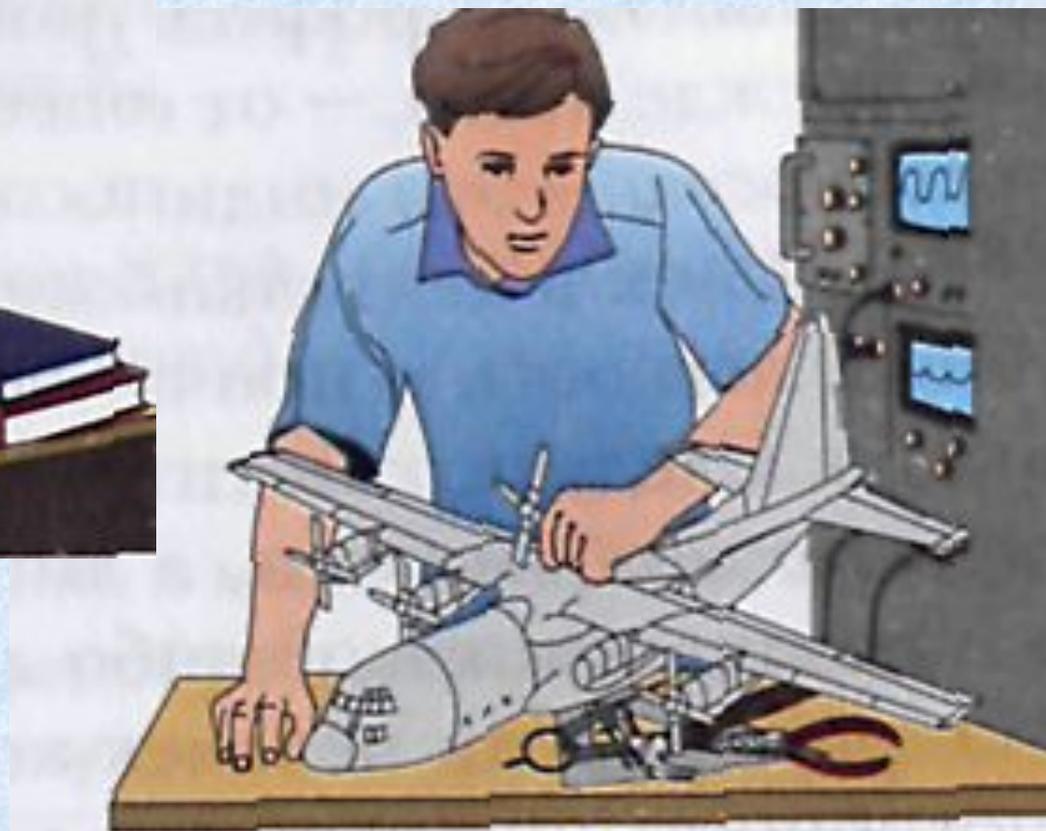
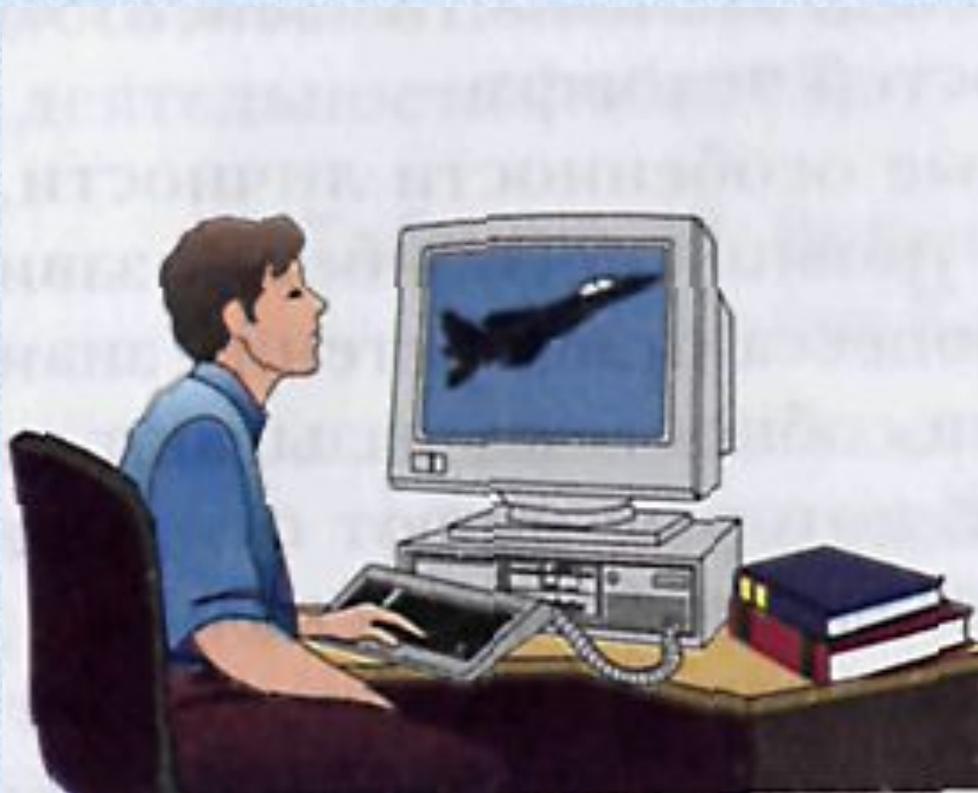


