

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №105»

Принята
На заседании педагогического совета
От «31» августа 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа №105»
И.Н. Мулянова
«31» августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
социально-гуманитарной направленности
«Твоя профессиональная карьера»**

Возраст обучающихся: 15-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Корчагина Ольга Александровна,
педагог-психолог

г. Нижний Новгород, 2021г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Твоя профессиональная карьера» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Профессиональный стандарт «Педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 298н);
- Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»).

Актуальность программы

Изменяющаяся структура экономики России влечет за собой и изменение состава профессий. Многие из них отмирают, возникают новые, расширяются функции существующих. Все большее место занимает в обществе сфера услуг, индивидуализируется стиль жизни и труда, усиливается взаимосвязь между обществом и личностью. Именно поэтому необходимо помочь учащимся разобраться в сложном мире профессий. Определить интересы, склонности, возможности и круг востребованных профессий для реализации учащихся в дальнейшей жизни.

Новизна программы

Данная программа составлена по программе «Твоя профессиональная карьера» под редакцией С.Н.Чистяковой.

Знакомясь с приемами самопознания и самоанализа личности, учащиеся соотносят свои склонности и возможности с требованиями, предъявляемыми к человеку определенной профессии, намечают планы реализации профессиональных намерений. Проводимые одновременно с изучением курса профессиональные пробы дают им возможность углубить и закрепить полученные знания и умения. Школьники приобретают практический опыт работы по конкретной профессии и на основании этого определяют путь дальнейшего профессионального обучения.

Большое значение имеют профессиональные пробы учащихся. Профессиональная проба — это заверченный вид учебно-трудовой, познавательной деятельности учащихся, имеющей профессиональную направленность.

Целесообразность программы

Необходимо помочь учащемуся с выбором будущей профессии, показать возможные варианты дальнейшего развития, профессионального роста, перспектив.

Отличительная особенность программы

Программа предполагает рассмотрение особенностей учащихся, их склонности, интересы, поиск оптимальных вариантов планирования профессиональной карьеры.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 15-16 лет (9 класс). Учащиеся зачисляются на добровольной основе, без предварительного отбора, по заявлению родителей (законных представителей). Занятия проводятся в разновозрастной группе.

Цель программы

Актуализировать процесс профессионального самоопределения учащихся за счет специальной организации их деятельности, включающей получение знаний о себе, о мире профессионального труда, их соотнесения в процессе профессиональных проб; развить у учащихся способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях.

Задачи:

1. повысить уровень психологической компетенции учащихся за счет вооружения их соответствующими знаниями и умениями, расширения границ самовосприятия, пробуждения потребности в самосовершенствовании;
2. сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
3. познакомить со спецификой профессиональной деятельности и новыми формами организации труда в условиях рыночных отношений и конкуренции кадров;
4. обеспечить возможность соотносить свои склонности и способности с требованиями профессиональной деятельности с помощью включения их в систему специально организованных профессиональных проб.

Срок реализации программы – 1 год.

Основные методы работы на занятии – методы обучения в группе:

Применяются диагностические и развивающие методические процедуры. Кроме того, по всем темам курса проводятся практические работы. Изучение курса «Твоя профессиональная карьера» предусматривает экскурсию на различные предприятия, в учреждения, учебные заведения.

Изучение курса предполагает активное участие школьников в подготовке и проведении занятий, насыщение уроков и домашних заданий различными упражнениями для самостоятельной работы, раздаточным дидактическим материалом.

При изучении теоретического материала используются:

методы обучения: объяснительно - иллюстративный, проблемный, исследовательско - творческий, репродуктивный (беседа, рассказ, семинар, применение новых знаний, самостоятельное изучение нового по книге, решение проблемных задач);

методы контроля за знаниями, умениями и навыками учащихся: текущие наблюдения, устный опрос, письменный опрос, домашние творческие задания (письменная работа (сочинение) «Мой путь в профессию», составление собственного резюме);

дидактические принципы обучения: наглядность, системность и последовательность знаний, доступность и посильность, сознательность и активность, связь теории с практикой, обучения с жизнью, научность, прочность и т. д.;

виды деятельности учащихся (учебной): репродуктивный (деятельность по образцу), репродуктивно-поисковый, частично-поисковый, поисковый (творческий);

виды учебной работы: чтение, пересказ, слушание, ответы на вопросы;
формы учебной работы учащихся: фронтальная, индивидуальная, групповая.

В процессе преподавания используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, урок-тест, урок-конкурс, урок-консультация, урок-защита тематических заданий, урок-лекция, урок-практикум, урок-экскурсия, урок - деловая игра, индивидуальные и групповые беседы; описание профессий, встреча с представителями отдельных профессий, составление и решение профориентационных кроссвордов и др.

Режим занятий

Установленная недельная учебная нагрузка: 2 час.

Установленная продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны знать: значение профессионального самоопределения, требования к составлению личного профессионального плана; правила выбора профессии; понятие о профессиях и профессиональной деятельности; понятие об интересах, мотивах и ценностях профессионального труда, а также психофизиологических и психологических ресурсах личности в связи с выбором профессии; понятие о темпераменте, ведущих отношениях личности, эмоционально-волевой сфере, интеллектуальных способностях, стилях общения; значение творческого потенциала человека, карьеры.

Учащиеся должны иметь представления: о смысле и значении труда в жизни человека и общества; о современных формах и методах организации труда; о сущности хозяйственного механизма в условиях рыночных отношений; о предпринимательстве; о рынке труда.

Учащиеся должны уметь: соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии; составлять личный профессиональный план и мобильно изменять его; использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности; анализировать профессиограммы, информацию о профессиях по общим признакам профессиональной деятельности, а также о современных формах и методах хозяйствования в условиях рынка; пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования.

Формы и периодичность промежуточной аттестации и текущего контроля

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Кроме того, в течение учебного года проводится диагностика различных сфер жизни учащегося и обобщающие беседы в конце каждого модуля.

