

ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования»



ДНЕВНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКА



МБОУ СОШ

ФИО ученика(цы)

8 КЛАСС

Здравствуй дорогой друг!

Поздравляю тебя!
Ты – старшеклассник!

Семь лет мы вместе путешествовали по стране профессий и открывали ее тайны. Ты многое узнал(а) о себе, труде, профессиях и специальностях, о людях, окружающих тебя и создающих мир, таким, каким ты его воспринимаешь.

Тебе предстоит в жизни принять много решений, одно из них - выбор будущей сферы профессиональной деятельности. Но для начала можно определиться с выбором профиля класса.

Нас ждет много новых открытий!

Свои впечатления, находки, результаты, увлечения, интересы ты по-прежнему можешь записывать в этот дневник.

**Ты готов отправиться в путь на поиски своего предназначения?
Тогда вперед!**



Инструкция к дневнику профессионального самоопределения школьника

Условные обозначения, используемые в дневнике


| Обозначение | Значение | Обозначение | Значение |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Выполни самостоятельно |  | Гиперссылка – дополнительный материал по теме Ctrl + левая клавиша мыши*  |
|  | Познакомься с информационным ресурсом в Интернете |  | Результат прохождения профессиональной пробы |
|  | Полезная информация, прими к сведению |  | Работа с тьютором (учителем), консультантом по профориентации |

Если тебе понадобится помощь в заполнении дневника, обратись к родителям или учителю (тьютору)!

БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН! Дневник нужно заполнять в течение всего года. В верхней части страниц дневника есть вот такой значок-календарь



| |
|-------------|
| ДАТА |
| |

 * Если ссылка не открывается нажатием, скопируйте ее в окно браузера - для этого выделите ссылку полностью, кликните по выделенной ссылке правой кнопкой мышки и выберите из выпадающего меню "Копировать".
Затем откройте новую вкладку или новое окно браузера, кликните по строке ввода URL-адреса правой кнопкой мышки и выберите из выпадающего меню "Вставить".
Ссылка вставится в окно браузера. Затем нажмите на клавишу "Ввод".

Дорогой друг!



Дневник содержит тесты и задания (или ссылки на них). **Помни, что данные, которые ты получаешь в результате работы с тестами (анкетами), - ориентировочны. Их задача – помочь тебе определить пути для саморазвития.**

Может случиться так, что твои особенности - физические, психологические и личностные, не совсем будут соответствовать профессии, которой ты хотел(а) бы заниматься. Не отчаивайся. **Многие способности человек может развить у себя сам.** Более полную информацию о своих способностях и возможностях можно получить у психолога, профконсультанта или тьютора. **Результаты тестов и других заданий лучше обсудить с родителями, психологом, профориентологом или тьютором.**

Ты можешь дополнять свой дневник интересной информацией о профессиях, советами о том, что необходимо учитывать при выборе профессионального пути и как это сделать грамотно, информацией и результатами профориентационных тестирований, полученными на уроках профориентации или тренингах. **Дневник – твое личное пространство, ты можешь оформлять его, менять цвета, добавлять страницы, чтобы записать информацию или сохранить интересную ссылку**

Если у тебя возникают вопросы, ты не уверен в трактовке результатов диагностик, считаешь полученную информацию не достаточной - запиши это в свой дневник на страничку **ЗАМЕТКИ**, чтобы не забыть и обсудить с тьютором, психологом, профориентологом или друзьями.

