***Рабочая тетрадь***

***по проф. диагностике***

***обучающегося\_\_\_\_\_\_\_\_класса***

***школы 95***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Урок 1. Знакомство с миром профессий***

*«Для человека, который не знает,*

*к какой гавани он направляется,*

*ни один ветер не будет попутным».*

*Сенека - старший*

Мы поздравляем тебя! Настал один из важнейших моментов в твоей жизни. Тебе предоставляется шанс сделать выбор своего профессионального пути. Прийти к своему решению ты можешь разными способами. Например, наугад назвать профессию или спросить совета окружающих, или узнать какой профессионал зарабатывает много денег и поэтому пойти учиться именно в том направлении, или раздобыть сведения в какой институт поступить легче, или узнать где будут учиться твои друзья и пойти вместе с ними. Возможно и по-другому: пусть родители выбирают за тебя профессиональное будущее. Как ты думаешь, используя перечисленные способы, ты сможешь стать высококлассным специалистом, которому интересно то, что он делает? (Как это ни странно, именно высококлассные специалисты получают достойную зарплату и именно этих людей ценят как профессионалов). А может, ты уже выбрал себе профессию, поскольку с детства мечтал о ней?

С точки зрения психологов перед принятием окончательного решения необходимо получить знания о мире профессий, о том, на какие группы они делятся и какая из них **для тебя** самая комфортная, а также определить свои интересы, склонности, особенности характера и темперамента. Все это важно не только для будущего специалиста, но и для уже работающих людей. Выбор, сделанный с учетом этой информации называется «правильным».

На наших занятиях тебе предоставляется возможность получить эти знания. Твоя активность, откровенные ответы при диагностическом обследовании и выполнение всех заданий в «Рабочей тетради по профориентации» помогут в этом.

Ты готов?

Итак, начинаем!

*Вот лучший совет, который можно*

*дать юношеству: «Найди что-нибудь,*

*что тебе нравится делать, а потом найди кого-нибудь,*

*кто будет тебе за это платить»*

*Кэтрин Уайтхорн***[[1]](#footnote-1)**

**Задание1:** Упражнение «Дом»

Назовите специалистов, которые необходимы для создания дома:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание 2:**

Инструкция: «Вам следует закончить предложение»

Профессия – это…………………………………………………………………………………...

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Задание 3.**

Что повлияло на Ваш выбор того, куда Вы пойдете после школы (учится, работать)?

Отметьте, пожалуйста, в какой степени каждый из факторов повлиял на Ваш выбор. Для этого необходимо против каждого фактора ( не пропуская ни одного) поставить крестик в столбце ( и только в одном), содержание которого совпадает с Вашим мнением о влиянии данного фактора на Ваш выбор.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фактор** | **Когда я принимал решение, то данный фактор** | | |
| оказал  наибольшее  влияние | в некоторой  степени  способствовал  выбору | совсем не  играл никакой  роли |
| 1.Возможность стать профессионалом в этой сфере |  |  |  |
| 2.Возможность познакомиться с новыми людьми |  |  |  |
| 3.Возможность получения хорошей зарплаты |  |  |  |
| 4.Сегодня – это наиболее престижная сфера деятельности |  |  |  |
| 5.Семейные традиции |  |  |  |
| 6.Желание получить высшее образование |  |  |  |
| 7.Чистота, комфортные условия будущей профессии |  |  |  |
| 8.Дело, которым я буду заниматься, кажется мне интересным |  |  |  |
| 9. Возможность общения с интересными мне людьми |  |  |  |
| 10.Наличие дополнительных льгот и привилегий |  |  |  |
| 11.Этот вид деятельности обеспечивает почёт и уважение |  |  |  |
| 12.Советы родителей и других взрослых |  |  |  |
| 13.Возможность получить более основательные знания в интересующей меня сфере |  |  |  |
| 14.Выбранный вид деятельности – спокойный, размеренный, не требующий напряжения |  |  |  |
| 15.Возможность реализовать умения и идей в этой сфере |  |  |  |
| 16.Хочу продолжить учебу (работу) вместе со своими друзьями |  |  |  |
| 17.Отсутствие вредных и опасных для здоровья факторов |  |  |  |
| 18.Возможность сделать карьеру |  |  |  |
| 19.Советы друзей |  |  |  |
| 20.Меня всегда интересовали школьные предметы, связанные с этой областью |  |  |  |
| 21.Место моей будущей работы (учёбы) близко от дома |  |  |  |