2. Учебный план

Вводное занятие – 1 час

Внутренний мир человека – 4 часа

Мир профессий - 1 час

Выбор профессии - 12 часов

Анализ профессий - 5 часов

Здоровье и выбор профессии - 5 часов

Личность и профессия - 5 часов

Экскурсия в учебное заведение -1 час

Способности человека - 21 час

Профессиональная карьера -13 часов

Экскурсии на предприятия, учебные заведения - 4 часа

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Внутренний мир человека	4
3	Мир профессий	1
4	Выбор профессии	12
5	Анализ профессий	5
6	Здоровье и выбор профессии	5
7	Личность и профессия	5
8	Экскурсия в учебное заведение	1
9	Способности человека	21
10	Профессиональная карьера	13
11	Экскурсии на предприятия, учебные заведения	4
	Итого:	72

3. Календарный учебный график

Занятия проводятся с 1 сентября 2021г. по 27 мая 2022г. из расчета 34 рабочих недели по 2 часа в неделю – 68 учебных часа и 4 часа на занятия во время осенних, зимних и весенних каникул в соответствии с календарным учебным графиком. Итого – 72 часа.

4. Календарно-тематический план

№п/п	Тема занятий	Содержание	Часы
1	Вводное занятие	Цели и задачи курса. Содержание занятий. Дневник выбора профессий как форма фиксации данных по курсу «Твоя профессиональная карьера». Методика «Знакомство»	1
<i>Внутренний мир человека (4 часа)</i>			
2	Внутренний мир человека	Понятие личности. Общее представление о психологии как науке, изучающей внутренний мир человека.	1
3	Методы изучения личности	Методика «Составление «дерева» «психологических качеств»	1
4	Представление о себе	Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я». Методика «Кто Я?».	2
<i>Мир профессий (1 час)</i>			
5	Многообразие мира профессий	Труд в жизни человека. Разнообразие профессий. Составление словаря профессий	1
<i>Выбор профессии (12 часов)</i>			
6	Секреты выбора профессий	Три составляющие «хочу, могу, надо». «Хочу» - склонности, желания, интересы личности; «могу» - человеческие возможности; «надо» - потребности рынка труда. Типичные ошибки при выборе профессии. Составление личного профессионального плана.	3

7	Склонности и интересы в профессиональном выборе	Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения. Диагностические процедуры: карта интересов; опросник профессиональной готовности; опросник «Определение коммуникативных склонностей».	3
8	Возможности личности в профессиональной деятельности «могу»	Понятие профпригодности. Профессионально важные качества. Методика самооценки индивидуальных особенностей.	2
9	Социальные проблемы труда «надо»	Разделение труда. Содержание и характер трудовых функций. Культура труда. Процесс и условия труда. Современные требования к труду. Предметы и средства труда. Условия труда.	3
10	Социально-психологический портрет современного профессионала	Предприимчивость. Интеллектуальность. Ответственность. Социально-профессиональная мобильность. Психология принятия решений.	1
Анализ профессий (5 часов)			
11	Основные признаки профессиональной деятельности.	Предмет труда. Цели труда. Средства труда. Проблемность трудовых ситуаций. Коллективность процесса труда Ответственность в труде. Условия труда. Формула профессии.	2
12	Практическая работа:	Угадай профессию.	1
13	Профессиограмма	Понятие о профессиограмме.	1
14	Классификация профессий	Классификация профессий. Анкета мотивов выбора профессии.	1
Здоровье и выбор профессии (5 часов)			
15	Учет состояния при выборе профессии.	Понятие «неблагоприятные производственные факторы». Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Укрепление здоровья в соответствии с требованиями профессии. Работоспособность. Роль активного отдыха в зависимости от условий и режима работы. Ограничения при выборе профессии.	1
16	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности	Общие представления о нервной системе и ее свойства (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе профессии. Возможность компенсации свойств нервной системы за счет выработки индивидуального стиля деятельности.	2
17	Темперамент в профессиональном	Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных	1

	становлении личности	типов темперамента, особенности их появления в учебной и профессиональной деятельности. Психологические состояния (монотонность, утомление, психическая направленность в ситуациях аварийности и риска) в трудовом процессе.	
18	Практическая работа:	Определение темперамента.	1
Личность и профессия (5 часов)			
19	Ведущие отношения личности и типы профессий	Отношение к деятельности. Отношение к людям. Отношения к самому себе. Особенности самовосприятия и самооценивания. Отношения к предметному миру. Опросник профессиональной готовности.	2
20	Эмоциональные состояния личности	Эмоции и чувства, их функции в профессиональной деятельности. Основные формы эмоциональных переживаний (настроения, аффекты, стрессовые состояния). Диагностические процедуры: Опросник «Беспокойство - тревога», «Незаконченные предложения».	2
21	Волевые качества личности	Специфика волевого поведения в отличие от импульсивного и зависимого. Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений. Диагностические процедуры: опросник «Какая у меня воля?»	1
Экскурсия в учебное заведение (1 час)			
Способности человека (21 час)			
22	Интеллектуальные способности и успешность профессионального труда	Способность к запоминанию. Общие представления о памяти. Основные процессы памяти (запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение). Виды памяти и их роль в различных видах профессиональной деятельности. Методики «Воспроизведение ряда цифр» (объем кратковременной памяти), «Ассоциативное воспроизведение содержания понятий». Способность быть внимательным. Общие представления о внимании (объем, устойчивость, распределение, избирательность). Наблюдательность как профессионально важное качество. Условия развития внимания. Методика «Отыскание чисел». Способность оперировать пространственными представлениями. Роль образов в процессе переработки информации. Значение способности	9