СТРАТЕГИЯ ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

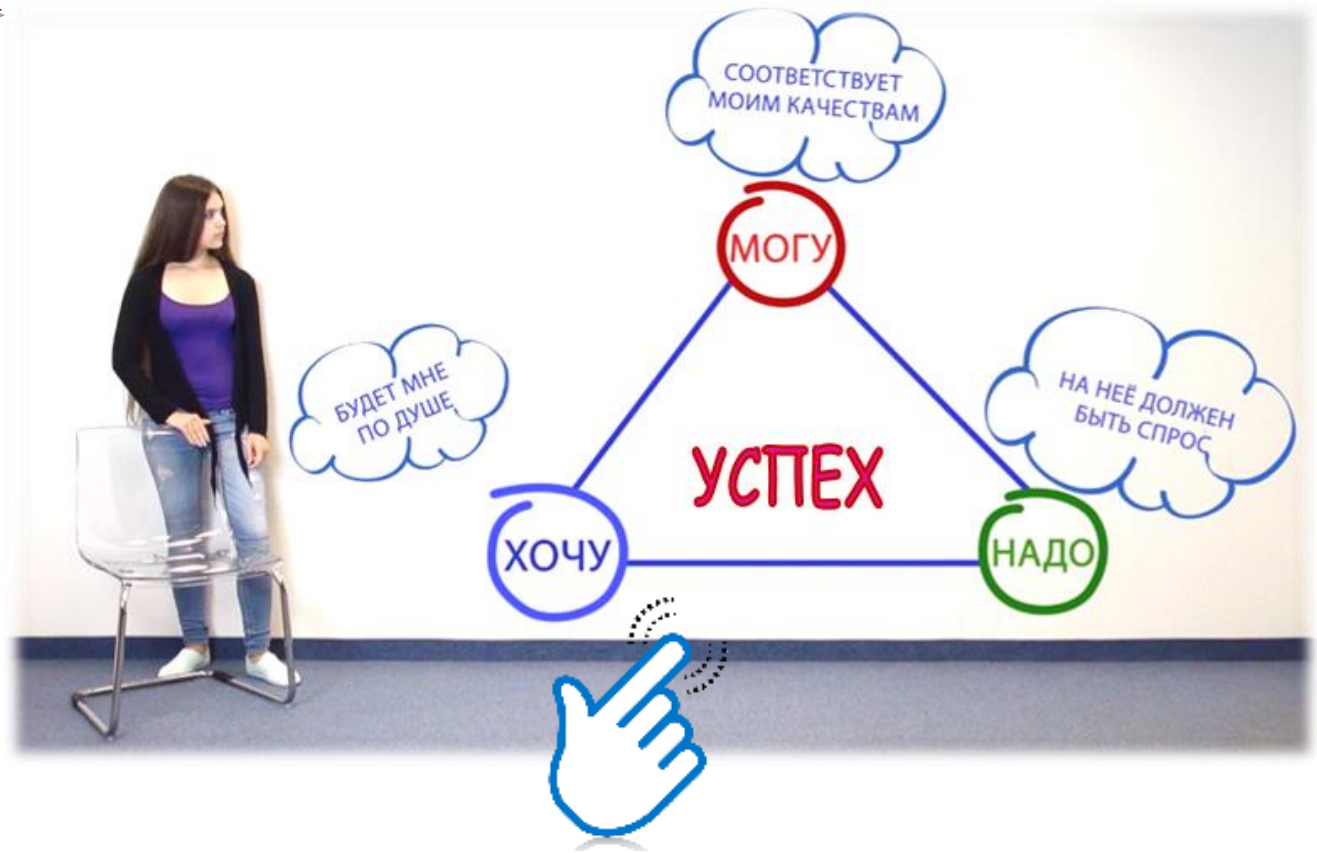
ДАТА

1. Вспомни формулу выбора профессии. Тебе в этом поможет ролик

Хочу - это любимые занятия и интересы

Могу - состояние здоровья и таланты (важных для этой работы качества – интеллектуальные, физические, личностные).

Надо - востребованность профессии на рынке труда и обеспеченность достаточного уровня дохода (стабильность в жизни).



https://www.youtube.com/watch?v=yYuX1foqX_o&feature=youtu.be

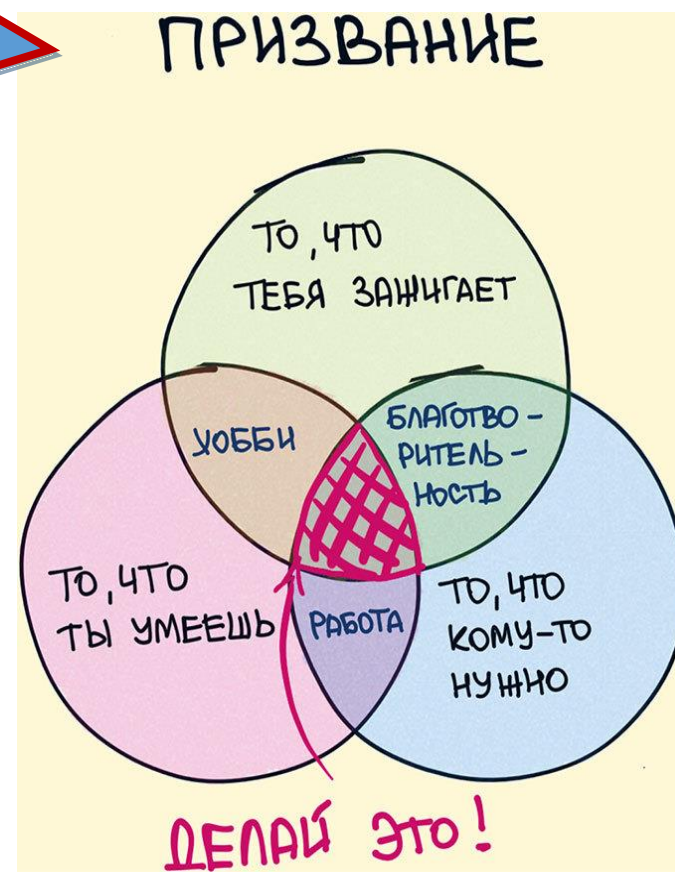
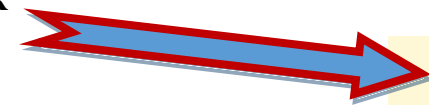
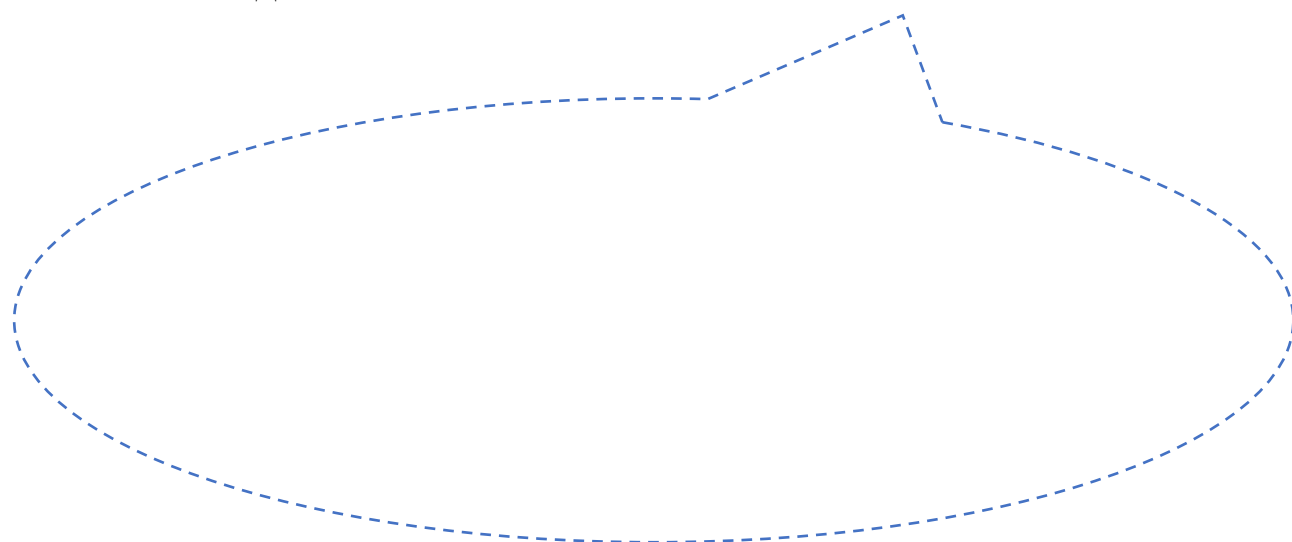
ДАТА

