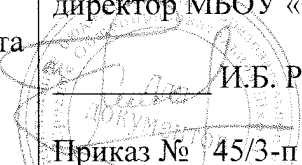


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ВЛАДИМИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ВЛАДИМИРА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.С.МАШТАКОВА»

СОГЛАСОВАНА на заседании методического совета от <u>27.06.23</u> _____ Протокол № <u>8</u> _____	ПРИНЯТА на заседании педагогического совета от <u>28.06.23</u> _____ Протокол № <u>8</u> _____	УТВЕРЖДАЮ директор МБОУ «СОШ № 5»  И.Б. Рычкова Приказ № <u>45/3-п</u> от 28.06.23
---	---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Твой выбор»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шишина Оксана Вячеславовна,
педагог-психолог

г. Владимир

2023 г.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
1.1.Пояснительная записка	2
1.2.Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4.Планируемые результаты	7
РАЗДЕЛ 2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1.Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3.Формы аттестации	8
2.4.Методическое обеспечение	9
2.5.Список литературы	10
Приложение	12

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Твой выбор» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Концептуальная идея

В основу программы положены следующие идеи:

- Информирование о положительных сторонах рабочих профессий.
- Множественность индивидуальных перспектив построения своей профессиональной карьеры
- Единство профессионального, образовательного и общего самоопределения.

- Непрерывность процесса сопровождения профессионального
- Опора на активизирующие методики (профессиональные пробы, учебно-исследовательские проекты профориентационной направленности, ролевые и деловые игры и т.д.)
- Комплексность профориентационной работы

Все перечисленные идеи взаимодополняют друг друга, образуя определенную структуру, в рамках которой строится работа с обучающимися.

Актуальность программы

Формирование полноценных граждан своей страны во многом зависит от того, чем будут заниматься повзрослевшие школьники, какую профессию они выберут, и где будут работать. Правильно построенная профориентационная работа позволяет решать и многие насущные проблемы воспитания. Давно известно, что оптимистичная перспектива жизни (и прежде всего реальная и привлекательная профессиональная перспектива) уберегает многих подростков от необдуманных шагов. Таким образом, профориентационная работа с детьми школьного возраста — это вклад в решение острых социальных проблем.

Новизна программы

В школьном возрасте, когда учебно-познавательная деятельность становится ведущей, важно расширять его представления об огромном разнообразии сфер деятельности, где он сможет найти применение своим знаниям, умениям и личным предпочтениям. Некоторые особенности профессиональной деятельности ему еще трудно понять, но в каждой профессии есть сферы, которые можно представить на основе наглядных образов, конкретных ситуаций из жизни, историй, впечатлений работника. На этой стадии создается определенная наглядная основа, являющаяся базой для дальнейшего развития профессионального самосознания. Поэтому очень важно создать максимально разнообразную палитру впечатлений о мире профессий, чтобы затем маленький человек мог анализировать профессиональное разнообразие более осмысленно и чувствовать себя более уверенно. Получив определенные представления о профессиях, школьнику необходимо их как-то использовать. Предлагаемая программа профориентации помогает сделать оптимальный выбор через ситуации профессионального самоопределения. Профориентационные занятия могут содействовать осмысленному выбору подростком своего профессионального пути.

Отличительные особенности программы

Каждое занятие имеет тематическое наполнение, связанное с рассмотрением определенной профессии. Учащиеся имеют возможность расширить свой кругозор, представления о мире профессий, а также исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии. Работа в объединении построена таким образом, что представляет возможность учащимся тренировать различные виды своих способностей. Ребенок становится заинтересованным субъектом в развитии своих способностей

Программа «Твой выбор» помогает расширить представления учащихся о мире профессий и научить их исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии.

Данная программа является интегративной. Разнообразие организационных форм и расширение интеллектуальной сферы каждого учащегося обеспечивает рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение формы взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что она способствует социализации и профессиональному самоопределению обучающихся через формирование системы знаний, представлений о себе, собственных ресурсах, возможностях и способностях, представлений о рынке труда и рынке образовательных услуг, а также активизации личностной позиции обучающихся в ситуации профессионального выбора.