**Задание 4**

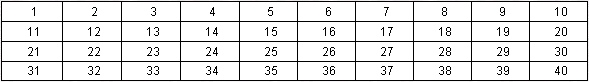
Инструкция: «Прочи­тайте, пожалуйста, все приведенные 15 суждений о работе и про­нумеруйте их в соответствии со своими предпочтениями. Номе­ра нужно проставлять в колонке справа. Номер 1 следует присво­ить наиболее значимой для вас характеристике работы, номер 2 - такой, которая тоже важна, но несколько менее, и далее при­сваивать номера остальным в таком порядке, в каком характеристики работы становятся все менее и менее важными для вас. Самая значимая для вас характеристика работы будет иметь номер 15

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристики работы | Номер |
| Полная самостоятельность в работе |  |
| Гарантированная хорошая зарплата |  |
| Чистота, комфортные условия работы |  |
| Работа, позволяющая делать что-то полезное, важное для людей |  |
| Работать под началом опытного и справедливого руководителя |  |
| Возможность участвовать в экспериментах, осваивать новые методы работы |  |
| Наличие льгот и дополнительных услуг |  |
| Работа, безопасная для здоровья |  |
| Работать с людьми, которые мне приятны |  |
| Работа с четко определенными обязанностями |  |
| Возможность реализовать собственные идеи |  |
| Престижность, возможность достичь положения в обществе |  |
| Спокойная, размеренная работа, не требующая нервного напряжения |  |
| Работа, позволяющая знакомиться и общаться с разными людьми |  |
| Работа, о которой не надо думать вне рабочего времени |  |

**Урок 2.**

***Определить свой тип темперамента ты можешь с помощью опросника Г. Айзенка.***

**Задание №1. Определение темперамента.**

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

1. Я часто испытываю потребность в новых впечатлениях.

2. Мне бывает трудно отказаться от своих планов.

3. Обычно я действую и говорю быстро, долго не раздумывая.

4. Иногда я чувствую себя несчастным без всякой причины.

5. На спор я могу совершить необычный поступок.

6. Иногда я нарушаю свои обещания.

7. У меня часто меняется настроение.

8. Мне нравятся азартные игры.

9. У меня бывает учащенное сердцебиение.

10. Я часто переживаю из-за того, что сказал или сделал что-то не так.

11. Мне нравится работа, которая требует быстроты.

12. Мне приходилось плохо отзываться о своих знакомых.

13. Меня легко обидеть.

14. Лучше иметь много приятелей, чем мало друзей.

15. Временами меня переполняет энергии, а иногда все валится из рук.

16. Мне приятнее находится в компании, чем быть одному.

17. Я долго переживаю неудачу.

18. У меня бывают мысли, которые хотелось бы скрыть от других.

19. Я могу дать волю своим чувствам и от души повеселиться в компании.

20. Мои нервы часто натянуты до предела.

21. Думаю, что меня считают веселым человеком.

22. Я часто жалею о сказанных или несказанных вовремя словах.

23. На грубость я отвечаю грубостью.

24. Я могу опоздать.

25. Обычно мне легко и приятно в шумной компании.

26. Иногда мне мешают уснуть разные мысли.

27. Мне проще спросить о чем-то у других, чем прочитать самому.

28. Я часто испытываю чувство вины.

29. Мне нравится быть в центре внимания.

30. Иногда я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

31. Мне часто снятся кошмары.

32. Мне легко общаться с незнакомым человеком.