Часто, вместе со словосочетанием «выбор профессии», появляется понятие **«ПРИЗВАНИЕ»**. Кто -то считает так



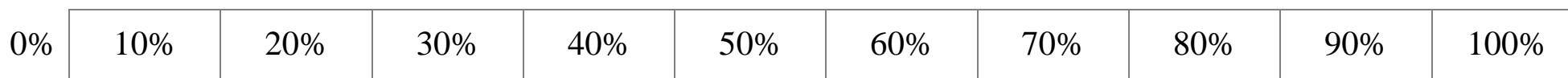
2. А как думаешь ты?

В чем для тебя смысл слова **«ПРИЗВАНИЕ»**.

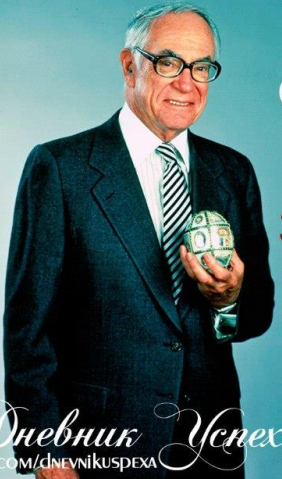


3. На сколько, по - твоему, важно найти свое призвание?

Определи уровень важности закрасив шкалу до нужного деления



ДАТА



САМУЮ БОЛЬШУЮ ОШИБКУ
В ЖИЗНИ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ,
КОГДА ОНИ НЕ ПЫТАЮТСЯ
ЗАРАБАТЫВАТЬ НА ЖИЗНЬ ТЕМ,
ЧТО ИМ БОЛЬШЕ ВСЕГО
ПРАВИТСЯ.


© *Дневник Успеха*
vk.com/dnevnikuspeha

МАЛКОЛЬМ ФОРБС



ГЛОБ  СФЕРА

То, что у тебя получается
лучше всего,
и есть твое призвание.
Арнольд Бейссер



Выберите себе работу по душе,
и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни

4. Найди свой мотиватор, то что вдохновляет тебя или цитату, которая отражает твой взгляд на призвание (профессиональный выбор) и помести ее сюда.





5. Эта страница о профессиях и профессионалах, которые тебя вдохновляют!

Оформи ее по своему желанию.

| |
|------|
| ДАТА |
| |

Ты вначале следующего этапа профессионального выбора. Сейчас важно вспомнить **типичные ошибки,** которые твои сверстники делают **при выборе профессии, и постараться их избежать:**

| |
|------|
| ДАТА |
| |

6. Пройди по ссылке, чтобы вспомнить в чем суть ошибок и как их можно обойти!

<https://proforientator.ru/publications/articles/detail.php?ID=2186>



- Отношение к выбору профессии как к окончательному и пожизненному
- Неосведомленность о мире профессий, устаревшая или неполная информация о профессии
- Выбор под давлением родителей или окружающих людей
- Выбор профессии под влиянием друзей, выбор «за компанию»
- Привязанность к любимому школьному предмету
- Неумение разобраться в своих склонностях, способностях
- Недооценка своих физических особенностей и возможностей
- Влияние престижности профессии, увлечение только внешней, частной стороной профессии

Помни! Выбирая профессию, человек выбирает и образ жизни!

Дорогой друг!



7. Познакомься с замечательным проектом «Роза ветров»:

<http://www.eduportal44.ru/koiro/roza/SitePages/%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8F%D1%8F.aspx>

**Посмотри
ролик**



<https://www.youtube.com/watch?v=ivnaqFDE0Aw&feature=youtu.be>

предлагаем тебе



Узнать, чем
занимаются
представители разных
профессий



Провести
профессиональные
пробы в он-лайн
лаборатории



Пообщаться с
представителями
разных профессий



Ты уже определял(а) свои интересы, склонности и способности, но ты вырастешь и меняешься - меняются твой характер и интересы, поэтому стоит уточнить их снова.

ДАТА



8. Используя методику «Структура интересов» Хеннинга уточни сферу своих интересов и степень их выраженности.

Ссылка на методику: <http://psyttests.org/profession/henning-run.html>

Результаты теста сохрани здесь:

Это мне пригодится

(краткий вывод по тесту,
совпадает ли результат
с твоими ожиданиями)



9. Пройди тест на выявление профессиональных предпочтений.

по ссылке <http://www.eduportal44.ru/koiro/roza/SitePages/test.aspx>

Определи свою сферу труда и впиши в соответствующий блок относящиеся к этой сфере труда профессии (при запросе пароля 3 раза нажми ОК без ввода пароля)

ДАТА





10.Используя таблицу «Матрица выбора профессий» уточни перечень профессий, наиболее близких к твоим интересам и склонностям.

ДАТА

Автор методики Г.В. Резапкина. Методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи. Работа с данной методикой поможет тебе уточнить свой выбор, узнать будущую профессию, увидеть новые варианты.

Ответ на следующие вопросы:

1. С кем или с чем ты бы хотел(а) работать? Какой объект деятельности тебя привлекает? (сфера труда)
2. Чем бы ты хотел(а) заниматься? Какой вид деятельности тебя привлекает? (вид труда)

Профессии, находящиеся на пересечении колонки «сферы труда» и строки «вида труда» в нижеследующей таблицы «Матрица выбора профессии», являются (предположительно) наиболее близкими к твоим интересам и склонностям.

