#### Профессиональное

самоопределение



Составитель:

А.В. Гилёва

# «Технология» - одна из комплексных дисциплин педагогики

- Электронное пособие, составленное мною на основе программы «Технология» относится к разделу «Профессиональное самоопределение»
- Содержание пособия направлено на самопознание, самовыражение, профессиональную пробу с учетом характеристики здоровья, жизненных планов и других мотивов.
- Цель сформировать готовность учащихся к обоснованному выбору профессий с учетом своих склонностей, состояния здоровья и потребностей рынка труда.

#### Содержание раздела

#### Ι.

Методы и приемы организации образовательного процесса

#### II.

Материал для учащихся для самостоятельном изучения

#### Тематическое планирование

	D —	2
•	Внутренний мир человека и система представлений о себе.	2 часа
•	Профессиональные интересы и склонности	2 часа
•	Способности, условия их проявления и развития	2 часа
•	Природные свойства нервной системы	2 часа
•	Психические процессы и их роль в профессиональной	
	деятельности	2 часа
	Мотивы, ценностные ориентации и их роль в профессиональ	НОМ
	самоопределении	2 часа
•	Профессиональные и жизненные планы. Профессиональная	
	пригодность	2 часа
•	Здоровье и выбор профессии	2 часа
•	Отрасли общественного производства профессии, специальн	юсти,
	должности	2 часа
•	Профессиональная проба	2 часа
	Итого: 20	часов

# Методы и приемы организации образовательного процесса

# приемы педагогической деятельности на уроках технологии в разделе «Профессиональное самоопределение»

- Метод обратной мозговой атаки
- Синетика
- Морфологический анализ
- Функционально-стоимостный анализ
- Творческие проекты



#### Предлагаемые формы уроков

- Урок погружения
- Урок деловые игры
- Урок пресс-конференция
- Урок соревнования
- □ Театрализованные уроки
- □ Урок консультация
- □ Компьютерные уроки
- □ Урок взаимообучения
- Уроки с групповой формой работы
- □ Урок аукцион
- Урок творчества
- □ Урок зачет

- □ Урок сомнения
- □ Урок творческий отчет
- □ Урок конкурс
- □ Урок обобщения
- □ Урок фантазий
- □ Урок игра
- □ Урок поиска истины
- □ Урок лекции «Парадоксы»
- □ Урок диалоги
- □ Уроки деловые игры
- □ Уроки ролевой игры
- □ Интегрированные уроки
- □ Урок экскурсия
- □ Урок игра «Поле чудес»

#### Психогимнастика и её структура

#### Структура психогимнастики

- □ Психогимнастика предназначена детям с чрезмерной утомляемостью, вспыльчивым, нервно-психическими расстройствами на границе здоровья и болезни.
- □ Психогимнастика направлена на обучение элементам техники выразительности движений, воспитание эмоций высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.
- □ Психогимнастика помогает преодолеть барьеры в общении, лучше понять себя и других, снять психическое напряжение, дает возможность самовыражения.
- Есть множество упражнений психогимнастики, помогающие педагогу сохранить психическое здоровье учащихся.

Этюды на выражение качеств характера, эмоций. Психомышечная тренировка. Сочинение историй.

- **1**.Разминка.
- 2.Гимнастика (*Разнообразные* мышечные эмоциональные нагрузки)
  - **-«Злые кошки»** (не трогать никого руками, работая в паре)
  - -«Зайцы стучат на барабане» (чередование напряжения и расслабления)
- 3.Эмоции (управление эмоциями)
- **4**.Общение (*рукопожатие*)
- 5.Поведение (проиграть типичные ситуации)
- 6.Завершение (закрепление положительного эффекта, «зеркало»)

# Урок – Пресс – конференция

Тема: Промышленная значимость профессий в ХМАО-Югра

- □ Цель: Кратко и аргументировано показать достоинства и недостатки профессий наиболее популярные в Ханты-Мансийском автономном округе Югра.
- □ **Задачи**: Развивать навыки структурированного ответа. Умение отстаивать свое мнение. В подготовке ответа использовать ПК. Воспитывать интерес к профессиональной карьере.
- Материальное обеспечение урока: матрицы, таблицы, компьютер, экран