Народная мудрость гласит:

**«Посеешь поступок –
пожнешь привычку,
посеешь привычку –
пожнешь характер,
посеешь характер –
пожнешь судьбу».**

**Упражняясь, тренируясь,
человек формирует навыки и умения,
которые обеспечивают ему успех в избранном деле.**



**Личностные качества развиваются,
если человек настойчиво и систематически занят
какой-либо деятельностью.**



Профессиональная проба - это
непосредственное участие в деятельности
по той или иной профессии



В процессе профессиональной пробы человек получает опыт работы, которую он выбрал, и пытается определить, соответствует ли характер данной работы его склонностям, способностям и умениям.

Многое из того, что мы делаем дома, в школе, в кругу сверстников, содержит в себе элементы, «частички» той или иной профессиональной деятельности. Таким образом, мы имеем возможность заранее «примеривать» себя к различным видам трудовой деятельности. Испытание сил - самый непосредственный источник сведений и о профессии, и о себе. Эта информация позволяет нам в дальнейшем глубже обдумать свой выбор.

Черпать знания о трудовой деятельности можно из книг, из рассказов друзей и взрослых, можно создать для себя идеальный образ своей будущей профессии. Но все это необходимо проверить реальным участием в работе по избранной профессии (или близкой к ней).

Непосредственное участие в деятельности по той или иной профессии называется **профессиональной пробой**. В процессе профессиональной пробы человек получает опыт работы, которую он выбрал, и пытается определить, соответствует ли характер данной работы его склонностям, способностям и умениям.

Профессиональная проба является важнейшим этапом профессионального самоопределения, поскольку выступает своего рода «индикатором» правильности выбора. Ведь узнав свои возможности, имея широкое представление о профессиях и сделав для себя выбор, человек не сможет определить, нравится ему работа или нет и сможет ли он выполнять все ее требования, пока реально не попробует себя в ней.

Лучше всего, «примеряя» себя к различным видам трудовой деятельности, произвести как можно больше профессиональных проб и только после этого выбрать профессию, в которой возможности раскроются максимально, а удовлетворенность трудом будет наиболее высокой.

Практическая работа

Задание 1.

Составьте список профессий, в которых вы хотите проверить свои силы.

Задание 2.

Ответьте на вопросы теста-опросника
ОПГ.

Инструкция

Внимательно прочтите вопрос. На него вы должны дать три ответа и оценить их в баллах (от 0 до 2).

1. Насколько хорошо вы умеете делать то, о чем говорится в вопросе?

- Делаю, как правило, хорошо - 2.
- Делаю посредственно - 1.
- Делаю плохо (совсем не умею) - 0.

2. Какие эмоции возникали у вас в процессе выполняемых действий?

- Положительные (приятно, интересно, легко) - 2.
- Никаких эмоций (безразлично) - 1.
- Отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) - 0.

3. Хотели бы вы, чтобы описанное в вопросе действие было включено в вашу будущую работу?

- Да - 2.
- Все равно - 1.
- Нет - 0.

Лист ответов

Типы профессий

Типы профессий																			
№	1	2	3	№	1	2	3	№	1	2	3	№	1	2	3	№	1	2	3
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			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			
Σ				Σ				Σ				Σ				Σ			
Σ				Σ				Σ				Σ				Σ			

Лист ответов

№ вопроса	1 вариант ответов	2 вариант ответов	3 вариант ответов
1.	2 пример	1 пример	1 пример
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
...			
50.			

Свои оценки в баллах заносите в таблицу ответов (номер клетки в таблице соответствует номеру вопроса). В каждую клетку таблицы вы должны поставить баллы, соответствующие вашим ответам на все три вопроса. В каждом вопросе оценивайте сначала ваше «умение» (1), затем - «отношение» (2) и «желание» (3). В этой же последовательности вы и проставляете оценочные баллы в клетку таблицы.