Результат прохождения методики:

| | | |
|--------------------|--|--|
| Вид труда | | |
| Сфера труда | | |
| | | |
| | | |

Методику «Матрица выбора профессий» можно пройти on-line по этим ссылкам:

<http://onlinetestpad.com/ru/test/15953-matrica-vybora-professii-gv-rezapkina>

https://moeobrazovanie.ru/prof_tests/matrica_vybora_professii_metodika_rezapkinov.html (с описанием профессий)

Матрица выбора профессии

| Виды труда | Сфера труда | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| | Человек | Информация | Финансы | Техника | Искусство | Животные | Растения | Продукты | Изделия | Природные ресурсы |
| Управление (руководство чьей-то деятельностью) | Менеджер по персоналу Администратор | Маркетолог Диспетчер Статистик | Экономист Аудитор Аналитик | Технолог Авиадиспетчер Инженер | Режиссер Продюсер Дирижер | Кинолог Зоотехник Генный инженер | Агроном Фермер Селекционер | Товаровед Менеджер по продажам | Менеджер по продажам Логистик Товаровед | Энергетик Инженер по кадастру |
| Обслуживание (удовлетворение чьих-то потребностей) | Продавец Парикмахер Официант | Переводчик Экскурсовод Библиотекарь | Бухгалтер Кассир Инкассатор | Водитель Слесарь Теле-радио-мастер | Гример Костюмер Парикмахер | Животновод Птицевод Скотовод | Овощевод Полевод Садовод | Экспедитор Упаковщик Продавец | Продавец Упаковщик Экспедитор | Егерь Лесник Мелиоратор |
| Образование (воспитание и обучение, формирование личности) | Учитель Воспитатель Социальный педагог | Преподаватель Ведущий теле- и радио программ | Консультант Преподаватель экономики | Мастер производственного обучения | Хореограф Преподаватель музыки, живописи | Дрессировщик Кинолог Жокей | Преподаватель биологии Эколог | Мастер производственного обучения | Мастер производственного обучения | Преподаватель Эколог |
| Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение) | Врач Медсестра Тренер | Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика) | Антикризисный управляющий Страховой агент | Мастер автосервиса Физиотерапевт | Пластический хирург Косметолог Реставратор | Ветеринар Лаборант питомника Зоопсихолог | Фитотерапевт Гомеопат Травник | Диетолог Косметолог Санитарный инспектор | Фармацевт Ортопед Протезист | Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант |
| Творчество (создание оригинальных произведений искусства) | Режиссер Артист Музыкант | Программист Редактор Web-дизайнер | Менеджер по проектам Продюсер | Конструктор Дизайнер Художник | Художник Писатель Композитор | Дрессировщик Служитель цирка | Фито-дизайнер Озеленитель Флорист | Кондитер Повар Кулинар | Резчик по дереву Витражист Скульптор | Архитектор Мастер Цветовод Декоратор |
| Производство (изготовление продукции) | Мастер производственного обучения | Корректор Журналист Полиграфист | Экономист Бухгалтер Кассир | Станочник Аппаратчик Машинист | Ювелир График Керамист | Животновод Птицевод Рыбовод | Овощевод Цветовод Садовод | Технолог Калькулятор Повар | Швея Кузнец Столяр | Шахтер Нефтяник Техник |
| Конструирование (проектирование деталей и объектов) | Стилист Пластический хирург | Картограф Программист Web-мастер | Плановик Менеджер по проектам | Инженер-конструктор Телемастер | Архитектор Дизайнер Режиссер | Генный инженер Виварщик Селекционер | Селекционер Ландшафтист Флорист | Инженер-технолог Кулинар | Модельер Закройщик Обувщик | Дизайнер ландшафта Инженер |
| Исследование (научное изучение чего-либо или кого-либо) | Психолог Следователь Лаборант | Социолог Математик Аналитик | Аудитор Экономист Аналитик | Испытатель (техники) Хронометражист | Искусствовед Критик Журналист | Зоопсихолог Орнитолог Ихтиолог | Биолог Ботаник Микробиолог | Лаборант Дегустатор Санитарный врач | Эргономик Контролер Лаборант | Биолог Метеоролог Агроном |
| Защита (охрана от враждебных действий) | Милиционер Военный Адвокат | Арбитр Юрист Патентовед | Инкассатор Охранник Страховой агент | Пожарный Сапер Инженер | Постановщик трюков Каскадер | Егерь Лесничий Инспектор рыбнадзора | Эколог Микробиолог Миколог | Санитарный врач Лаборант Микробиолог | Сторож Инспектор | Охрана ресурсов Инженер по ТБ |
| Контроль (проверка и наблюдение) | Таможенник Прокурор Табельщик | Корректор Системный программист | Ревизор Налоговый полицейский | Техник-контролер Обходчик ЖД | Выпускающий редактор Консультант | Консультант Эксперт по экстерьеру | Селекционер Агроном Лаборант | Дегустатор лаборант Санитарный врач | Оценщик Контролер ОТК Приемщик | Радиолог Почвовед Эксперт |



11. Заполни анкету «Ориентация» И. Л. Соломина:

перейди по ссылке <http://mycareer.karelia.ru/Tests/go/948> и выбери закладку



ДАТА

Анкета разработана петербургским психологом Игорем Леонидовичем Соломиным и определяет профессиональную направленность личности к определенной сфере деятельности. Методика Соломина И.Л. предназначена для диагностики профессиональных интересов, склонностей и представлений о профессиональных способностях молодежи старше 14 лет и взрослых людей. **Ее результатом является оценка выраженности профессиональной направленности, а также ориентации на исполнительские или творческие профессии.**

Результат выраженности профессиональной направленности отрази здесь:



Перечень рекомендованных профессий
(наиболее подходящие выделены цветом)



12.Выполни опросник Г.Айзенка и определи (уточни) насколько выражены у тебя базовые свойства темперамента и к какому типу

ДАТА

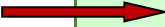


темперамента ты относишься (какой тип является преобладающим).