#### Ход урока

- <u>Игровая ситуация:</u> Прошел семинар «Лучшая профессия 21 века». На пресс-конференции участники семинара делятся впечатлениями с журналистами.
- <u>Учащиеся делятся на две группы</u> журналисты и ведущие, один из учеников (или учитель) становится ведущим пресс-конференции.
- □ <u>Подготовительная работа:</u> составить список вопросов, «Выбор профессии по морфологической матрице», таблица сравнительной характеристики профессий, технологическое сопровождение к ответам участников конференции.
- <u>Практическая работа:</u> составить таблицу «Рейтинг профессий в ХМАО Югра», электронная презентация профессий.
- <u>Итог урока:</u> оценить качество представления профессий выбранные учащимися.
   Определить наиболее популярные профессии в Ханты-Мансийском автономном округе Югра.

### Урок – фантазий

#### **Тема:** Профессии будущего

- Цель: Перспективное развитие промышленной отрасли России и востребованности профессий, в разрешении социальных запросов населения.
- Задачи: Развивать умение прогнозировать восстребованность профессий на рынке труда.
- □ Формировать навык присоединения характерных качеств нескольких профессий в одну.
- □ Развивать творческое мышление.
- Материальное обеспечение урока: компьютер, экран, магнитофон, видеомагнитофон.

#### Ход урока

- 1этап: Вводный инструктаж педагога.
- 2этап: Презентация проектных работ учащихся
- С использованием схем, пиктограмм, символов, фотографий, видеосъемок, рисунков, слайдов.
- З этап: Практическая работа: учащиеся заполняют таблицу, отмечая достоинства и недостатки представленных профессий. Придумывают версии названия будущих профессий.
- <u>Анализ урока:</u> оценить качество представленных проектных робот, отметить успешность анализа промышленного развития России, знание социальной проблем общества.

# Организация и проведение ролевых и деловых игр при изучении раздела «Профессиональное самоопределение»

Требование к организации и проведения ролевых и деловых игр на уроках.

- Готовность учащихся обсуждать вопросы выбора профессии.
- Наличие определенных (программных) знаний
- Желание учащихся попасть в игровую группу
- Эмоциональная активность группы
- □ Стремление учащихся к самостоятельности и самовыражению
- □ Подготовительная работа учителя к игре
- Предварительное проигрывание педагогом игровой ситуации, на уроках
- Разминка «Разрешение проблемных ситуаций»
- Основным содержанием игры должен быть анализ конкретной профориентационной ситуации
- Разработка игроками вариантов решения задач, обсуждение разнообразных вариантов, представление и защита оптимального решения
- □ Подведение итогов игры.

# Методические рекомендации к проектной деятельности учащихся в изучении модуля «Профессиональное

самоопределение»

- Определить к какому типу профессий вы себя относите
- Выбрать интересующую вас профессию
- Собрать и обработать информацию о выбранной профессии, должности, специальности
- Составить профессиограмму и психограмму необходимой вам профессии
- Разработать содержание профессиональной пробы. Определить уровень ее сложности
- Выполнить практическую часть работы
- Проанализировать успешность выполненной вами профессиональной пробы
- Подготовить презентацию проектной работы

#### Этапы творческих проектов

- □ ситуационных (что необходимо сделать?),
- технологических (как необходимо сделать?)