		<p>строить в уме пространственные представления и оперировать ими для решения определенных профессиональных задач. Методика «Сложение фигур».</p> <p>Способность устанавливать связи и закономерности между понятиями. Способность к выявлению и установлению связей как условие эффективности профессионального труда. Основные типы связей. Методики «Сложные ассоциации», «Способы использования предмета»</p> <p>Способность изменять способы интеллектуальной деятельности.</p> <p>Познавательные «барьеры» в различных типах профессий, возможности их преодоления. Методика «Решение серии арифметических задач» решение задачи «9 точек»</p> <p>Индивидуальные стили кодирования информации. Соотношение трех основных форм кодирования информации: словесной, образной и чувственно-сенсорной. Роль образного и чувственно-сенсорного опыта в стимулировании творческой профессиональной активности. Методика «Пиктограммы»</p> <p>Индивидуальные стили переработки информации. Индивидуальные различия в способах восприятия и понимания происходящего. Методики «Включение фигуры»</p>	
23	Неисчерпаемость человеческих ресурсов	<p>Творческое отношение к собственной жизни. Психологические механизмы компенсации. Целеустремленность в преодолении жизненных сложностей при устройстве своей профессиональной судьбы. Программа и средства самовоспитания.</p>	1
24	Практическая работа	«Составление индивидуальной программы самовоспитания»	1
25	Человек в новых социально-экономических условиях	<p>Структурная перестройка экономики. Развитие производственной инфраструктуры. Сфера услуг. Развитие сельского хозяйства. Фермерство. Хозяйственные механизмы. Коммерческий риск. Маркетинг. Менеджмент. Малый бизнес.</p>	3
26	Человек среди людей	<p>Личность и межличностные отношения в группах. Лидерство. Совместная деятельность в трудовом коллективе. Принятие групповых</p>	4

		решений. Виды общения. Конфликты, пути их разрешения. Опросник «Потребность в общении», «Эмпатия», «Готовность в общении».	
27	Современный рынок труда	Разнообразные виды предприятий и форм собственности. Рынок, его функции, структура. Конкуренция. Конъюнктура рынка. Формирование рыночной инфраструктуры. Развитие предпринимательства. Кадровое планирование. Банки данных о рабочей силе (спрос и предложение). Прогнозирование состояния рынков рабочей силы. Занятость населения. Безработица. Деловая игра «Малое предприятие»	3
Профессиональная карьера (13 часов)			
28	Пути получения профессии	Система профессионально-технического образования. Типы высших учебных заведений, условия приема. Письменная работа «Мой путь в профессию»	2
29	Профессиональная карьера	Понятие о профессиональной карьере. Критерии профессиональной компетентности. Индивидуальный план как средство реализации программы личностного и профессионального роста человека. Профессиональное прогнозирование и самоопределение. Практическая работа «Анализ личного профессионального плана».	3
30	Оценка способности школьников к выбору профессии	Общие основы оценки способности личности к выбору профессии. Показатель соответствия выбранной профессии склонностям учащегося. Практическая работа «Определение способности школьников к выбору профессии»	4
31	Профконсультирование	Что такое профконсультирование. Основные аспекты	4
Экскурсии на предприятия, учебные заведения (4 часа)			

Итого: 72 часа

Содержание программы:

- Вводное занятие – 1 час
- Внутренний мир человека – 4 часа
- Мир профессий - 1 час
- Выбор профессии - 12 часов
- Анализ профессий - 5 часов
- Здоровье и выбор профессии - 5 часов

Личность и профессия - 5 часов
Экскурсия в учебное заведение -1 час
Способности человека - 21 час
Профессиональная карьера -13 часов
Экскурсии на предприятия, учебные заведения - 4 часа

5. Оценочный материал

Установление соответствия достижения планируемых результатов обучающимися по программе после завершения каждого блока по принципу достаточности предъявленных знаний, умений и навыков – «зачет»/ «незачет».

Критерии оценивания на зачете:

«Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов. Материал излагает логически стройно, последовательно, четко, аргументированно, уверенно. Показывает наличие не только теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

«Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы обучающийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности, обнаруживает неумение оперировать терминами, на большую часть вопросов затрудняется дать ответ или дает неправильные ответы. Практические умения и навыки не сформированы.

В этом случае, оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учета работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «ЗАЧ» (зачет), «Н/ЗАЧ» (незачет).

6. Методические материалы

Для проведения кружковых занятий используются мультимедийные средства, наглядный материал, диагностический материал.

Список литературы

1. Бондарев, В.П. Выбор профессии [Текст]: /Сост. В. П. Бондарев. – М.: «Педагогика», 1989. – 165 с.
2. Кадыров, С. Профорientационная работа с подростками [Текст]: / С. Кадыров. – Душанбе: Издательство ДГУ, 1990. – 269 с.
3. Климов, Е. А. Как выбирать профессию [Текст]: / Е.А. Климов. – М.: «Просвещение», 1994. – 347 с.
3. Чистякова, С. Н. Методика Твоя профессиональная карьера [Текст]: учеб, пособие для преподавателей / С.Н. Чистяковой, Т.И. Шалавиной, И. А. Умовская, А. И. Цуканов.: Просвещение, 2006. – 160 с.
4. Генкин, Е. Загляни в своё «Я» [Текст]: – Рига, 1991. – 194 с.
5. Климов, Е. А. Психология профессионального самоопределения [Текст]: / Е.А. Климов. – Ростов-на-Дону.: Просвещение, 1996. – 296 с.

5. Высшая степень познания, процесс опосредованного отражения объективной действительности, устанавливающий связи и отношения между познавательными процессами.

Вопросы по вертикали:

1. Психический процесс, позволяющий отразить предмет в целом.
2. Процесс использования языка в целях общения людей.
3. Искажение отражения реальности, носящее устойчивый характер

Впиши недостающее.

Любой познавательный процесс начинается с таких психических явлений как _____ и _____. Примером _____ можно считать аромат розы, а _____ — розу как прекрасный цветок в целом.

В основе такого психического процесса как _____ лежат три взаимосвязанных процесса: _____, _____ и воспроизведение информации. По формуле восприятия память можно разделить на _____ и _____. Выделяют _____ этапа формирования следа памяти (запоминания).

Оценка: _____ баллов.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

Общее количество баллов: _____ + _____ + _____ = _____ баллов.