Программа «Твой выбор» позволит школьникам получить ответы на волнующие вопросы и принять обоснованное решение о дальнейшей образовательной траектории и перспективах профессионального становления.

Особенности организации образовательного процесса

Уровень программы – базовый.

Направленность программы - социально- гуманитарная.

Адресат программы: данная программа предназначена для социально активной молодежи в возрасте 11-17 лет.

Количество детей в группе – 25 человек

Форма обучения - очная

Объем и срок освоения программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Твой выбор» рассчитана на 34 часа.

Продолжительность занятий: 1 занятие - 1 академический час (40 мин.), 1 раз в неделю.

Формы организации образовательного процесса:

Формы обучения – лекции, беседы, сюжетно-ролевые игры, тесты, анкетирование. В ходе лекций и бесед освещаются обозначенные темы занятий и актуализируются имеющиеся знания у учащихся. Тесты позволяют исследовать качества, способности, возможности каждого участника в соотношении с различными профессиями. Сюжетно-ролевые игры дают возможность учащимся попробовать себя в различных ролях, достигнуть объективной самооценки, соотнести свои способности и желания с различными профессиями, расширить круг возможного выбора своего жизненного пути и профессионального определения.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – создать условия для успешной социализации и профессионального самоопределения подростков в возрасте 11 - 17 лет.

Задачи программы:

Обучающие задачи

- Освоить основные понятия и категории, влияющие на выбор профессии.
- Сформировать у обучающихся систему знаний, представлений о себе,

собственных ресурсах, возможностях и способностях.

Развивающие задачи

- Содействовать развитию зрелости интересов обучающихся.
- Развить у обучающихся навыки рефлексии, в том числе навыки анализа своих интересов, способностей, возможностей, анализа собственного опыта познания.

Воспитательные задачи

- Содействовать самоопределению подростков, активизировав их личностную позицию в ситуации профессионального выбора.
- Сформировать у обучающихся представления о рынке труда и рынке образовательных услуг.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1		Тест на определение уровня знаний.
	Характеристика профессий	8	4	4	Опрос
2	Предмет труда			1	
3	Цель труда		1		
4	Средства труда			1	
5	Условия труда			1	
6	Характер труда		1		
7	Отрасль труда		1		
8	Профессия, специальность, должность		1		
9	Личностный смысл труда			1	
	Личностные особенности	12	5	7	
10	Темперамент			1	Тест М.Ф. Шевченко «Определение темперамента»
11	Самооценка			1	Методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»
12	Характер		1		
13	Волевые качества			1	

14	Наши эмоции и чувства		1		
15	Тип мышления			1	Тест Л.Г.Матвеевой «Тип мышления»
16	Что такое мотивация?		1		
17	Как здоровье может влиять на выбор?		1		
18	Способность и талант			1	
19	Интерес и склонности			1	
20	IQ			1	
21	Что такое эмоциональный интеллект		1		
	Мир профессии большой!	3	2	1	Опрос
22	Что такое профессия		1		
23	Какие бывают профессии		1		
24	Профессия моих родителей			1	
	Профессии нашего региона	5	3	2	Опрос
25	Лесная промышленность		1		
26	Сфера обслуживания			1	
27	Частное предпринимательство		1		
28	Фермерство		1		
29	Мир рабочих профессий			1	
	Профессии 21 века	5	3	2	Зачёт
30	Информационные и компьютерные технологии		1		
31	Рекламный бизнес			1	
32	Менеджер			1	
33	Логистик		1		
34	Коучер		1		
	ИТОГО	34	18	16	

Содержание

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: правила поведения обучающихся. Вводный инструктаж. Инструкция по ТБ, ПБ.

Практика: Тест на определение уровня знаний.

Раздел 2. Характеристика профессий

Теория: Что такое предмет труда, цель труда. Какими средствами пользуется трудящийся. Кто создает условия труда. Что такое характер и отрасль труда. Что такое профессия, специальность, должность. Личностный смысл труда.

Практика: Создание ситуаций, обсуждение недочетов, игры в

профессии.

Раздел 3. Личностные особенности

Теория: Что такое темперамент. Как влияют особенности характера при выборе профессии. Что такое IQ. Что такое эмоциональный интеллект.