Ссылки на опросник Айзенка: <http://mycareer.karelia.ru/Tests/868> или <http://psyttests.org/eysenck/epiA-run.html>

Темперамент человека не определяет однозначно успешность профессиональной деятельности. Тем не менее, установлено, что существует соответствие между особенностями личности человека и качеством его работы.

Результаты тестирования запиши таблицу:

| | |
|-------------------------------------------------|--|
| ТЕМПЕРАМЕНТ → | |
| ИНТРОВЕРТ / ЭКСТРАВЕРТ → | |
| УСТОЙЧИВОСТЬ → | |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ → | |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>ПРИМЕРЫ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОФЕССИЙ</p>  | |
| <p>НЕРЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>  | |
| <p>ПРИМЕРЫ НЕРЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРОФЕССИЙ</p>  | |



13. Сравни полученный результат с более ранним исследованием (5-7 класс)

НЕТ ← **ИЗМЕНЕНИЯ** → **ДА**
(какие?)



14. Пройди тест Шварца: <http://www.banktestov.ru/test/?id=10633>

ДАТА

Результаты теста сохрани в таблице:

| Профиль личности | Описание | Сформированность |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Самостоятельность | самостоятельность мысли и действия | |
| Власть | социальный статус, доминирование над людьми и ресурсами | |
| Достижения. | личный успех в соответствии с социальными стандартами | |
| Безопасность. | безопасность и стабильность общества, отношений и самого себя | |
| Стимуляция. | волнение и новизна | |
| Конформность. | сдерживание действий и побуждений, которые могут навредить другим и не соответствуют социальным ожиданиям | |
| Традиции. | уважение и ответственность за культурные и религиозные обычаи и идеи | |
| Гедонизм | удовольствия, наслаждение жизнью | |
| Доброта | сохранение и повышение благополучия близких людей | |
| Универсализм | понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы | |



15. Пройди определение социально-психологических установок личности по методике О.Ф. Потемкиной (*ориентация на процесс или результат, труд или свободу, альтруизм или эгоизм, власть или деньги*) по ссылке: <http://prevolio.com/TESTS.ASPX>






Диагностика поможет выявить: склонности к профессии; мотивы, побуждающие выполнять работу; степень мотивации.





Результаты теста сохрани здесь:



16. Заполни таблицу: проанализируй вопросы и попробуй сформулировать, какие твои интересы, знания, умения, качества личности могут стать основой профессионального выбора

ДАТА

| Вопрос | Ответ | Подумай и определи, как это может быть связано с твоей работой в будущем |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| Какие учебные предметы являются самыми любимыми, какие предметы ты учишь легко  | | |
| Какие у тебя есть увлечения (чем ты любишь заниматься в свободное время), какие виды деятельности тебе интересны  | | |
| Какие секции, кружки, школы (центры) и объединения дополнительного образования ты посещаешь  | | |
| В какой внеклассной работе ты участвуешь, какие из поручений ты выполняешь лучше всего  | | |
| Какая деятельность вызывает у тебя затруднения  | | |

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Какие практические навыки ты уже имеешь и в какой деятельности (был волонтером, помогал родителям, участвовал в профессиональных пробах, в движении...)</p> |  | |
| <p>Какие предпрофильные элективные курсы ты уже прошел(а) или изучаешь в данный момент</p> |  | |
| <p>Проанализируй свои навыки общения, нравится ли тебе общение с большим количеством людей, легко ли ты находишь общие темы для беседы</p> |  | |
| <p>Есть ли у тебя опыт публичных выступлений или опыт руководства группой людей</p> |  | |
| <p>Есть ли у тебя хронические заболевания, особенности здоровья</p> |  | |
| <p>Какие черты своего характера ты считаешь самыми важными</p> |  | |



17. Опиши свой образ жизни(или образ жизни известного тебе человека), как профессионала в определенной сфере деятельности.* Для этого составь портрет

ДАТА

по приведенной ниже методике. Количество портретов не ограничено, но их должно быть **не менее 4**. Начни с профессий, соответствующий твоим желаниям и профессий подходящих тебе по склонностям.

Для выполнения задания используй **воображение**, а также свои **знания о профессиях**, информацию с **экскурсий**, из **интервью людей – специалистов** в данной профессии, из общения с родителями, родственниками и знакомыми. Пригодится весь твой багаж знаний в этой области. **Это задание еще интереснее делать вместе с друзьями.**

Тебе надо представить, что ты- уже подготовленный специалист и работаешь по профессии. Опиши через # хештеги (ключевые слова или фразы) свой образ жизни через понятия: пространство, люди, деятельность, индивидуальность. Такой портрет поможет тебе реальнее представить будущую сферу деятельности, препятствия, ограничения, усилия которых потребует профессиональное становление и профессиональная деятельность.

ОБРАЗ ЖИЗНИ - это совокупность вещей, пространств, людей, отношений, задач, действий, привычек, целей и характеристик, которыми человек себя описывает / которая его описывает.

ПРОСТРАНСТВО – все, что тебя окружает: вещи, города, страны, звуки, краски, ощущения

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - чем ты занят, дела, обязанности, распорядок дня

ЛЮДИ – все, кто тебя окружают: коллеги, семья, друзья, подписчики Facebook, instagram и т.д.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – устойчивые характеристики, навыки, цели.

* Методика составления портрета была предложена авторами проекта «Образ жизни» <https://obrazobraz.ru/> — победителя конкурса инноваций в образовании.