Перевод баллов в отметку:

БАЛЛ	ОТМЕТКА
30-27	зачет
26-16	
15-13	
менее 13	незачет

ИТОГОВАЯ ОТМЕТКА: _____

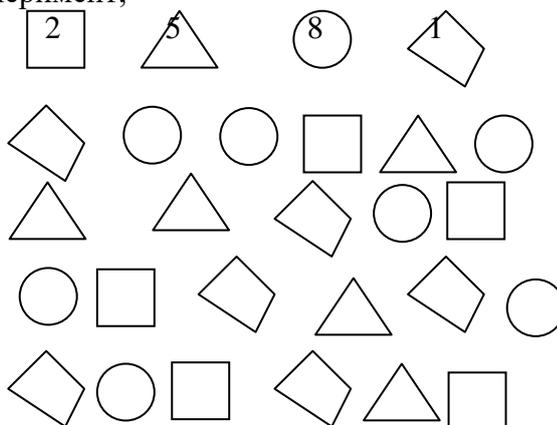
Подпись учителя: _____

**Инструктивная карточка для выполнения практической работы по теме
“Физиологические основы деятельности. Воля, внимание, сознание”.**

I. Определение скорости концентрации внимания.

1) цель: научиться определять скорость концентрации внимания.
2) оборудование: рисунок, карандаш, бумага, секундомер.
3) посмотрите на рисунок. В верхнем ряду изображены четыре геометрические фигуры, внутри которых проставлены определенные числа. Ниже расположены в случайном порядке те же фигуры, но без чисел. Ваша задача — как можно быстрее вписать числа в фигуры так, как это сделано в образце. Учтите, что вписать числа необходимо во все фигуры подряд, а не вразбивку. Время выполнения задания фиксируется.

4) проведите эксперимент;



5) теперь подведите итоги. Сколько составило время выполнения задания. Если вы справились с заданием быстрее, чем за 30 сек., это отличный результат, за 30-35 сек. — хороший, за 36-40 сек. — средний. Если на выполнение задания ушло более 40 сек., то это низкий результат.

Практическая работа: «Оценка распределения и объема внимания».

1) цель: научиться определять способность к распределению внимания и оценивать объем внимания.

2) оборудование: таблицы, карандаш, бумага.

3) в таблице размещены числа от 1 до 40. Зафиксируйте время работы и найдите пропущенные числа, записав их на отдельном листе:

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
30	6	8	25	9
12	26	36	28	39

4) после выполнения задания внимательно проверьте себя, но без учета времени. За каждую ошибку (пропущенное число) определен штраф в 20 сек. Это время прибавляется к уже затраченному.

5) если в итоге у вас получилось менее 3 минут, то это высокий результат.

6) С помощью следующей таблицы можно определить объем внимания. В таблице в случайном порядке приведены числа от 101 до 136. Вам предстоит найти цифры в порядке возрастания — 101,102,103 и т.д. до 136. Заметьте время начала работы и приступайте, отмечая точкой каждое найденное число. Зафиксируйте время в секундах.

7) определите объем вашего внимания по формуле: $V=648/t$, где V - объем внимания, t - время в секундах. Если V более 6, то это высокий результат, 4-6 — средний, 4 — низкий.

8) сделайте выводы о распределении и объеме внимания.

III. Выявление закономерностей выработки любого навыка путем моделирования (выработка навыка зеркального письма)

1) цель: оценить скорость выработки навыка путем моделирования.

2) оборудование лист бумаги, карандаш, зеркало.

3) попробуйте написать свои фамилию, имя и отчество, не смотря на бумагу, а наблюдая за движениями карандаша в зеркале.

4) оцените, через какой промежуток времени, запись получилась аккуратной и четкой.

5) сделайте вывод о скорости выработки навыка.

Инструктивная карточка для выполнения практической работы по теме “Типы высшей нервной деятельности”.

I. Проведение теста “Художник или мыслитель”

1) цель: научиться тестировать доминантное полушарие и тип ВНД, связанный с преобладанием одной из сигнальных систем в оценке явлений действительности.

2) вам предлагается оценить 10 утверждений, пользуясь 11-балльной шкалой, на соответствие своим собственным представлениям о себе. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию — 10 баллов:

а) У меня преобладает хорошее настроение.

б) Я помню то, чему учился несколько лет назад.

в) Прослушав раз-другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.

г) Когда я слушаю рассказ, то представляю его в образах.

д) Я считаю: эмоции в разговоре мешают.

е) Мне трудно дается алгебра.

ж) Я легко запоминаю незнакомые лица.

з) В группе приятелей я первым начинаю разговор.

и) Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.

к) У меня преобладает плохое настроение.

3) подведите итоги: подсчитайте отдельно сумму баллов за вопросы 1,2,5,8,9 (ЛП — левополушарные ответы) и вопросы 3,4,6,7,10 (ПП — правополушарные ответы)

4) если ЛП>ПП на 5 баллов и более — преобладание мыслительного типа ВНД; если ЛП<ПП на 5 баллов и более — преобладание художественного типа ВНД; если же ЛП=ПП — наличие смешанного типа ВНД.

5) сделайте вывод о вашем доминантном полушарии и соответственном типе ВНД, сопоставьте тип ВНД и свои профессиональные предпочтения.

Практическая работа: «Определение направленности профессиональных интересов».

1) цель: оценить собственную направленность профессиональных интересов.

2) внимательно прочитайте приведенные ниже предложения. Подумайте, прежде чем ответить на каждый вопрос, и дайте по возможности более точный ответ. Если вы не раз убеждались, что вам **ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ** то, о чем написано, то поставьте против этого пункта два плюса “++”. Если **ПРОСТИ НРАВИТСЯ**, — ставьте один плюс “+”. Если сомневаетесь, ставьте 0. Если предложенное дело **ПРОСТО НЕ НРАВИТСЯ**, ставьте “-”, если **ОЧЕНЬ НЕ НРАВИТСЯ** — поставьте себе 2 минуса “--”.
ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ, ХОТЕЛИ БЫ ВЫ, НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ?..

1. Уроки по физике.

2. Уроки по математике.

3. Уроки по химии.

4. Читать книги и статьи по астрономии.