33. Иногда мне кажется, что я чем-то хуже других.

34. Думаю, что я – уверенный в себе человек.

35. Меня задевает критика.

36. У меня есть кое-какие вредные привычки.

37. Я могу внести оживление в скучную компанию.

38. Я беспокоюсь о своем здоровье.

39. Я люблю подшучивать над другими.

40. Мне трудно ответить «нет», когда меня о чем-то просят

**Задание 2. Тепинг- тест .**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 4 | 3 |
| 5 | 6 |
| 8 | 7 |
| 9 | 10 |

**Инструкция:** нужно стучать кончиком ручки по выделенным участкам бумаги с максимально возможно частотой, по команде педагога переходить в соседний сектор. Общее время выполнения 50 секунд (т.е. 10 периодов по 5 сек.).

**Урок 3**

**Задание 1.**

**Инструкция.** Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говориться в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера вопросов | | | | | Сумма баллов |
| 1 | 11 | 21 | 31 | 41 |  |
| 2 | 12 | 22 | 32 | 42 |  |
| 3 | 13 | 23 | 33 | 43 |  |
| 4 | 14 | 24 | 34 | 44 |  |
| 5 | 15 | 25 | 35 | 45 |  |
| 6 | 16 | 26 | 36 | 46 |  |
| 7 | 17 | 27 | 37 | 47 |  |
| 8 | 18 | 28 | 38 | 48 |  |
| 9 | 19 | 29 | 39 | 49 |  |
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |  |

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.

2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.

3. Выяснять устройство электроприборов.

4. Читать научно-популярные технические журналы.

5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.

6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.

7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.

8. Наблюдать за работой медсестры, врача.

9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.

10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.

11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.

12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.

13. Ремонтировать бытовые электроприборы.

14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.

15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.

16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.

17. Участвовать в общественной жизни школы, города.

18. Объяснять одноклассникам учебный материал.

19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.

20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.

21. Проводить опыты по физике.

22. Ухаживать за животными растениями.

23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.

24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.

25. Коллекционировать камни, минералы.

26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.

27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.

28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.

29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.

30. Участвовать в военных играх, походах.

31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.

32. Замечать и объяснять природные явления.

33. Собирать и ремонтировать компьютеры.

34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.

35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.

36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.

37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом

38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.

39. Искать и находить способы зарабатывания денег.

40. Заниматься физической культурой и спортом.

41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.

42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.

43. Разбираться в принципах работы электроприборов.

44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.

45. “Читать” географические и геологические карты.

46. Участвовать в спектаклях, концертах.

47. Изучать политику и экономику других стран.

48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.

49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.

50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

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

1 – физика и математика;

2 – химия и биология;

3 – радиотехника и электроника;

4 – механика и конструирование;

5 – география и геология;

6 – литература и искусство;

7 – история и политика;

8 – педагогика и медицина;

9 – предпринимательство и домоводство;

10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждой строчке таблицы. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

**Задание 2. Определение типа будущей профессии**

В бланке рядом с номером высказывания, которое вам подходит, поставьте «+», если нет — поставьте «—» . Если сомневаетесь, поставьте «?»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ч** | **Т** | **П** | **З** | **И** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|  |  |  |  |  |

1. С удовольствием ухаживаю за растениями, животными
2. Могу подолгу что-нибудь мастерить
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки
4. Мне нравится что-нибудь вычислять, чертить
5. Легко знакомлюсь с людьми
6. Охотно читаю о растениях, животных
7. Мое техническое творчество обычно вызывают интерес у товарищей, старших
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах
9. Знакомые считают, что у меня есть художественные способности
10. С удовольствием общаюсь с самыми разными людьми
11. Я хорошо себя чувствую наедине с растениями или животными
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах.
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы
15. Легко улаживаю разногласия между людьми
16. Мне кажется, что я чувствую состояние растений и животных
17. Считают, что у меня есть способности к работе с техникой
18. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме
19. Знакомым нравится, как я пою, танцую, рисую, пишу стихи (хотя бы одно)
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь
21. Охотно наблюдаю за растениями или животными
22. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов
23. Без особого труда усваиваю иностранные языки
24. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.
25. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям

***Обработка результатов.*** По каждому столбцу подсчитайте сумму плюсов. Наибольшая сумма указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами **П** (природа), **Т** (техника), **З** (знак), **И** (искусство), **Ч** (человек).