Практика: Тестирование. Обсуждение.

Раздел 4. М и р профессий большой!

Теория: Разнообразие мира профессий, профессии устаревшие, будущие.

Практика: Работа по сайту «Атлас новых профессий», рассказ «Профессии моих родителей», эссе «Кем я хочу стать».

Раздел 5. Профессии нашего региона

Теория: Нефтяная отрасль. Лесная промышленность. Сфера обслуживания.

Практика: Экскурсии, игры «Я – предприниматель», «Устройство на работу», «Продай мне ручку».

Раздел 6. Профессии XXI века

Теория: Информационные и компьютерные технологии, рекламный бизнес, менеджер, логистик, коучер.

Практика: Работа на сайте «Атлас новых профессий», игра «Похвали себя и соседа», экскурсии.

1.4. Планируемые результаты

Обучающие:

Обучающиеся научатся:

- описывать признаки профессии;
- выделять существенные особенности профессий;
- сравнивать между собой смежные профессии;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать предметы;
- определять последовательность событий;
- выявлять функциональные отношения между понятиями;

Развивающие:

Обучающиеся получают возможность для формирования

- внутренней позиции,
- выраженной познавательной мотивации,
- устойчивого познавательного интереса к новым способам познания

Воспитательные

Обучающийся научится:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение;
- договариваться, приходить к общему решению;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- контролировать действия партнера;
- умение выполнять различные роли в группе, в парах (лидера, исполнителя, критика).

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	лекция	1	Вводное занятие.	опрос
2	сентябрь-октябрь	комбинированное занятие	8	Характеристика профессий	опрос
3	ноябрь-январь	комбинированное занятие	12	Личностные особенности	тестирование
4	февраль-март	комбинированное занятие	3	Мир профессии большой!	опрос
5	март-апрель	комбинированное занятие	5	Профессии нашего региона	опрос
6	апрель-май	комбинированное занятие, зачёт	5	Профессии 21 века	зачет

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Канцелярия:

бумага, краски, маркеры, кисточки, цветные и простые карандаши, скотч, ножницы, цветная бумага, ватман, блокноты, ручки, папки (34 комплекта)

Дидактические материалы

- сценарии и методические разработки мероприятий

Средства обучения:

-ноутбук, проектор, магнитная доска, столы (17 шт.), стулья (34 шт), колонки

Информационное обеспечение

- материалы к занятиям (статьи, аудио-, видеоматериалы)

Кадровое обеспечение

В реализации данной программы возможно участие педагогов школы, социального педагога, психологов, педагогов-организаторов.

2.3. Формы аттестации

промежуточная - проводится по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия

итоговая - представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам учебного года. К итоговой аттестации допускаются все учащиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

№	Тема	Форма
---	------	-------

1.	Вводное занятие.	Тест на определение уровня знаний.
2.	Характеристика профессий.	Опрос.Тест
3.	Мир профессий большой!	Опрос.
4	Профессии нашего региона.	Опрос
5.	Профессии XXI века	Зачёт

2.4. Методические материалы

При работе с подростками, образовательный процесс предполагает диалектическое единство содержания, методов и организационных форм обучения:

- игровые методы;
- наглядно-словесные методы;
- методы диагностики: метод упражнения, работа с методической литературой, самостоятельная работа;
- приемы актуализации субъективного опыта обучающихся.

С целью усиления влияния обучения на формирование познавательного, нравственного, коммуникативного, эстетического и физического потенциалов молодежи, на развитие и проявление их индивидуальных особенностей используются разнообразные формы проведения занятий:

- занятие -экскурсия
- занятие -путешествие
- занятие- исследование
- занятие- лекция
- занятие -игра

Методы обучения:

- **Словесные методы** (источником знания является устное или печатное слово) Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения, позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. С помощью слова можно вызвать в сознании обучающегося яркие картины прошлого, настоящего и будущего человечества. Слово активизирует воображение, память, чувства учащихся.

Словесные методы подразделяются на следующие виды: *рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.*

- **Лекция.** Наиболее быстрый метод предоставления необходимой информации большой аудитории слушателей. Недостатком этого метода является то, что лекция ставит участника в пассивную позицию слушателя.