5. Читать об опытах и животных.
6. Читать о жизни и работе врачей.
7. Читать о сельском хозяйстве, о растениях и животных.
8. Читать о лесе.
9. Читать произведения классиков мировой литературы.
10. Читать газеты, журналы, слушать радио, смотреть телевизор.
11. Уроки истории.
12. Посещать театры, музеи, художественные выставки.
13. Читать литературу о геологических экспедициях.
14. Читать о различных странах, их экономике, государственном устройстве.
15. Организовывать товарищей на выполнение общественной работы и руководить ими.
16. Читать о работе милиции.
17. Читать о морских летчиках.
18. Читать о работе воспитателя.
19. Знакомиться с устройством и работой станков.
20. Готовить обеды.
21. Читать о строителях.
22. Заботиться о красоте помещения, в котором вы учитесь, живете, работаете.
23. Читать о достижениях техники.
24. Знакомиться с устройством бытовых электро- и радиоприборов.
25. Читать научно-популярную литературу об открытиях в физике.
26. Читать научно-популярную литературу о математике.
27. Узнавать о новых достижениях в области химии (из журналов, радио- и телепередач и т.д.).
28. Смотреть телепередачи о космонавтах.
29. Изучать биологию.
30. Интересоваться причинами и способами лечения болезней.
31. Изучать ботанику.
32. Проводить время в лесу.
33. Читать литературно-критические статьи.
34. Активно участвовать в общественной жизни.
35. Читать книги об исторических событиях.
36. Слушать симфоническую музыку.
37. Узнавать об открытиях новых месторождений полезных ископаемых.
38. Узнавать о географических открытиях.
39. Обсуждать текущие дела и события.
40. Устанавливать дисциплину среди сверстников или младших.
41. Путешествовать по стране.
42. Давать объяснение товарищам, как решить трудную задачу, правильно написать предложение и др.
43. Знакомиться с различными инструментами.
44. Уроки домоводства.
45. Узнавать о новых достижениях в области строительства.
46. Посещать фабрики.
47. Знакомиться с устройством механизмов, машин.
48. Читать статьи в научно-популярных журналах о достижениях в области радиотехники.
49. Разбираться в теории физических явлений.
50. Решать сложные математические задачи.
51. Ставить опыты по химии, следить за ходом химических реакций.
52. Наблюдать за небесными светилами.

53. Вести наблюдения за растениями.
54. Делать перевязки, оказывать первую помощь при ушибах и т. д.
55. Выращивать животных и ухаживать за ними.
56. Собирать гербарий.
57. Писать рассказы и стихи.
58. Наблюдать за поведением и жизнью людей.
59. Принимать участие в работе исторического кружка, разыскивать материалы, свидетельствующие о событиях прошлого.
60. Декламировать, петь в хоре, выступать на сцене.
61. Собирать минералы, интересоваться их происхождением.
62. Изучать природу родного края.
63. Организовывать общественные мероприятия в школе.
64. Обращать особое внимание на поведение людей.
65. Посещать кружок автолюбителей, обслуживать автомобиль.
66. Проводить время с маленькими детьми (читать им книги, что-нибудь рассказывать, помогать чем-либо).
67. Изготавливать различные детали и предметы.
68. Организовывать питание во время походов.
69. Бывать на стройках.
70. Шить одежду.
71. Собирать и ремонтировать механизмы велосипедов, швейных машин, часов и т. п.
72. Ремонтировать бытовые электро- и радио- приборы.
73. Заниматься в физическом кружке.
74. Заниматься в математическом кружке.
75. Готовить растворы, взвешивать реактивы.
76. Посещать планетарий.
77. Посещать кружок биологии.
78. Наблюдать за больными, оказывать им помощь.
79. Наблюдать за природой и вести записи наблюдений.
80. Сажать деревья и ухаживать за ними.
81. Работать со словарем и литературными источниками, библиографическими справочниками.
82. Быстро переключаться с одной работы на другую.
83. Выступать с докладами на исторические темы.
84. Играть на музыкальных инструментах, рисовать или резать по дереву.
85. Составлять описания минералов.
86. Участвовать в географических экспедициях.
87. Выступать с сообщениями о международном положении.
88. Помогать работникам милиции.
89. Посещать кружок юных моряков.
90. Выполнять работу воспитателя.
91. Уроки труда
92. Давать советы знакомым при покупке одежды.
93. Наблюдать за работой строителя.
94. Знакомиться со швейным производством.
95. Делать модели самолетов, планеров, кораблей.
96. Собирать радиоприемники и электроприборы.
97. Участвовать в олимпиадах по физике.
98. Участвовать в математических олимпиадах.
99. Решать задачи по химии.
100. Участвовать в работе астрономического кружка.
101. Проводить опыты на животных.

102. Изучать функции организма человека и причины возникновения болезней.
103. Проводить опытную работу с целью выращивания новых сельскохозяйственных культур.
104. Быть членом общества охраны природы.
105. Участвовать в диспутах, читательских конференциях.
106. Анализировать явления и события жизни.
107. Интересоваться прошлым нашей страны.
108. Проявлять интерес к теории и истории развития искусства.
109. Совершать длительные и трудные походы, во время которых приходится напряженно работать по заданной программе.
110. Составлять географические карты и собирать другие географические материалы.
111. Изучать политический строй различных стран.
112. Работа юриста.
113. Посещать кружок юных космонавтов.
114. Работа учителя.
115. Бывать на заводах.
116. Оказывать людям различные услуги.
117. Принимать участие в строительных работах.
118. Знакомиться с изготовлением промышленных товаров.
119. Разбираться в технических чертежах и схемах.
120. Пользоваться точными измерительными приборами и производить расчеты по полученным данным.
121. Проводить опыты по физике.
122. Выполнять работы, требующие знания математических правил и формул.
123. Ассистировать преподавателю при проведении опытов по химии.
124. Собирать сведения о других планетах.
125. Читать о деятельности известных биологов.
126. Быть активным членом санитарных дружин.
127. Выполнять работу по машинам и орудиям труда.
128. Знакомиться с ведением лесного хозяйства.
129. Изучать происхождение слов и отдельных словосочетаний.
130. Вести дневник, писать заметки в школьную и городскую газеты.
131. Изучать историческое прошлое других стран.
132. Неоднократно посмотреть в театре одну и ту же пьесу.
133. Читать о жизни и деятельности известных геологов.
134. Изучать географию нашей планеты.
135. Изучать биографии выдающихся политических деятелей.
136. Правильно оценивать поступок друга, знакомого, литературного героя и т. д.
137. Читать книги о средствах передвижения.
138. Обучать и воспитывать детей.
139. Наблюдать за действиями квалифицированного рабочего.
140. Постоянно общаться со многими людьми.
141. Проектировать строительные объекты.
142. Посещать выставки легкой промышленности.
143. Выполнять чертежи, проектировать машины.
144. Разбираться в радиосхемах.