5 баллов говорят о выраженном интересе к одному из пяти предметов труда. Отсутствие плюсов означает отсутствие интереса к данному предмету труда. Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Урок 4

Учащимся предлагается заполнить анкету **«Определение профессиональных склонностей»**

Склонность - это влечение к какому-либо занятию. Для того, чтобы определить свои профессиональные склонности, выберите один из трех вариантов утверждений – «а», «б» или «в» – и обведите его в бланке.

**Бланк ответов «Профессиональные склонности»**

Класс : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Фамилия Имя : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
| 1 | **а** |  |  | **б** |  | **в** |
| 2 |  | **а** |  | **б** | **в** |  |
| 3 | **а** | **б** |  | **в** |  |  |
| 4 |  |  | **а** |  | **б** | **в** |
| 5 | **а** | **б** | **в** |  |  |  |
| 6 | **а** | **б** |  |  |  | **в** |
| 7 |  | **а** | **б** | **в** |  |  |
| 8 | **а** |  |  |  | **б** | **в** |
| 9 |  | **а** |  | **б** | **в** |  |
| 10 |  |  |  | **а** | **б** | **в** |
| 11 | **а** | **б** | **в** |  |  |  |
| 12 |  |  | **а** | **б** | **в** |  |
| 13 | **а** |  |  |  | **б** | **в** |
| 14 |  | **а** |  | **б** | **в** |  |
| 15 | **а** |  | **б** |  | **в** |  |
| 16 | **а** |  | **б** |  |  | **в** |
| 17 |  |  |  | **а** | **б** | **в** |
| 18 | **а** | **б** | **в** |  |  |  |
| 19 |  |  | **а** |  | **б** | **в** |
| 20 | **а** |  | **б** |  |  | **в** |
| 21 |  | **а** | **б** | **в** |  |  |
| 22 |  | **а** | **б** | **в** |  |  |
| 23 |  | **а** |  | **б** |  | **в** |
| 24 | **а** |  |  |  | **б** | **в** |
| **Сумма баллов** |  |  |  |  |  |  |

После ответа на все утверждения, подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

1. ***Мне хотелось бы в своей профессиональной деятельности***

а) общаться с самыми разными людьми;  
б) снимать фильмы, писать книги, рисовать, выступать на сцене и т.д.  
в) заниматься расчетами; вести документацию.

1. ***В книге или кинофильме меня больше всего привлекает***

а) возможность следить за ходом мыслей автора;  
б) художественная форма, мастерство писателя или режиссера;   
в) сюжет, действия героев.

1. ***Меня больше обрадует Нобелевская премия***

а) за общественную деятельность;  
б) в области наук;  
в) в области искусства.

1. ***Я скорее соглашусь стать***

а) главным механиком;  
б) начальником экспедиции;  
в) главным бухгалтером.

1. ***Будущее людей определяют***

а) взаимопонимание между людьми;  
б) научные открытия;  
в) развитие производства.

1. ***Если я стану руководителем, то в первую очередь займусь***

а) созданием дружного, сплоченного коллектива;  
б) разработкой новых технологий обучения;  
в) работой с документами.

1. ***На технической выставке меня больше привлечет***

а) внутреннее устройство экспонатов;  
б) их практическое применение;  
в) внешний вид экспонатов (цвет, форма).

1. ***В людях я ценю, прежде всего***

а) дружелюбие и отзывчивость;  
б) смелость и выносливость;  
в) обязательность и аккуратность.

