

**Центр Гражданского Образования**

**«ВЕРТИКАЛЬ»**

**Программа  
«Мой выбор»**

# Я прошла обучение в ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ» по программе «Мой выбор».

- Занятия в Центре мне очень понравились! Я рада, что познакомилась с таким лучезарным, светлым и открытым человеком, как Ольга Васильевна Конарева, которая является руководителем ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ» и автором программы «Мой выбор».
- Занятия в Центре помогли мне углубиться в актуальные в современное время вопросы: мы изучили основы самомаркетинга и самопрезентации, познакомились с технологией написания резюме и составления портфолио, узнали о том, как вести деловые переговоры и с чего нужно начать, чтобы организовать собственное дело. Тренинги, проводимые на занятиях, позволили мне лучше узнать себя и понять не только свой внутренний мир, своё «Я», но и научили понимать других людей и находить компромиссы в общении в ситуации взаимодействия с ними.
- На занятиях мы узнали, что в жизни необходимо расставлять приоритеты, знать свои права и нести ответственность за совершённый выбор. Я поставила для себя определённые цели и ориентиры, которые помогут мне стать полноправным членом общества.



Стёпина Дарья  
ученица 8Б класса МОУ «СОШ №87»  
консультант ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ».

# Было всегда интересно!



- Меня очень впечатлила организация проведения занятий: это и тренинги, и свободное общение, и возможность высказать своё мнение и принять участие в различных интерактивных методиках и играх. Я была в восторге от фотосессии, которая проводилась в разделе «Мастерская творчества» по теме «Самомаркетинг на рынке труда. Что такое имидж?» и помогла мне найти свой неповторимый образ.
- Хочу сказать большое спасибо всем организаторам работы и преподавателям Центра «ВЕРТИКАЛЬ», особенно Ольге Васильевне, и пожелать успехов в дальнейшей работе по программе «Мой выбор» в Центре гражданского образования «ВЕРТИКАЛЬ».
- Буду с нетерпением ждать начала занятий в Центре в следующем учебном году!

# На занятиях... и фотосессии



# Программа «Мой выбор»- СУПЕР!



# Занятия в Центре меня многому научили.



**Чумакова Дарья**  
ученица 8Б класса МОУ «СОШ №87»  
консультант ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ».

- **Я бы очень хотела продолжить обучение в ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ», потому что занятия в этом Центре очень многому меня научили.** На занятиях было пройдено очень много различных тем, которые помогли нам, слушателям Центра, лучше узнать себя, понять других, научиться эффективному общению с другими людьми.
- На занятиях по программе «Мой выбор» подчеркивалась важность бережного отношения к собственному здоровью как наивысшей жизненной ценности. В прохождении тем каждого последующего раздела программы у слушателей появлялась возможность изучения вопросов связанных с выбором профессии и построением своей карьеры. Мы узнали о том, как избегать конфликтов в общении, как развивать в себе лидерские качества и расставлять жизненные приоритеты. Научились основам самомаркетинга и самопрезентации, узнали как правильно вести переговоры и проходить собеседование, познакомились с технологией написания резюме и составления портфолио.
- На занятиях всегда царила тёплая дружеская атмосфера, в Центр хотелось приходить! Для себя я однозначно решила, что буду продолжать посещать занятия в следующем учебном году!

# Спасибо всем!



- **Очень понравилась мне тема по созданию имиджа и наша фотосессия. Даже не ожидала, что это может быть так интересно и увлекательно. Ещё я поняла, что для того чтобы быть успешным человеком в жизни и профессии, надо много работать над собой, заниматься самопознанием и самосовершенствованием и точно знать свою цель. Об этом мы тоже много говорили на занятиях.**
- **Спасибо всем, кто работал над открытием Центра, особенно его руководителю и автору программы «Мой выбор» Ольге Васильевне Конаревой, за то, что учила нас понимать себя и с уверенностью смотреть в своё будущее.**

На занятиях всегда царила дружеская атмосфера.  
В Центр хотелось приходить!





# С БОЛЬШИМ УДОВОЛЬСТВИЕМ

- прошла обучение программе «Мой выбор» в Центре Гражданского Образования «ВЕРТИКАЛЬ». Занятия были интересные и насыщенные!
- Мне понравилась тема по самопрезентации. Ещё понравились игры, которые проводились на тренингах. Много нового на занятиях узнали о выборе профессии и построении жизненной перспективы. Познакомились с технологией написания резюме и составления портфолио.
- Для себя я сделала вывод, что для того, чтобы стать успешным человеком, нужно знать, чего ты хочешь, поставить себе цель и стремиться к достижению этой цели. И занимать активную жизненную позицию. Не ждать, что кто-то за тебя всё решит, а добиваться всего самому. Думаю, что в жизни мне пригодятся знания о невербальном общении, о скрытом значении жестов. Стало понятнее, что такое права и ответственность.



**Чурой Анастасия**  
ученица 8Б класса МОУ «СОШ №87»  
консультант ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ».

# Работа над проектом



- В нашей школе большое внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому вполне обоснованной на занятиях в Центре была работа над проектом «Уголок здоровья». Мы разработали проект, вместе с учащимися младших классов посетили детскую поликлинику чтобы получить необходимые рекомендации врачей-специалистов по профилактике заболеваний и укреплению здоровья. Получив нужный нам материал, занялись оформлением стенда «Уголок здоровья», создав вот такие тематические плакаты.



**Думаешь, ему теперь весело?**



**Баловство до добра не доводит!  
Будь всегда предельно осторожным!  
БЕРЕГИ СЕБЯ!**

# Хочу сказать



всем организаторам  
и преподавателям Центра спасибо  
за такие содержательные занятия  
и пожелать дальнейших успехов в работе  
по программе «Мой выбор».

# Участие в городском форуме «Новый потенциал»

- 24-25 марта на базе школы 197 прошёл городской форум «Новый потенциал»
- В работе форума активное участие приняла команда нашей школы №87.
- В составе нашей команды в основном были слушатели Центра Гражданского Образования «ВЕРТИКАЛЬ»



Рассказывает лидер команды, слушатель ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ»  
Шевченко Наталья, ученица 8Б класс МОУ «СОШ№87»

# Выступления ребят на форуме очень понравились



Руководитель ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ»  
Ольга Васильевна Конарева,  
*психолог МОУ «СОШ №87»*



# Меня волнуют проблемы сохранения здоровья



- Увеличение числа заболеваемости среди учащихся нашей школы
- Снижение интереса детей и подростков к здоровому образу жизни
- Недостаток информации о профилактике заболеваний и укреплении здоровья



Поэтому на занятиях ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ» мы так много времени уделяли вопросам здоровьесбережения и работали над проектом по созданию «Уголка здоровья»



# Хочешь быть здоровым?

## БУДЬ ИМ!



**«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
ОЧЕНЬ ВАЖНО!»**

**- БУДЕМ ВСЕМ МЫ  
ГОВОРИТЬ. В НАШЕЙ  
ШКОЛЕ ЗНАЕТ КАЖДЫЙ,  
КАК ЗДОРОВЬЕ  
СОХРАНИТЬ!**

*«Здоровье не всё – но всё без  
здоровья – ничто!» Лао Цзы*

## Приглашаем учеников 8-10 классов на занятия в ЦГО «ВЕРТИКАЛЬ»!

**Приходите! БУДЕТ ИНТЕРЕСНО! Слушатели Центра**