- **Рассказ.** Метод рассказа предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала. Этот метод применяется на всех этапах обучения.

Меняется лишь характер рассказа, его объем, продолжительность.

К рассказу как методу изложения новых знаний обычно предъявляется ряд

педагогических требований. Рассказ должен:

- содержать только достоверные факты;
- включать достаточное количество ярких и убедительных примеров, фактов;
- доказывающих правильность выдвигаемых положений;

- иметь четкую логику изложения;
- быть эмоциональным;
- излагаться простым и доступным языком;
- отражать элементы личной оценки и отношения учителя к излагаемым фактам, событиям.

- **Объяснение.** Под объяснением следует понимать истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений.

- **Беседа.** Беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение ими уже изученного.

- **Наглядные методы** (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления, наглядные пособия);

- **Практические методы** (учащиеся получают знания и вырабатывают умения, выполняя практические действия).

- **Игровой.** Игра помогает развить творческие способности. Это обучение совместной деятельности, умениям и навыкам сотрудничества. Игры могут быть – деловым, имитационные, ролевые, сюжетные, игры-инсценировки.

- **Практические занятия.** Такой метод обучения позволяет не только проверить знания и умения, но и дает им возможность самостоятельно научиться чему-либо.

-

2.5. Список литературы

1. Бендюков, М. Азбука профориентации / М. Бендюков, И. Соломин, М. Ткачев. - М.: Литера Плюс, 2014.
2. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2015.
3. Основы профориентологии. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.
4. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательский центр «Академия», 2013
5. Рогов, Е.И. Выбор профессии: становление профессионала / Е.И. Рогов- М.: Владос - пресс, 2013
6. Сухотенко, О.Н. Ступени профессионального выбора / О.Н. Сухотенко /Школа и производство. - 2014.- № 3.

Для обучающихся (дополнительно):

1. Резапкина, Г. В., Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. – М.: Генезис, 2005.
2. Резапкина Г. В., Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: рабочая тетрадь учащегося. – М.: Генезис, 2005.

Электронные ресурсы:

<http://metodkabi.net.ru/index.php?id=1#ur> Методический кабинет профориентации.

**Методика «Дифференциально-диагностический опросник»
(ДДО; Е. А. Климова)**

Настоящая методика позволяет выявить **профессиональные склонности** человека. Методика предназначена для отбора на различные **типы профессий** в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать число знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессии. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное число знаков «+».

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

Инструкция для испытуемого: «Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?»

Обработка результатов тестирования ДДО. Результаты ответов (количество плюсов и минусов) подсчитывается по каждой колонке «Листа ДДО» (итог может быть выражен как алгебраическая сумма). Эти результаты и будут характеризовать область наиболее целесообразного применения сил испытуемого. Следует оговорить, что результаты ДДО, характеризуя склонность испытуемого в данный момент, в какой-то мере характеризует и его способности. Но лишь в какой-то мере.

Таблица ответов сделана так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» и «-» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определённому типу профессий. Рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+» при минимальном количестве «-».

Бланк для ответов

ЧП	ЧТ	ЧЧ	ЧЗ	
1а	1б	2а	2б	
3б	4а	4б	5а	
6а		6б		
	7б	8а		
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	
13б	14а	14б	15а	
16а		16б		
	17б	18а		
	19а		19б	
20а			20б	

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы,

	программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы	18б. Играть на сцене, принимать

сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Тест «Какой у тебя темперамент?»

1. Какой у вас характер?

- А) спокойный, медлительный, обстоятельный, сдержанный, миролюбивый.
 Б) Робкий, застенчивый, обидчивый, впечатлительный, нерешительный.
 В) Энергичный, неугомонный, шаловливый, горячий, задиристый.
 Г) Жизнелюбивый, оптимистичный, компромиссный, общительный, склонный к риску.

2. Какие эмоции вы наиболее часто испытываете?

- А) спокойствие, бурных реакций нет.
 Б) Страх
 В) Гнев, бурные эмоции
 Г) Положительные эмоции, много смеюсь.

3. Какие игры вам нравятся?