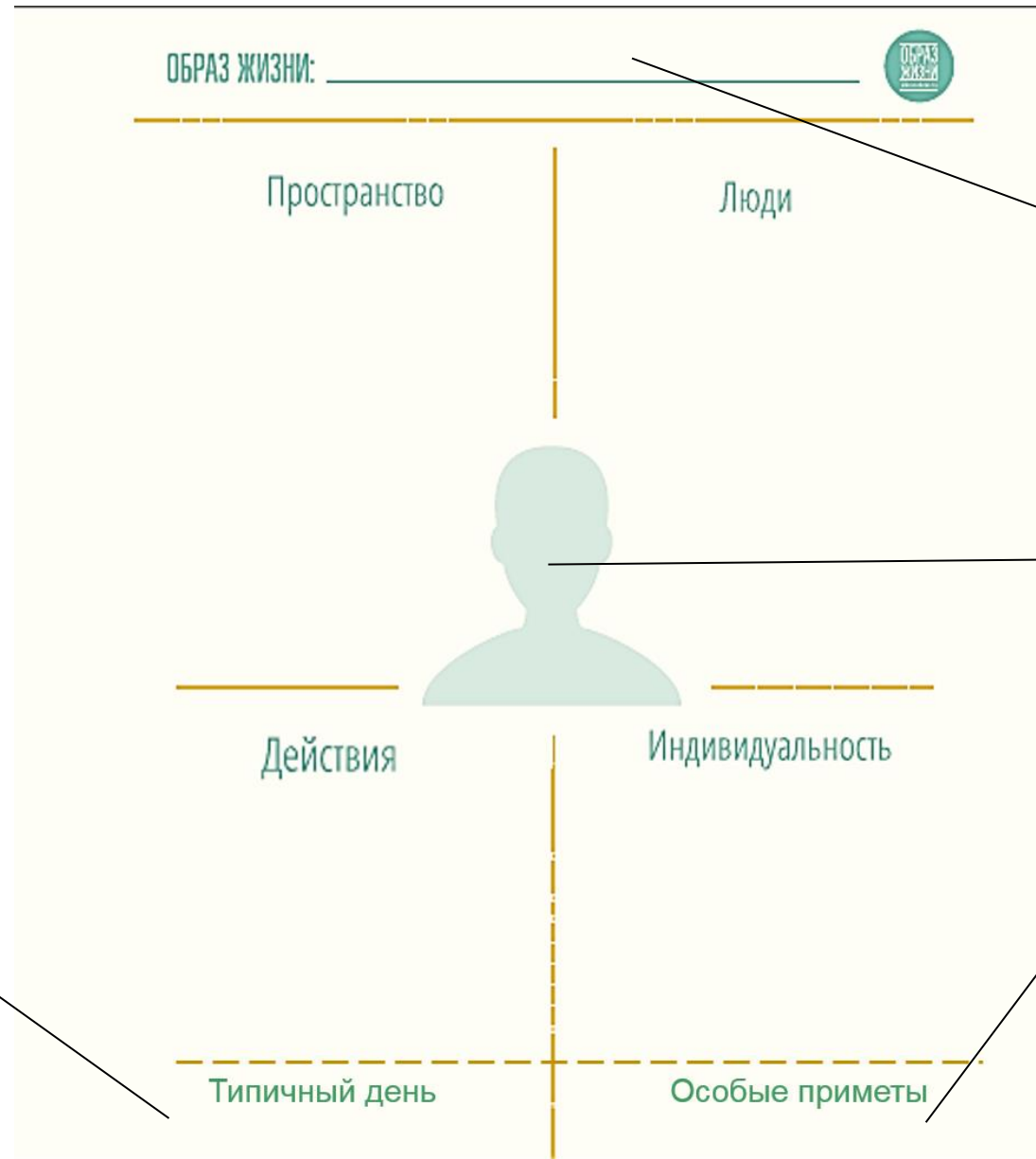
Портрет может выглядеть так:

Портрет можно оформить в любой программе или на листе бумаги.

Не забудь вставить его фото (картинку) в дневник!

Портрет может иметь форму коллажа

В почасовом режиме
или
утро/день/вечер/ночь



Тут- профессия
или сферу
деятельности

Это твой портрет
(или фото) /
портрет кумира/
знакового профессионала

Качества, отличающие
успешного
профессионала
в этой области

Типичный день

Особые приметы

Примерные варианты вопросов, ответы на которые, помогут составить портрет.

Пространство:

- опиши место, где ты живешь (страна, город, поселок, село, дом (какой), общежитие, квартира (твоя, съемная), парк, река, природа, какая улица и т.д.)
- опиши на чем ты передвигаешься, где ты питаешься в течении дня,
- опиши место, где ты работаешь и место, где ты отдыхаешь,
- где проводишь свободное время,
- на что тратишь свои деньги;
- как ты одеваешься, придумай название своему стилю
- где ты учился
- где начинал работать

Индивидуальность:

- опиши себя в трех утверждениях;
- что отличает тебя от других людей,
- какие качества помогают тебе достигать результата
- что ты больше всего хотел бы развить в себе
- какое первое впечатление ты хотел бы производить на людей
- какие твои качества ценят близкие, а за какие качества коллеги
- что, бы ты хотел прочитать о себе в энциклопедии;
- перечисли три поступка, которые ты считаешь своими достижениями

Люди

- кем ты работаешь, кто твои коллеги, какие у тебя отношения с коллегами
- твоя идеальная компания друзей
- что ты больше всего ценишь в отношениях людей
- опиши свою семью
- сколько часов в неделю ты проводишь с семьей, сколько часов в неделю ты проводишь с друзьями; сколько часов в неделю ты проводишь с коллегами
- как много времени в течении дня ты общаешься с людьми
- кто составляет твой ближайший круг общения;
- что важное ты можешь сделать для людей
- какое качество в людях ты ценишь больше всего, а какое тебе больше всего не нравится
- кто и как помогал тебе в осуществлении планов