1. ***В свободное время мне хотелось бы***

а) ставить различные опыты, эксперименты;  
б) писать стихи, сочинять музыку или рисовать;  
в) тренироваться.

1. ***В заграничных поездках меня скорее заинтересует***

а) возможность знакомства с историей и культурой другой страны;  
б) экстремальный туризм (альпинизм, виндсерфинг, горные лыжи);  
в) деловое общение.

1. ***Мне интереснее беседовать о***

а) человеческих взаимоотношениях;  
б) новой научной гипотезе;  
в) технических характеристиках новой модели машины, компьютера.

1. ***Если бы в моей школе было всего три кружка, я бы выбрал***

а) технический;  
б) музыкальный;  
в) спортивный.

1. ***В школе следует обратить особое внимание на***

а) улучшение взаимопонимания между учителями и учениками;  
б) поддержание здоровья учащихся, занятия спортом;  
в) укрепление дисциплины.

1. ***Я с большим удовольствием смотрю***

а) научно-популярные фильмы;  
б) программы о культуре и искусстве;  
в) спортивные программы.

1. ***Мне хотелось бы работать***

а) с детьми или сверстниками;  
б) с машинами, механизмами;  
в) с объектами природы.

1. ***Школа в первую очередь должна***

а) учить общению с другими людьми;  
б) давать знания;  
в) обучать навыкам работы.

1. ***Главное в жизни***

а) иметь возможность заниматься творчеством;  
б) вести здоровый образ жизни;  
в) тщательно планировать свои дела.

1. ***Государство должно в первую очередь заботиться о***

а) защите интересов и прав граждан;  
б) достижениях в области науки и техники;  
в) материальном благополучии граждан.

1. ***Мне больше всего нравятся уроки***

а) труда;  
б) физкультуры;  
в) математики.

1. ***Мне интереснее было бы***

а) заниматься сбытом товаров;  
б) изготавливать изделия;  
в) планировать производство товаров.

1. ***Я предпочитаю читать статьи о***

а) выдающихся ученых и их открытиях;  
б) интересных изобретениях;  
в) жизни и творчестве писателей, художников, музыкантов.

1. ***Свободное время я люблю***

а) читать, думать, рассуждать;  
б) что-нибудь мастерить, шить, ухаживать за животными, растениями;  
в) ходить на выставки, концерты, в музеи.

1. ***Больший интерес у меня вызовет сообщение о***

а) научном открытии;  
б) художественной выставке;  
в) экономической ситуации.

1. ***Я предпочту работать***

а) в помещении, где много людей;  
б) в необычных условиях;  
в) в обычном кабинете.

***Обработка результатов.*** Подсчитайте число обведенных букв в каждом из шести столбцов и запишите эти шесть чисел в пустых клетках нижней строчки.

10-12 баллов – ярко выраженная профессиональная склонность.

7-9 баллов – склонность к определенному виду деятельности.

4-6 баллов – слабо выраженная профессиональная склонность.

0-3 баллов – профессиональная склонность не выражена.

**Задание 2 . Определение профессионального типа личности**

***Инструкция.*** Сравните пары профессий. Выберите одну, поставив плюс в строчке, соответствующей букве, стоящей в скобках. Например, если в паре «автомеханик (Р)» — «физиотерапевт (С)» для вас интереснее профессия автомеханика, поставьте плюс в строке «Р», если интереснее профессия физиотерапевта, поставьте плюс в строке «С».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **И** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **П** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **А** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

Американский психолог Дж. Голланд установил связь между психологическим типом человека и его профессией и разработал шкалу приспособленности различных типов личности к шести профессиональным областям, изобразив ее в виде углов шестиугольника. Буквы, обозначающие каждый из шести типов, расположены в определенном порядке:

**Р** — реалистический тип,  
**И** — интеллектуальный,  
**А** — артистический,  
**С** — социальный,  
**П** — предпринимательский,  
**О** — офисный.