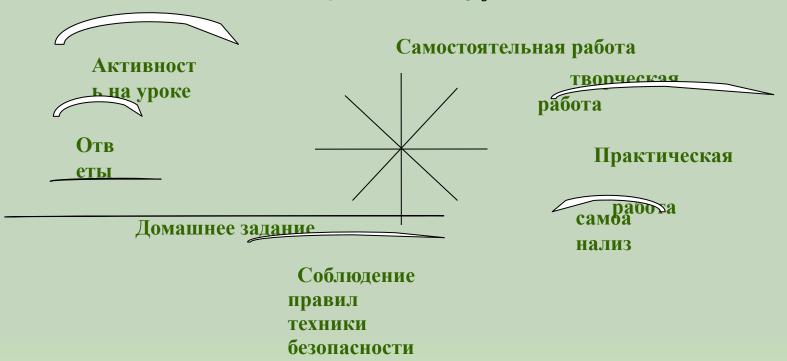


### Варианты анализа успешности и продуктивности урока

- Алгоритм рецензирования образовательного процесса урока
- □ Анализ всех компонентов урока
- □ Продуктивность видов деятельности на уроке (на основе содержания самостоятельной работы учащихся)
- □ Уровень достижения целей урока
- □ Анализ ошибок (если оно есть)
- Предложения дальнейшей деятельности (Д/3)

#### Анализ урока

Диа<del>грамма «Паучок»</del>



Учащиеся самостоятельно анализируют успешность изучения темы урока, оценивая деятельность на каждом этапе

### Перечень контрольно-оценочных мероприятий и заданий.

Конкурс исследовательских работ по Журнал самообразования по теме теме "Профессиональное самоопределение". «Профессиональное самоопределение» Оформление стенда Творческий проект. П Разработка положения конкурса «Лучшая Экскурсии и оформление профессия» впечатлений. Презентация профессии. Видео проект. П Доклад с мультимедийным Выступление в СМИ. сопровождением. Специальная фиксация по этапам Экскурсия в интернет сайт. изучения темы. Рейтинговая оценка профессий в городе Разработка сценариев деловых игр. Югорске. П Составить каталог специальной Экспозиционная практика «Выбор профессии». литературы по изучению темы «Профессиональное самоопределение». Ролевые игры. П Перечень экскурсионных маршрутов с Составление тестовых заданий. фото комментариями. Разработка анкет и их обработка. План самообразования и саморазвития Конкурс «Проф-шоу». по теме «Профессиональное Оценка и рецензирование проектов. П самоопределение». Многоэтапное соревнование по каждому уроку.

# деятельности, учащихся по теме «Профессиональное самоопределение»

омотома коптроли и оцепки

Контрольнооценочные методы



- □ Зачетные мероприятия по теме
- Сквозные мероприятия на весь период изучения темы
- □ Очно-заочные курсы
- □ Тематические чтения
- □ Предпрофильный конкурсы
- □ Экспресс
- □ Многоэтапные соревнования
- □ Игровые зачеты
- □ Экстерн занятия

#### Листок контроля ЗУН+К

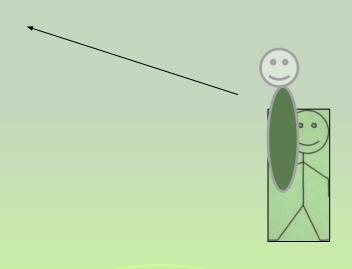
Nº	Критерии	показатели	результативность
1	Результаты тестирования,	Самоопределение качеств	Представление результата
	выводы	личности, умение сделать вывод	
2	Содержания параграфа	< Знать содержание параграфа,	
		отвечать на вопросы	Устные ответы
3	Углубление и расширение	Демонстрация дополнительных	Доклад, сообщение по теме
	ЗУН+К	знаний по теме	
4	Творческие задания	Составление схем, таблиц, графиков,	Представление схем, таблиц
		умение видоизменять материал	
5	Творческий проект	Оформление творческого решения	Варианты решения проблемы, задачи
		проблемы, задач	
	Презентация творческого		
6	проекта с использованием ПК	Представление творческой работы ,	Презентация работы
		с использованием ПК	
	Защита творческого проекта	Аргументированное представление	
7		творческого решения проблем,	Устная защита проекта
		задач. Красноречие, убедительность	