Действия (время):

- опиши свой день, как планируешь время;
- во сколько просыпаешься и во сколько ложишься спать
- что ты делаешь в свободное время и сколько его у тебя в день, неделю, год
- сколько дней длиться твой отпуск
- коков темп твоей жизни, какой темп жизни тебе комфортен;
- как часто ты путешествуешь и как далеко можешь уехать,
- ездешь ли ты в командировки (как часто)
- можешь ли ты работать фрилансером (удаленно)
- какие занятия позволяют тебе забыть об всем вокруг

ДАТА

ОБРАЗ ЖИЗНИ: _____



Пространство

Люди



Действия

Индивидуальность

Типичный день

Особые приметы

Комментарии

ОБРАЗ ЖИЗНИ: _____



Пространство

Люди



Действия

Индивидуальность

Типичный день

Особые приметы

ДАТА

Комментарии

ДАТА

ОБРАЗ ЖИЗНИ: _____



Пространство

Люди



Действия

Индивидуальность

Типичный день

Особые приметы

Комментарии

ОБРАЗ ЖИЗНИ: _____



ДАТА

Пространство

Люди



Действия

Индивидуальность

Типичный день

Особые приметы

Комментарии

Large purple comment box with a pointer to the center of the diagram.



18. Мой идеальный образ жизни в будущем. Опиши идеальный для тебя образ жизни в ближайшей и отдаленной перспективе

ОБРАЗ ЖИЗНИ: _____



Пространство

Люди



Действия

Индивидуальность

2025

Типичный день

Особые приметы

ОБРАЗ ЖИЗНИ: _____



Пространство

Люди



Действия

Индивидуальность

2035

Типичный день

Особые приметы



19. Проанализируй результаты диагностик, портреты образов жизни и сделай вывод какие образы наиболее близки к твоему идеальному образу жизни:

ДАТА

Я

умею делать

люблю делать

выбираю

**ПРОЙДИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЫ**
по этим профессиям



ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

ДАТА



Профессиональная проба – это испытание, моделирующее элементы конкретного вида профессиональной деятельности, имеющее завершённый вид, способствующая сознательному, обоснованному выбору профессии. Профессиональная проба помогает "окунуться" в будущую профессию, убедиться в ее достоинствах, определиться в недостатках.



Внимательно ознакомьтесь с **Банком профессиональных проб на профориентационном сайте Костромской области «Моя профессиональная карьера»**: <http://www.koipkro.kostroma.ru/npo/MPROFK/default.aspx> и выбери желаемую базу для прохождения пробы.

| ПАСПОРТ Профессиональной пробы по специальности Технология деревообработки ЧУДО ПРЕОБРАЖЕНИЯ ДРЕВЕСИНЫ. ОТ СТАНДАРТА ДО ЭКСКЛЮЗИВА | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Место проведения профессиональной пробы: г. Кострома, ул. Советская, д. 52 ОГБОУ «Костромской лесомеханический колледж», лаборатория древесины и материаловедения | |
| Пробу проводит: Воробьева Ирина Михайловна, преподаватель специальных дисциплин, участник Международных конференций, победитель Российских и Областных конкурсов научно-исследовательских работ по специальности; Воронина Галина Вениаминовна, преподаватель специальных дисциплин высшей квалификационной категории | |
| Цель профессиональной пробы: Вы окупаетесь в манящий загадочный мир деревообработки, обретёте практические навыки в выборе материалов для изготовления мебели, поэтапно освоите процесс создания защитно-декоративного покрытия. Попробуйте себя в роли дизайнера мебели, проявите свою индивидуальность и сделайте предмет мебели неповторимым. | |
| Продолжительность пробы: 2 часа Количество участников: 10-15 человек | |
| Содержание профессиональной пробы: За два часа стать профи с нуля – это реально! Вы попробуете себя в роли технолога по деревообработке и дизайнера мебели, творчески мыслите, способного адаптироваться к современным условиям проектной деятельности. Проба предусматривает знакомство с породами древесины и их свойствами, различными видами композиционных и отделочных материалов. Вы почувствуете характерные особенности отделки ценных пород древесины и плитных материалов. Вы освоите практику подготовки поверхности и создания защитно-декоративного покрытия. Детально разберётесь в элементах модной техники декорирования древесных материалов методом декупажа. При успешном выполнении пробы вы получите сертификат, который может служить достойным материалом для вашего портфолио. | |
| Контакты: тел.: (4942) 31-49-10, (4942) 37-05-11 e-mail: sekretar@ktnk.ru | |



Лучше принять участие в нескольких профессиональных пробах.






ДАТА

20. По результатам прохождения проб оформи следующие документы:

| Дата | Профессиональная проба по профессии | Вид деятельности |
|------|-------------------------------------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



Точки моего удивления во время прохождения профессиональной пробы

| | | | | | |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Мои эмоции (дорисуй эмоции)</p> |  |  |  |  |  |
| <p>Мои комментарии (когда, что, почему)</p> | | | | | |



ЛИСТОК УЧАСТНИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ

ДАТА

Профессиональные предпочтения

(профессия, направление деятельности, профессиональная область, не определен)

Наименование профессиональной пробы

Отчет

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| О чём узнал? | |
| Что заинтересовало? | |
| Какую получил практику? | |
| Оправдались ожидания или нет? | |
| Какой этап профессиональной пробы понравился больше всего? (теория, практика) | |
| Что хочется узнать или попробовать на практике в данном направлении деятельности? | |

ЗАЩИТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ



21. Оформи свой проект в виде слайдов в программе PowerPoint. Слайды должны содержать диаграммы, ссылки, рисунки, фотографии с места прохождения проб, личные выводы-высказывания. Защита проекта может пройти на внеклассном мероприятии.