Урок 5

Задание 1.Мимика

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



**Задание №2. «Угадай эмоцию».**

К доске вызывается пятерка ребят, которым раздаются листочки с названиями эмоций: «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные – угадать, что было задано.

**Задание №3.**

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧТО ДЕЛАЕТ НЕСЧАСТНЫМ** | **ЧТО ДЕЛАЕТ СЧАСТЛИВЫМ** |
|  |  |

Подчеркните чувства и эмоции, которые вы испытываете по отношению к людям. Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают вам общаться с людьми.

**Задание №4. Тест эмоций.** **(тест Басса-Дарки в авторской модификации)**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.

9. Мне не раз приходилось драться.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.

12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.

22. Многие люди мне завидуют.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если не понимают слов, я применяю силу.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.

32. Я мало помогаю своим родителям.

33. На удар я отвечаю ударом.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.

40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

|  |
| --- |
| |  5+  |  4+  |  3+----------------------------------------------------  |  2+  |  1+  |  |\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_|\_\_\_\_  Ф К Р Н О П В Ч |

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты.

**Задание №5. Вопросы на понимание темы урока.**

1. Охарактеризуйте человека, которому принадлежат эти слова.

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

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

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

Урок 6

**I. Аналогии (А). *Даны три слова. Первое и второе слово связаны по смыслу. Из четырех слов выберите то, которое связано по смыслу с третьим так, как первое со вторым. В бланке рядом с номером задания запишите его букву. Пример: летчик – самолет = машинист –? Варианты: а) пассажир; б) поезд; в) вагон; г) вокзал. Летчик управляет самолетом, машинист – поездом. Правильный ответ – б.***

1. Рабовладельцы – капиталисты = рабы – …

*а) рабовладельческий строй; б) буржуазия; в) наёмные рабочие; г) пленные.*

2. Богатство – бедность = крепостная зависимость – …

*а) крепостные крестьяне; б) личная свобода; в) неравенство; г) частная собственность.*

3. Первобытный строй – рабовладельческий строй = рабовладельческий строй – …

*а) социалистический строй; б) капиталистический строй; в) демократическое правление; г) феодальный строй.*

4. Роза – цветок = врач – …

*а) занятие; б) должность; в) специальность; г) профессия.*

5. Война – смерть = частная собственность – …

*а) феодализм; б) капитализм; в) неравенство; г) рабы.*

6. Стихотворение – поэзия = рассказ – …

*а) проза; б) писатель; в) повесть; г) предложение.*

7. Старт – финиш = пролог – …

*а) заголовок; б) введение; в) кульминация; г) эпилог.*

8. Роман – глава = стихотворение – …

*а) поэма; б) рифма; в) строфа; г) ритм.*

9. Числительное – количество = глагол – …

*а) спряжение; б) действие; в) причастие; г) часть речи.*

10. Глагол – спрягать = существительное – …

*а) изменять; б) образовывать; в) употреблять; г) склонять.*

11. Колумб – путешественник = землетрясение – …

*а) природное явление; б) образование гор; в) извержение; г) жертвы.*

12. Север – юг = осадки – …

*а) пустыня; б) полюс; в) дождь; г) засуха.*

13. Папоротник – спора = сосна – …

*а) шишка; б) семя; в) растение; г) ель.*

14. Растение – стебель = клетка – …

*а) деление; б) хромосома; в) ядро; г) фермент.*

15. Понижение атмосферного давления – осадки = антициклон – …

*а) ясная погода; б) циклон; в) гроза; г) влажность.*

16. Фигура - треугольник = состояние вещества – …

*а) жидкость; б) движение; в) температура; г) вода.*

17. Прямоугольник – плоскость = куб – …

*а) сторона; б) ребро; в) высота; г) объем.*

18. Диаметр – радиус = окружность – …

*а) дуга; б) сегмент; в) отрезок; г) круг.*

19. Холодно – горячо = движение – …

*а) инерция; б) покой; в) скорость; г) взаимодействие.*

20. Слагаемые – сумма = множители – …

*а) разность; б) делитель; в) произведение; г) умножение.*

**II. Классификация (К). *Даны четыре слова, три из которых объединены общим признаком. Найдите слово, которое не имеет этого признака, и запишите его букву в бланке. Пример: а) корова; б) лошадь; в) собака; г) волк. Три слова обозначают домашних животных, а четвертое – дикого. Значит, правильный ответ – г) волк.***