### Влияние профессий на организм человека

Профессии, специальности	Профессиональные требования к людям имеющую эту специальность	Факторы влияния
Менеджер, художник- модельер	отсутствуют	Нет неблагоприятных факторов
Повар, продавец овощей	Хорошо развита терморегуляция, нет заболеваний сердечно сосудистой системы, отсутствует склонность к простудным заболеваниям	Понижение, повышение температуры
ткачиха	Отсутствуют заболевания сердечно сосудистой системы, органов слуха	Воздействие ни одного фактора, запыленность, интенсивно повышенный шум
Сталевар, шахтер, водолаз,	Очень высокий индекс здоровья, трудоустройство после 18 лет	Тяжелые и вредные условия труда
Воспитатель д/с, фармацевт, кондитер, повар	Не должно быть бациллоносителей, хронических инфекционных заболеваний	Особо бережное отношение к работе
Сборщик микросхем, стенографистка, чертежник	Выносливость, хорошее здоровье	Повышенное напряжение отдельных органов

### Материал ДЛЯ самостоятельного изучения

#### Карта поиска пути личного выбора профессии



Вид задания / средства контроля	Собеседо вание	зач ет	Доклад, реферат	Представ ление отчетное ти	Мини проект проф.	Творческий отчет
					проба	
Работа с понятийным аппаратом						
п\ф 2,6						
Разработка «Я - концепции»						
Поиск путей выбора профессии						
п\ф 1-2						
Составление психограммы,						
профессиограммы п\ф 3,5						
Маршрут личного выбора						
профессии п\ф 8						
Демонстрация уровня знаний						
п\ф4						
Здоровье и выбор профессии п\ф 9						
Презентация профессии						
Исследования «Популярность и						
восстребованность						
профессий»						

Творческий отчет по теме « Профессиональное самоопределение»

Проектная работа «Профессиональная проба»

### Перечень практических, творческих заданий

1 «Я концепция» 2 Оценка эффективности профессиональных рекомендаций 3 Выбор профессии по морфологической матрице 4 Составление резюме Составление схемы « Мои психические процессы» Виртуальная экскурсия Мини проект (ситуационный) Мини проект «Мои жизненные профессиональные планы» Мини проект «Как достичь профессионального успеха», «Здоровье и выбор профессии» Составление формулы выбора профессии Проект « Профессиональный успех человека 21 века» Разработать сценарий деловой (ролевой) игры Презентация профессии (с использованием ПК) Исследования «Популярность и восстребованность профессии»

#### Темы творческих проектов

- □ Перспективы послешкольной жизни
- □ Варианты ЭП «Познай мир и себя»
- Где и как получить профессию дизайнера.
- Профессии будущего (фантастическая реальность)
- Самые перспективные профессии ХМАО
- Здоровые люди здоровое общество (видеофильм)
- Самые распространенные профессии города Югорска

профессия	Профессиональная проба					
Дизайнер	Варианты оформления, озеленения офиса,					
Флорист	школьного участка, комнаты					
Садовник						
Эколог	Описание экологической ситуации в городе					
Фотограф	Серия снимков по заданной теме	Серия снимков по заданной теме				
Журналист	Проба пера					
Экскурсовод	Организация и проведение экскурсии					
Социальный	Помощь пожилым людям, ветеранам					
работник	Приглашение, пригласительная открытка					
Вышивальщица	Изготовление изделия					
Оператор ЭВМ	Выполнение операций с использованием ПК					
Ювелир	Изготовление изделия					
Менеджер	Бизнес-план, организация производства					
Бухгалтер	Рассчитать доходы и расходы семьи					
Экономист	Планирование предпринимательского успеха					
Учитель	Организация и проведение мероприятия					
воспитатель						
Психолог	Психотренинг					
Чертежник	Выполнить чертеж					
Редактор	Редактирование и представление рецензий на					
Художник	печатный материал					
Музыкант						
Хореограф	Постановка танца					
Водитель	«Тайны успеха вождения»					
Закройщик	Моделирование одежды					
Модельер	«хочу жить вечно»					
Писатель	Проба пера «Жизнь как чудо»					