Обязательные слайды:

Слайд №1 «Творческое название проекта», автор

Слайд №2- 4 «Краткая характеристика профессии»

Слайд №5 «Востребованность профессии на рынке труда Костромской области»

Слайд №6 «Качества, которые необходимы для успеха в данной профессии»

Слайд №7 Результаты профессиональной пробы (Заполняется после профессиональной пробы)

- Вид деятельности.
- Профессия, должность, конкретная работа или виды работ.
- Что ты попробовал сделать самостоятельно.
- Самое яркое впечатление.
- Рекомендации работодателя.

Слайд №7 «Что тебе лично понравилось во время профессиональной пробы, в целом в профессии, а что нет»

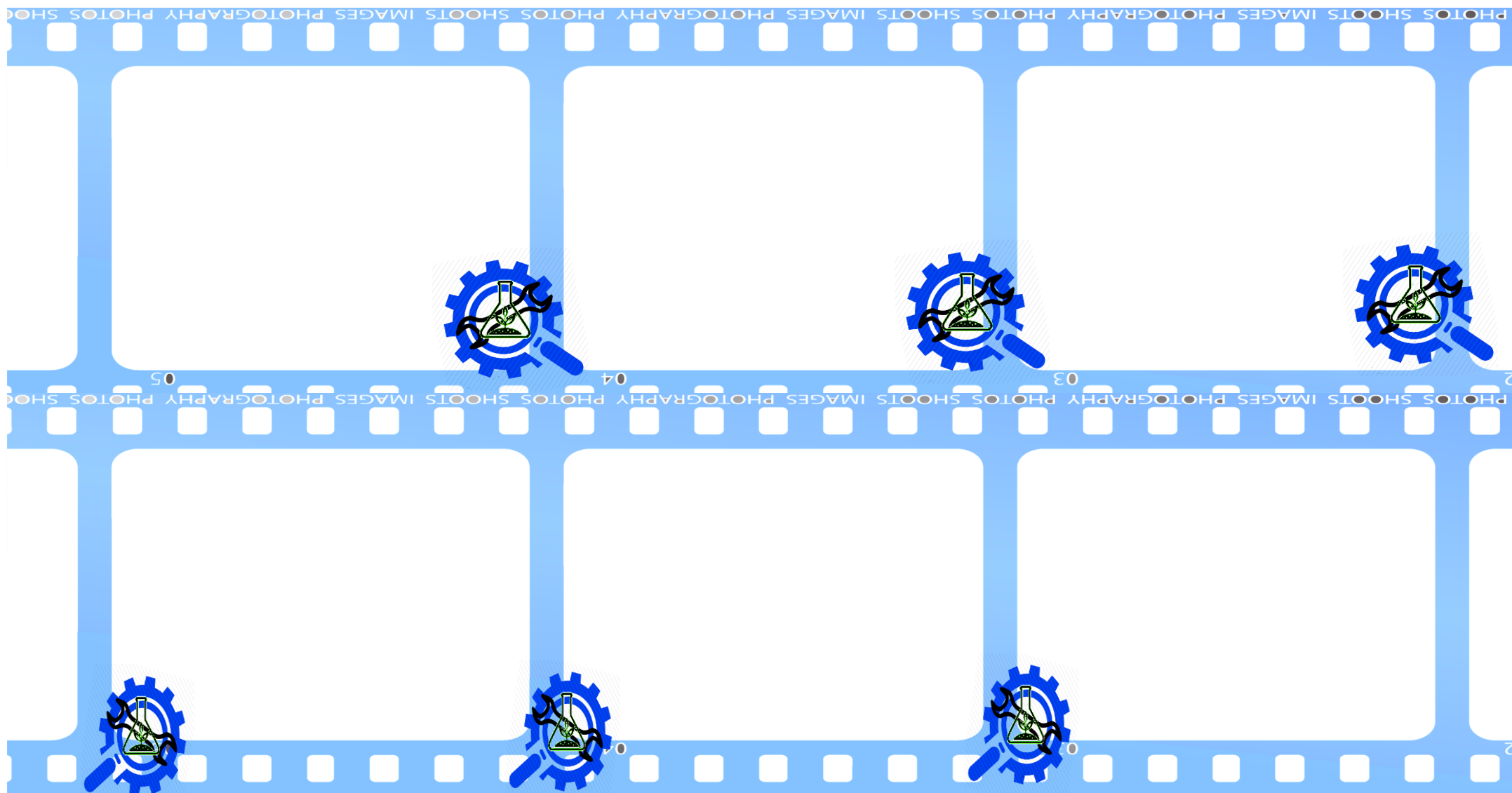
Слайд №8 «Вывод: почему я не изменю или изменю своему выбору»





21. Создай фотоколлаж по итогам прохождения профессиональных проб!

ДАТА



ДОРОГОЙ ДРУГ!



Свои впечатления от мероприятий по профориентации, экскурсий, встреч, поездок, тренингов, передач по телевидению или информации из Internet ты можешь сохранить на этих страницах.

| Мероприятие, событие | Дата | Мои впечатления, что нового я узнал(а), увидел(а) |
|----------------------|------|---------------------------------------------------|
| | | |

ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования»

| Мероприятие, событие | Дата | Мои впечатления, что нового я узнал(а), увидел(а) |
|-----------------------------|-------------|----------------------------------------------------------|
| | | |

ДНЕВНИК ТЮТОРСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ



| № п/п | Дата/время | С каким вопросом обратился | Ресурсы, о которых ты узнал | Результат общения |
|----------|------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ОГБОУ ДПО «Костромской областной институт развития образования»

ЗАМЕТКИ

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Спасибо, что добросовестно делал(а) записи
в дневнике

Ты проделал(а) большую работу!

Ты

МОЛОДЕЦ!

ВСТРЕТИМСЯ В ДЕВЯТОМ КЛАССЕ!