Если вы никогда не делали того, что написано в вопросе, то вместо баллов поставьте в клетку прочерки в первых двух вопросах (1 и 2) и попробуйте ответить только на третий вопрос.

Читая вопрос, обязательно обращайтесь внимание на слова: «часто», «легко», «систематически» и т. п. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

Если из перечисленных в вопросе нескольких действий вы делать что-то одно, то именно его вы и оцените в «Листе ответов» (табл.) тремя оценками. Работайте внимательно, не спешите!

Опросник ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ (ОПГ)

Вопросы:

- 1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.**
- 2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (составлять и собирать схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора).**
- 3. Длительное время (более года) самостоятельно, терпеливо выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.).**
- 4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими Интересными, достойными внимания.**
- 5. Сдерживать себя, не «выливать» на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.**

- 6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.**
- 7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.**
- 8. Вести регулярное наблюдение за развивающимися растениями и записывать данные наблюдения в специальный дневник.**
- 9. Мастерить изделия своими руками из дерева, металла, ни-ток, засушенных растений.**
- 10. Терпеливо, без раздражения объяснять кому-либо то, что он хочет знать, даже если приходится повторять несколько раз.**
- 11. В письменных работах по русскому языку, литературе легко находить ошибки.**
- 12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.**

- 13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.**
- 14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.**
- 15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.**
- 16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составленные рассказы по заданной теме.**
- 17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать разные электрические приборы (пылесос, утюг, светильник).**
- 18. Тратить свое свободное время преимущественно на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.**

- 19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.**
- 20. Внимательно, терпеливо, не перебивая выслушивать людей.**
- 21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с иностранными текстами.**
- 22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (прием-ник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).**
- 23. Регулярно, без напоминания взрослых выполнять необходимые для ухода за животными работы: кормить, чистить (животных и клетки), лечить, дрессировать.**
- 24. Публично, для многих зрителей, разыгрывать роли, подражать, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.**
- 25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.**

- 26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составить логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.**
- 27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.**
- 28. Разбираться в породах и видах животных: лошадей, птиц, рыб, насекомых; знать их характерные внешние признаки и повадки.**
- 29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссером, актером талантливо, а что нет; уметь обосновать это устно или письменно.**
- 30. Организовывать людей на какие-либо дела, мероприятия.**
- 31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания математических формул, законов и умения их правильно применять при решении.**

- 32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, на электрической швейной машине, производить монтаж и сборку изделий из мелких деталей.**
- 33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении или во внешнем виде животного или растения.**
- 34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.**
- 35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.**
- 36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерности, следствия.**
- 37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.**

- 38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, анатомии, ботаники, зоологии, читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады.**
- 39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели одежды, причесок, украшений, интерьера помещений, конструкторские новинки.**
- 40. Влиять на людей: убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.**
- 41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать карты, схемы, чертежи.**
- 42. Выполнять задания, в которых требуется мгновенно представить расположение предметов или фигур в пространстве.**
- 43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.**

- 44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.**
- 45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.**
- 46. Аккуратно и безошибочно выполнять «бумажную» работу: писать, вписывать, проверять, подсчитывать, вычислять.**
- 47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, логической, математической.**
- 48. При работе с растениями или животными переносить ручной физический труд, неблагоприятные погодные условия, грязь, специфические запахи.**
- 49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).**
- 50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.**

После ответов на все вопросы подсчитывается по вертикали общая сумма баллов в каждой колонке, которую набрали отдельно «умение», «отношение» и «желание». Каждая колонка соответствует одной из пяти профессиональных сфер (по Е.А. Климову):

- **первая — «человек - знаковая система»;**
- **вторая — «человек - техника»;**
- **третья — «человек - природа»;**
- **четвертая — «человек - художественный образ»;**
- **пятая — «человек - человек».**

Необходимо обратить внимание на ту или те профессиональные сферы, где количество баллов максимально. Эти сферы являются предпочтительными для испытуемого. Сферы с минимальным количеством баллов, напротив, не являются значимыми для самоопределения. Пример: для выбирающих профессию учителя максимальное количество баллов «умение» (1), «отношение» (2), «желание» (3) должно быть в пятой колонке. Кроме того, необходимо обратить внимание на результат в колонке, соответствующей тому типу, к которому относится специальность (учитель математики, иностранного языка - в первой колонке; физики, технического труда - во второй; биологии - в третьей колонке и т. д.).