## Технологии «Профессиональное самоопределение»

Последовательность выполнения
проектной работы
1. Проблемный вопрос « <i>Что должно</i>
стать результатом работы?»
2. Цель
<ul><li>Изучение информации</li></ul>
<ul> <li>Описание основной мысли</li> </ul>
🛮 Выполнить действия
3.Возможность попробовать свои силы,
определить глубину и
устойчивость личных интересов и
склонностей.
Определить, уточнить и развить свои
способности.
4.Перечень основных характеристик
профессий
🗆 предмет труда
🛮 цели труда

средства труда

- условия труда
   характер общения в труде
   ответственность в труде
   особенности труда
   типичные трудности
   минимальный уровень образования для работы
- 5. Показать межпредметную связь базовых дисциплин
- ( согласуя их с выбранной специальностью)
- 6. Конечный результат
- (Приложение: профессиональная проба)
- 7. Анализ, вывод
- Успешность выполнения проектной работы
- 8 Презентация проектной работы. Электронная версия

#### Как написать резюме

#### Вариант №1

- Дата написания резюме
- □ Должность
- □ Адрес по прописке
- Адрес фактического проживания
- □ Дата и место рождения:
- □ Цель: работа
- Образование: (в обратном хронологическом порядке)
- Опыт работы: (в обратном хронологическом порядке)
- □ Дополнительные сведения

#### Вариант №2

- О ФИО
- □ Личные сведения
- □ Адрес
- Контактный телефон (домашний, рабочий)
- □ Возраст
- □ Семейное положение:
- □ Образование:
- □ Трудовая деятельность:
- □ Профессиональные навыки:
- □ Дополнительные сведения:
- □ Увлечения:

#### Пример плана резюме

- □ **Цель написания резюме** воздействие на работодателя, привлечения внимания к Вам в тот момент, когда его читают в первый раз. Как правило, на просмотр резюме затрачивают не более 1-2 минут. Ваша цель добиться того, чтобы читающий работодатель захотел с Вами встретиться лично.
- Основные требования к стилю написания резюме: краткость, конкретность, честность, «активность» стиля изложения (использовать энергичные глаголы, показывающие Вашу активность; не употреблять слова: «участвовал», «оказывал помощь» и т. п., так как может показаться, что Вы стояли в стороне или от случая к случаю оказывали разовые услуги).



#### □ Пример плана резюме

- □ Фамилия, имя, отчество (заголовок)
- □ Основные личные данные (адрес, телефон, дата и место рождения, гражданство, семейное положение)
- □ Цель в поиске работы. Из формулировки цели должно быть ясно, какую работу Вы хотите делать, а иногда еще и на каких условиях. То, на что Вы претендуете, косвенно показывает, каким специалистом Вы себя считаете.
- □ Опыт работы (если он у Вас есть): в обратном хронологическом порядке указывают даты, места работы, должности, основные функции и достижения.
- Образование. Чем больше времени прошло после окончания школы, тем меньше места эта часть должна занимать в резюме. Для выпускников и студентов лучше помещать этот пункт перед предыдущим, так как опыт работы не значительный. Можно добавить награды, подчеркнуть изученные дисциплины, которые соответствуют Вашей цели.
- □ Дополнительная информация. Сюда рекомендуется
- Дата составления резюме. Это добавляет ему четкость и корректность. Желательно, чтобы представляемое резюме всегда имело, свежую дату.

#### Практическое задание №1

#### Приведите примеры профессий, для которых характерны перечисленные неблагоприятные влияния на здоровье

#### Факторы ,воздействующие на здоровье

Примеры профессий или видов деятельности, сопровождающихся ими.

- Изодня в день постоянная психоэмоциональная нагрузка
- Интенсивный изматывающий ритм работы
- Продолжительное пребывание на жаре или холоде, на открытом воздухе, в неотапливаемом помещении
- Шум и вибрация
- Влияние промышленной пыли или токсических веществ
- Длительная нагрузка на зрение
- □ Необходимость работать в ночное время
- Продолжительное нахождение на ногах, физические нагрузки
- □ Повышенная опасность травматизма

#### Практическое задание №2

Перед вами специально подобранные примеры нескольких профессий. Постарайтесь определить, какое замечание относится к описанию той или иной профессии. Объясните, почему вы так думаете