3) чтобы определить, направленность ваших интересов, следует подсчитать количество плюсов и минусов по следующим сферам:

ФИЗИКА: 1, 25, 49, 73, 97, 121;

МАТЕМАТИКА: 2, 26, 50, 74, 98, 122;

ХИМИЯ: 3, 27, 51, 75, 99, 123;

АСТРОНОМИЯ: 4, 28, 52, 76, 100, 124;

БИОЛОГИЯ: 5, 29, 53, 77, 101, 125;
 МЕДИЦИНА: 6, 30, 54, 78, 102, 126;
 СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО: 7, 31, 55, 79, 103, 127;
 ЛЕСНОЕ ХОЗЯЙСТВО: 8, 32, 56, 80, 104, 128;
 ФИЛОЛОГИЯ: 9, 33, 57, 81, 105, 129;
 ЖУРНАЛИСТИКА: 10, 34, 58, 82, 106, 130;
 ИСТОРИЯ: 11, 35, 59, 83, 107, 131;
 ИСКУССТВО: 12, 36, 60, 84, 108, 132;
 ГЕОЛОГИЯ: 13, 37, 61, 85, 109, 133;
 ГЕОГРАФИЯ: 14, 38, 62, 86, 110, 134;
 ОБЩЕСТВЕННАЯ РАБОТА: 15, 39, 63, 87, 111, 135;
 ПРАВО: 16, 40, 64, 88, 112, 136;
 ТРАНСПОРТ: 17, 41, 65, 89, 113, 137;
 ПЕДАГОГИКА: 18, 42, 66, 90, 114, 138;
 РАБОЧИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ: 19, 43, 67, 91, 115, 139;
 СФЕРА ОБСЛУЖИВАНИЯ: 20, 44, 68, 92, 116, 140;
 СТРОИТЕЛЬСТВО: 21, 45, 69, 93, 117, 141;
 ЛЕГКАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ: 22, 46, 70, 94, 118, 142;
 ТЕХНИКА: 23, 47, 71, 95, 119, 143;
 ЭЛЕКТРОТЕХНИКА: 24, 48, 72, 96, 120, 144.

Теперь посмотрите, в какой строчке вы набрали наибольшее число плюсов. Это и есть область, в которой вам можно работать. Точно также наибольшее количество минусов говорит об обратном.

4) сделайте вывод о собственной направленности профессиональных интересов, сопоставьте результаты тестирования с собственными планами.

Типология ВНД

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Я прочитаю вам 10 утверждений, если утверждение верное, то поставьте над соответствующим номером вопроса “дугу”, если же неверное — пропустите этот номер и ничего не ставьте.

Итак, будьте внимательны:

1. Физиология ВНД — наука, изучающая закономерности и механизмы работы мозга, благодаря которым осуществляется взаимодействие организма с внешней и внутренней средой.
2. Типология ВНД по Гиппократу основана на преобладании ведущей сигнальной системы.
3. И. П. Павлов выделил три типа ВНД: мыслительный, художественный и смешанный.
4. К сильным типам нервной системы можно отнести холерический, сангвинический и флегматический темпераменты.
5. Для слабого типа нервной системы характерны уравновешенные слабые процессы.
6. Исторические основы учения о темпераменте заложил древнегреческий ученый Гераклит.
7. Для людей художественного типа определенно подойдет профессии технического плана.
8. Характер высшей нервной деятельности обусловлен врожденными свойствами нервной системы.
9. По силе типы нервной системы делятся на сильные и слабые.
10. Сильный тип нервной системы с преобладанием возбуждения называется неуравновешенным.

Давайте проверим, как вы справились с заданием. Посмотрите на ключ (вывешивается на доске):



|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_8_|_9_|_10_|

Если вы не сделали ни одной ошибки, то поставьте себе “5”, если вы верно выполнили 8-9 заданий — “4”, 5-7 заданий — “3”, менее 5 заданий — “2”.

Практическая работа: «Определение типа темперамента».

1) цель: научиться определять тип темперамента.

2) перед вами четыре блока, в которых по двадцать особенностей поведения человека. Начиная с первого блока, внимательно читайте каждое положение и, если оно определено вам подходит, обведите кружком соответствующий номер.

ХОЛЕРИК

- 1 — неусидчив, суетлив
- 2 — невыдержан, вспыльчив — нетерпелив
- 3 — резок и прямолинеен в отношениях с людьми
- 4 — решителен и инициативен
- 5 — упрям
- 6 — находчив в споре
- 7 — работает рывками
- 8 — склонен к риску
- 9 — незлопамятен, но обидчив
- 10 — обладает быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью
- 11 — неуравновешен и склонен к горячности
- 12 — агрессивный забияка
- 13 — нетерпим к недостаткам
- 14 — обладает выразительной мимикой
- 15 — способен быстро решать и действовать
- 16 — неустанно стремится к новому
- 17 — обладает резкими, порывистыми движениями
- 18 — настойчив в достижении поставленной цели
- 19 — склонен к резким сменам настроения

САНГВИНИК

- 1 — весел и жизнерадостен
- 2 — энергичен и деловит
- 3 — часто не доводит начатое дело до конца
- 4 — склонен переоценивать себя
- 5 — способен быстро схватывать новое
- 6 — неустойчив в интересах и привязанностях
- 7 — легко переживает неудачи и неприятности
- 8 — легко приспосабливается к разным обстоятельствам
- 9 — с увлечением берется за любое новое дело
- 10 — быстро включается в новую работу и быстро переключается с одной работы на другую
- 11 — быстро остывает, если дело перестает интересовать
- 12 — тяготится однообразной, будничной, кропотливой работой
- 13 — общительный и отзывчивый, не чувствует скованности с новыми людьми
- 14 — вынослив и работоспособен
- 15 — обладает громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой
- 16 — сохраняет самообладание в неожиданной, сложной обстановке
- 17 — находится всегда в бодром настроении
- 18 — быстро засыпает и просыпается
- 19 — часто несобран, проявляет поспешность в делах
- 20 — склонен иногда «скользить по поверхности», отвлекаться