21. а) рабовладелец; б) раб; в) крестьянин; г) рабочий.  
22. а) социология; б) психология; в) педагогика; г) техника.  
23. а) Кутузов; б) Суворов; в) Ушаков; г) Пирогов.  
24. а) император; б) дворянин; в) царь; г) вождь.  
25. а) ООН; б) НАТО; в) ОБСЕ; г) АОЗТ.  
26. а) предлог; б) корень; в) суффикс; г) окончание.  
27. а) пословица; б) стихотворение; в) поэма; г) рассказ.  
28. а) Ахматова; б) Блок; в) Васнецов; г) Гумилев.  
29. а) пролог; б) сюжет; в) развязка; г) эпилог.  
30. а) описание; б) сравнение; в) характеристика; г) сказание.  
31. а) барометр; б) азимут; в) термометр; г) компас.  
32. а) цитоплазма; б) питание; в) рост; г) раздражимость.  
33. а) Линней; б) Павлов; в) Микоян; г) Дарвин.  
34. а) аорта; б) вена; в) сердце; г) артерия.  
35. а) углекислый газ; б) свет; в) вода; г) крахмал.  
36. а) парабола; б) гипербола; в) ломаная; г) прямая.  
37. а) Сахаров; б) Алферов; в) Ландау; г) Пастернак.  
38. а) длина; б) метр; в) масса; г) объём.  
39. а) скорость; б) колебание; в) вес; г) плотность.  
40. а) круг; б) ромб; в) прямоугольник; г) треугольник.

**III. Обобщение (О). *Даны пары слов. Выберите из четырех вариантов тот, который выражает самые существенные для обоих слов признаки. Пример: сосна – ель. Варианты ответов: а) растения, б) природа, в) деревья, г) хвойные деревья. Правильный ответ – г, потому что он точнее всего отражает существенные свойства этих понятий.***

41. Феодализм – капитализм:

*а) устройство общества, б) формы правления; в) неравенство; г) общественный строй.*

42. Радио – телевидение:

*а) способы передачи информации; б) средства массовой информации; в) достижения науки; г) формы воздействия на людей.*

43. Наука – искусство:

*а) виды творчества; б) интеллект; в) культура; г) области человеческой деятельности.*

44. Школа – институт:

*а) образование; б) здания; в) учебные заведения; г) способы получения знаний.*

45. Монархия – демократия:

*а) государственный строй; б) формы правления; в) правительство; г) устройство общества.*

46. Сказка – былина:

*а) литературный жанр; б) выдумка; в) устное народное творчество; г) литературное произведение.*

47. Пролог – кульминация:

*а) литературный прием; б) элементы литературного произведения; в) художественные средства; г) способы изложения.*

48. Глагол – прилагательное:

*а) главные члены предложения; б) части речи; в) второстепенные члены предложения; г) лингвистические термины.*

49. Классицизм – романтизм:

*а) стиль; б) жанры; в) художественный стиль; г) направления в искусстве.*

50. Определение – обстоятельство:

*а) члены предложения; б) части речи; в) виды предложений; г) уточняющие слова.*

51. Азия – Африка:

*а) страны; б) континенты; в) материки; г) части света.*

52. Сердце – артерия:

*а) органы кровообращения; б) анатомия; в) система кровообращения; г) органы тела.*

53. Облачность – осадки:

*а) природные явления; б) дождь; в) погода; г) атмосферные явления.*

54. Жиры – белки:

*а) биологические вещества; б) микроэлементы; в) органические вещества; г) химический состав тела.*

55. Канал – плотина:

*а) гидроэлектростанции; б) водные сооружения; в) водоемы; г) водные преграды.*

56. Сумма – произведение:

*а) математические термины; б) вычисления; в) результаты математических действий; г) результаты вычислений.*

57. Газ – жидкость:

*а) молекулы; б) состояние; в) химическое вещество; г) агрегатное состояние вещества.*

58. Дифракция – интерференция:

*а) волновые явления; б) характеристики световой волны; в) природные явления; г) физические термины.*

59. Ампер – вольт:

*а) электричество; б) физические термины; в) единицы измерения электрического тока; г) ученые-физики.*

60. Синус – косинус:

*а) квадратичные функции; б) тригонометрические функции; в) четные функции; г) нечетные функции.*

**IV. Закономерности (З). *Числа в каждом ряду расположены по определённому правилу. Вы должны понять эту закономерность и записать в бланке ответов число, которое продолжает этот числовой ряд. В некоторых случаях для того, чтобы найти закономерность, необходимо мысленно выполнять арифметические действия.***

61.    6, 9, 12, 15, 18, 21, ...  
62.    9, 1, 7, 1, 5, 1, ...  
63.    2, 3 , 5, 6, 8, 9, ...  
64.    10, 12, 9, 11, 8, 10, ...  
65.    1, 3, 6, 8, 16, 18, ...  
66.    3, 4, 6, 9, 13, 18, ...  
67.    15, 13, 16, 12, 17, 11, ...  
68.    1, 2 , 4, 8, 16, 32, ...  
69.    1, 2, 5, 10, 17, 26, ...  
70.    1, 4, 9, 16, 25, 36, ...  
71.    128, 64, 32, 16, 8, 4, ...  
72.    1, 2 , 6, 15, 31, 56, ...  
73.    31, 24, 18, 13, 9, 6, ...  
74.    255, 127, 63, 31, 15, 7, ...  
75.    3, 4 , 8, 17, 33, 58, ...  
76.    47, 39, 32, 26, 21, 17, ...  
77.    174, 171, 57, 54, 18, 15, ...  
78.    54, 19, 18, 14, 6, 9, ...  
79.    301, 294, 49, 44, 11, 8, ...  
80.    23, 46, 48, 96, 98, 196, ...

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бланк** | | | | | | | |
| **1** |  | **21** |  | **41** |  | **61** |  |
| **2** |  | **22** |  | **42** |  | **62** |  |
| **3** |  | **23** |  | **43** |  | **63** |  |
| **4** |  | **24** |  | **44** |  | **64** |  |
| **5** |  | **25** |  | **45** |  | **65** |  |
| **Общественные науки** | | | | |  |  |  |
| **6** |  | **26** |  | **46** |  | **66** |  |
| **7** |  | **27** |  | **47** |  | **67** |  |
| **8** |  | **28** |  | **48** |  | **68** |  |
| **9** |  | **29** |  | **49** |  | **69** |  |
| **10** |  | **30** |  | **50** |  | **70** |  |
| **Гуманитарные науки** | | | | |  |  |  |
| **11** |  | **31** |  | **51** |  | **71** |  |
| **12** |  | **32** |  | **52** |  | **72** |  |
| **13** |  | **33** |  | **53** |  | **73** |  |
| **14** |  | **34** |  | **54** |  | **74** |  |
| **15** |  | **35** |  | **55** |  | **75** |  |
| **Естественные науки** | | | | |  |  |  |
| **16** |  | **36** |  | **56** |  | **76** |  |
| **17** |  | **37** |  | **57** |  | **77** |  |
| **18** |  | **38** |  | **58** |  | **78** |  |
| **19** |  | **39** |  | **59** |  | **79** |  |
| **20** |  | **40** |  | **60** |  | **80** |  |
| **Физика-математика** | | | | |  | **З** |  |
| **А** |  | **К** |  | **О** |  |  | |

1. **Центр Профориентации Молодежи г. Химки**  [↑](#footnote-ref-1)