#### Профессии

Коммерсант – предприниматель

Отделочник (маляр, плиточник)

□ Секретарь – референт



Заболевания, при которых профессия противопоказана

- 1.язва желудка и гипертония
- 2. плоскостопие
- 3. заболевание почек
- 1.язва желудка и гипертония
- 2.плоскостопие
- 3.невротические расстройства
- 1. заболевание органов дыхания
- 2. заболевание суставов рук
- 3. заболевание печени

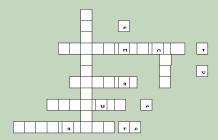
#### Практическое задание № 3

### Перед вами список некоторых возможных воздействий профессиональной деятельности на организм, которые могут неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья:

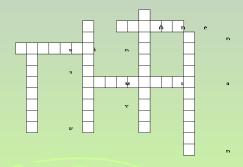
0	А – нервно-эмоциональное здоровье Б - интенсивный ритм работы;	C K	акими, по вашему мнению, из перечисленных влияний на здоровье сталкиваются представители следующих профессий
	В - повышенная ответственность;		(укажите только соответствующие буквы):
	Г - микроклимат		Авиадиспетчер
	Д - метеоусловия		Программист
	Е - шум		Продавец с
	Ж - вибрация		лотка
	3 - электромагнитные поля		_
	И - воздействие промышленной пыли		Кондитер
	К - воздействие токсических веществ		Врач
	Л - неудобная рабочая поза		реаниматор
	М - значительная зрительная нагрузка		Страховой
	Н - ходьба, стояние, переноска грузов		агент
	О - физическое напряжение		Швея
	П - работа на высоте		Менеджер
	·		Парикмахер
	Р - работа с движущимися механизмами		Официант
	С - управление транспортом		Водитель
	Т - опасность общего травматизма		спецавтомобиля
	У - необходимость работы в ночное время		

#### Головоломки

#### Головоломки



Используя уже имеющиеся буквы, заполните формы названиями некоторых 1) качеств личности, 2) профессиями, 3) экономическими понятиями.



#### Вариант практической работы

1	ИНТЕРЕСЫ		СКЛОННОСТИ			
	1. Человек - знаковая система		1. Че	1. Человек - художественный образ		
				Человек-творец		
2	ПРЕДПО	ОЛАГАЕМЬ	ые пр	ОФЕССИИ		
	1. Бухгалтер			1. Дизайнер		
				одельер		
	3. Программист		3. Пи	3. Писатель		
	4. Секретарь		4. Художник-оформитель			
	5. Диспетчер			. Актер		
3	СПОСОН			ОСТИ		
3.1.	ТРЕБУЕМЫЕ	мои		ТРЕБУЕМЫЕ	мои	
	1. Умение работать с ПК	B*		1. Усидчивость	C	
	2. Умение выполнять расчеты	С		2. Фантазия	В	
	3. Логика	В		3. Работа с цветом	В	
	4. Фантазия	В				

#### Пример оценки эффективности поиска пути в выборе профессии

#### вывод:

учитывая свои интересы и зная свои способности, я могу выбрать такие профессии как: программист (а именно программист-экономист) или модельер. Для профессии программист мне нужно научится более лучше выполнять расчеты. Для профессии модельер мне нужно развить усидчивость.

-( В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень )

#### Список литературы

- И.П. Арефьев г. Шуя 1994 «Занимательная профориентация»
- М.А. Бендюкова, И.Л. Соломин, Л.А. Ясюкова Санкт-Петербург 2002 «Твой компас на рынке труда»
- Е.Е. Смирнова Санкт-Петербург 2003 «Каро» «На пути выбора профессии»
- «Сборник программ и методических рекомендаций курсов по выбору в рамках профессиональной подготовки 8-9 класс»
- С.Н. Чистякова Москва Просвещение 2003 «Технология профессионального успеха»
- А.П. Черняковская Владос пресс 2001 «Психологическое консультирование»
- С.Н. Чистякова Москва Просвещение 2000»Твоя профессиональная карьера»