ФЛЕГМАТИК

- 1 — спокоен и хладнокровен
- 2 — последователен и обстоятелен в делах
- 3 — осторожен и рассудителен
- 4 — умеет ждать
- 5 — молчалив и не любит попусту болтать
- 6 — обладает спокойной, размеренной речью
- 7 — сдержан и терпелив
- 8 — доводит начатое дело до конца
- 8 — не растрчивает попусту сил
- 9 — строго придерживается выработанного распорядка в жизни
- 10 — легко сдерживает порывы
- 11 — мало восприимчив к одобрению и порицанию
- 12 — незлобив, проявляет снисходительное отношение к колкостям в свой адрес
- 14 — постоянен в своих привязанностях и интересах
- 15 — медленно включается в работу и переключается с одного дела на другое
- 16 — ровен в отношениях со всеми
- 17 — любит последовательность и порядок во всем
- 18 — с трудом приспосабливается к новой обстановке
- 19 — обладает выдержкой, уравновешен
- 20 — не склонен к риску и показухе

МЕЛАНХОЛИК

- 1 — стеснителен
- 2 — теряется в новой обстановке
- 3 — затрудняется установить контакты с незнакомыми людьми
- 4 — не верит в свои силы
- 5 — легко переносит одиночество
- 6 — чувствует подавленность и растерянность при неудачах
- 7 — склонен «уходить в себя»
- 8 — быстро утомляется
- 9 — обладает слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота
- 10 — невольно приспосабливается к характеру собеседника
- 11 — впечатлителен до слезливости
- 12 — чрезвычайно восприимчив к одобрению и порицанию
- 13 — предъявляет высокие требования к себе и окружающим
- 14 — склонен к подозрительности, мнительности
- 15 — болезненно чувствителен и легко раним
- 16 — чрезмерно обидчив
- 17 — скрытен и необщителен
- 18 — малоактивен и робок
- 19 — безропотно покорен
- 20 — стремится вызвать сочувствие и помощь у окружающих

3) после окончания работы подсчитайте количество обведенных кружков в каждом блоке и их общее количество. Процентное отношение каждого из четырех темпераментов (обозначенных X, С, Ф, М) считается по формуле:

$$\frac{\text{КОЛИЧЕСТВО КРУЖКОВ В БЛОКЕ}}{\text{ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО КРУЖКОВ}} \times 100\%$$

Не забудьте, что в сумме у вас должно получиться 100%, то есть $X+C+\Phi+M=100\%$.

4) сделайте выводы о собственном типе темперамента и сопоставьте определенный с помощью теста тип с предполагаемой сферой будущей профессиональной деятельностью.

«Мой темперамент»

Поставьте под каждым рисунком необходимые подписи и обоснуйте свой выбор.



1. Холерик, сильный, неуравновешенный.



2. Флегматик, сильный, уравновешенный, инертный.



слабый.

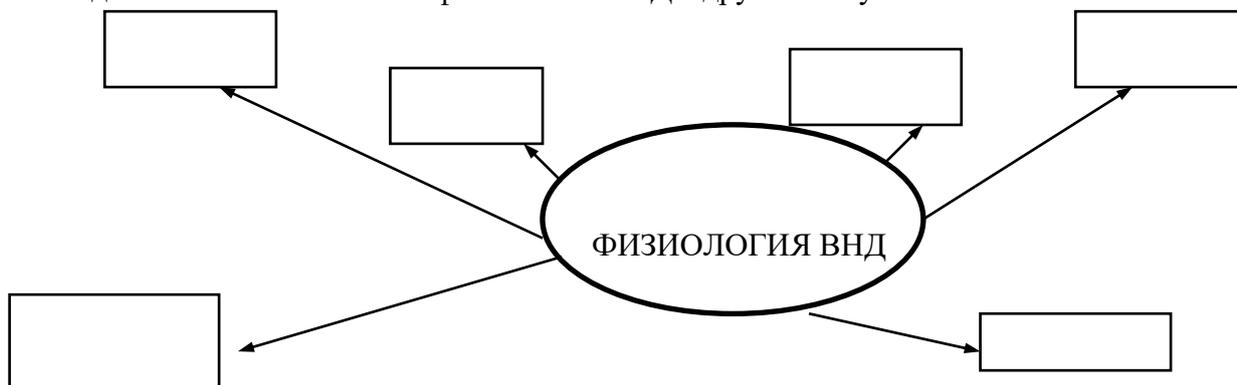
3. Меланхолик,



4. Сангвиник, сильный, уравновешенный, подвижный

Бланк-отчет по теме “Физиологические основы ощущений, восприятий, памяти, воображения, мышления”

Задание №1. Взаимосвязи физиологии ВНД с другими науками.



Инструктивная карточка для выполнения практической работы по теме “Физиологические основы ощущений, восприятий, памяти, воображения, мышления”.

I. Взаимодействие анализаторов на примере опыта Аристотеля.

1) цель: убедиться в том, что восприятие осуществляется с помощью комплекса анализаторов.

2) оборудование: горошина или бусина.

3) проведите опыт Аристотеля, который состоит в следующем. Если зажать горошину между указательным и средним пальцами, то сознанием воспринимается только один предмет, если же перекрестить пальцы так, чтобы шарик очутился между внутренней поверхностью указательного и наружной поверхностью среднего пальца, то появится ощущение двух предметов. Опыт легче получается с закрытыми глазами.

4) ответьте на вопросы: какие физиологические объяснения опыта Аристотеля могли бы предложить Вы? Почему опыт легче получается с закрытыми глазами?

Практическая работа: «Условно-рефлекторная регуляция деятельности анализаторов».

1) цель: убедиться в возможности возникновения иллюзий при познании внешнего мира и изучить виды иллюзий и условия, при которых они возникают.

2) оборудование: компьютерная презентация “Зрительные иллюзии”

3) рассмотрите с помощью компьютерной презентации рисунки и выберите иллюзии, связанные с перспективой, с явлениями контраста, с движением глаз.

4) приведите примеры иллюзий, связанных с работой других анализаторов.

5) почему блок практической работы называется “Условно-рефлекторная регуляция деятельности анализаторов”?

7) сделайте выводы об условиях возникновения иллюзий, о реальных возможностях установления истинности наших представлений об изображаемых предметах.

Практическая работа: «Определение типа памяти».

1) цель: научиться определять тип памяти.

2) оборудование: таблица для тестирования зрительной, моторной и слуховой памяти.

3) в работе следует запомнить цифры, размещенные в трех колонках таблицы. Первая колонка — тест на зрительную память, вторая — на моторную, третья — на слуховую. Начните с левой колонки. Не шевеля губами, прочтите верхнее число так, чтобы на одну цифру уходила примерно одна секунда. Перепишите этим способом всю колонку, не проверяя себя. Ваши возможности определит самое длинное число, которое удастся записать правильно. Для проверки моторной памяти сделайте то же самое со

средней колонкой, но при чтении обязательно беззвучно шевелите губами. Для проверки слуховой памяти попросите кого-нибудь прочесть вслух правую колонку, а сами записывайте числа.

Зрительная	Моторная	Слуховая
5239	5672	0426
89765	98761	12785
224896	675413	651801
1267412	7841095	7082409
98615437	12435961	08761432
146769543	985241672	8652183555
5649082451	1864460902	1642507118
24167549067	06748117620	37470837502
034427994410	036777312064	760845267114

4) Подсчитайте, в какой колонке и сколько цифр Вы запомнили: 1. ____ 2. ____
3. ____ . Прделав это, Вы более или менее точно определите тип своей памяти. Большинство людей запоминают 7-8 цифр подряд, человек с очень хорошей памятью может запоминать до 12 цифр, а со слабой — 4 и менее.

5) сделайте вывод о типе памяти и зависимости типа памяти от склонностей человека.

Практическая работа: «Определение объема смысловой памяти».

1) цель: научиться определять объем смысловой памяти.

2) оборудование: текст.

3) внимательно прочтите следующий текст: “Согласно гипотезе, выдвинутой американскими учеными, египетские пирамиды строились из каменных блоков, которые изготавливались непосредственно на месте строительства. Это противоречит гипотезе, согласно которой тысячи людей перетаскивали огромные камни на расстояние 80 км. Ученые расшифровали иероглифический текст, согласно которому египетские боги подсказали фараону, руководившему строительством первой пирамиды в 2750 году до нашей эры, делать искусственные камни.”

4) теперь закройте текст и постарайтесь письменно воспроизвести его. В этом тексте содержится 6 значимых для понимания сути смысловых единиц. Сколько единиц удалось запомнить Вам? Если Вам удалось запомнить все 6 единиц, то объем смысловой памяти у Вас отличный, если 4-5 смысловых единиц — оценка “хорошо”, если 3 — “удовлетворительно”, меньше — “плохо”.

5) сделайте выводы об объеме смысловой памяти.

Анкета «40000 профессий»

1. Кем хочешь стать?

- 1- знаю точно
- 2- есть разные варианты
- 3- не знаю

2. Одобряют ли родители твой выбор?

- 1- одобряют
- 2- не одобряют
- 3- безразлично

3. Помогает ли школа в выборе профессии?

- 1- да
- 2- нет
- 3- трудно сказать

4. Что важнее по твоему мнению

- 1- интересная работа

2- высокая зарплата

3- трудно сказать

5. Определи сферу своей профессиональной деятельности

-человек-человек

-человек-техника

-человек-знак

- человек-природа

- человек - худож. образ

6. Согласен ли ты жить, не работая?

1- да

2- нет

3- трудно сказать

7. Хочешь получить высшее образование?

1- да

2- нет

3- не знаю

Тест «Я и моя профессия» (Резапкиной Г.В.)

Ты учишься в выпускном классе. Самое время задуматься о своём будущем. Если ты уже выбрал профессию, у тебя есть возможность проверить свой выбор.

Прочитай эти вопросы и выбери не больше двух вариантов ответа. Рядом с каждым ответом стоит его «цена». Подсчитай количество своих баллов.

1. Выбрал (а) ли ты свою профессию?

А) да (+2)

Б) нет (-2)

2. Почему именно эту профессию?

А) не будет проблем с трудоустройством (+2)

Б) высокая зарплата (-2)

В) престижно (-2)

Г) мне это интересно (+2)

3. Если не выбрал(а), то почему?

А) плохо знаю мир профессий (-2)

Б) плохо знаю свои возможности (-2)

В) не могу выбрать из нескольких вариантов (0)

Г) не знаю, как выбирать профессию (-2)

4. Что ты знаешь о своей будущей профессии?

А) предмет, содержание, условия труда (+2)

Б) профессионально важные качества (+2)

В) где можно получить эту профессию (+2)

Г) спрос на эту профессию (+2)

Д) ничего (-2)

Если у тебя получилось **8-10 баллов**, ты имеешь четкое представление о своей будущей профессиональной карьере. Если тебе и нужна помощь профконсультанта, то лишь для того, чтобы подтвердить свой выбор.

От 4 до 6 баллов - выбор профессии для тебя - вполне решаемая задача. И решить ее помогут знания о себе и о мире профессий. В случае сомнений лучше обратиться к профконсультанту.

От -2 до +2 - ты испытываешь затруднения в выборе профессии. Возможно, в настоящий момент это не самая главная для тебя проблема. Но решить ее лучше сейчас, пока еще есть время.

Меньше -2 баллов - без комментариев.

**Анкета для учащихся 9 классов
(проводится по завершению программы)**

1. Выбрал ли ты профиль обучения? Если «да», то какой?
2. Назови предметы, необходимые тебе для углубленного изучения по этому профилю
3. Какой профессии хочешь обучаться после школы?
4. Твои планы после 9 класса (куда поступать: название учеб. заведения, факультет)
5. Полезны ли для тебя были занятия курса «Твоя профессиональная карьера»
6. Твои предложения, пожелания педагогу-психологу, ведущему занятия.