- А) уединенные, тихие, спокойные.
 Б) уединенные, тихие; подвижные и шумные – только с близкими.
 В) азартные, шумные, подвижные, даже агрессивные.
 Г) всякие, но чтобы было весело.

4. Как реагируете на наказание?

- А) практически без эмоций
 Б) негативно, с обидой
 В) на словесные – спокойно, на другие – с бурным протестом.
 Г) спокойно.

5. Как ведете себя в неожиданных ситуациях?

- А) малоэмоционально
 Б) пытаюсь избежать этой ситуации (инстинкт самосохранения)
 В) пытаюсь сопротивляться (потребность борьбы)
 Г) проявляю любопытство (выраженное позитивное отношение)

6. Насколько вы общительны?

- А) предпочитаю уединение
 Б) предпочитаю уединение, общителен только с близкими.
 В) нуждаюсь в зрителях и сподвижниках
 Г) люблю общество и взрослых, и детей, знакомлюсь быстро.

7. Особенности памяти

- А) Запоминаю медленно, но запоминаю и почти не забываю целое (хорошая долговременная память)
 Б) запоминаю по-разному, больше вникаю в мелочи (неуверенность в себе мешает долговременной памяти, а то, что много отвлекаюсь, - кратковременной)
-

В) быстро запоминаю детали, но быстро забываю (кратковременная память хорошо развита, долговременная – в зачаточном состоянии)

Г) быстро и легко схватываю целое и долго помню (хорошая долговременная и кратковременная память)

8. Как усваивается новое?

А) медленно, зато обстоятельно

Б) зависит от обстоятельств

В) схватываю на лету, но быстро забываю

Г) быстро и легко

9. Утомляемость:

А) очень низкая, почти не устаю

Б) высокая, любая деятельность вызывает упадок сил

В) иногда средняя, а иногда высокая, зависит от моих эмоций

Г) средняя, устаю соразмерно деятельности

10. Особенности речи:

А) медленная, без жестов, невыразительная

Б) тихая, но выразительная

В) речь эмоциональная, отрывистая, быстрая;

Г) с жестами и мимикой, выразительная, живая

11. Движения:

А) солидные, неторопливые, нерасторопные

Б) суетливые, неточные, неуверенные

В) резкие, порывистые

Г) ритмичные, точные, уверенные

12. Привыкание к школе:

А) боязнь нового, нежелание перемен, долгая адаптация

Б) долгое привыкание, трудная адаптация

В) легкое привыкание к новой обстановке,

Г) адаптация легкая и быстрая

13. Особенности сна:

А) засыпаю быстро, сплю спокойно.

Б) укладываюсь спать долго, но засыпаю быстро.

В) засыпаю долго и трудно.

Г) засыпаю быстро, сон крепкий.

Результаты: Подсчитайте количество ответов А, Б, В и Г.

Большинство ответов А - **ФЛЕГМАТИК**

Большинство ответов Б – **МЕЛАНХОЛИК**

Большинство ответов В- **ХОЛЕРИК**

Большинство ответов Г – **САНГВИНИК**

САНГВИНИК – эмоционален и отличается отличной работоспособностью. Он довольно быстро ориентируется в незнакомой обстановке, инициативен, оптимистичен, за короткое время входит в коллектив, создает вокруг себя положительный микроклимат, сравнительно легко переживает неудачи. Вместе с тем, избегает острых проблем, часто упрощает поставленные задачи.

Сильные стороны – активен, полон энергии, легко берется за новое дело. Легко переживает неудачи, легок в общении, быстро становится душой компании. Из него получится хороший руководитель или оратор.

Слабые стороны – нередко поверхостен в общении. Очень зависим от новых впечатлений, без них он станет вялым и безразличным.

ФЛЕГМАТИК – спокоен даже в сложнейших ситуациях, невозмутим, стабилен и последователен в стремлениях и отношениях. Придерживается выработанного

распорядка, стремится к системе, нетороплив и основателен. Вместе с тем он инертен, медленно переключается с одной работы на другую.

Сильные стороны – надежный, уверенный в себе, упорный и настойчивый, может качественно выполнять даже самую монотонную работу. Стрессоустойчив и уравновешен.

Слабые стороны – очень ранимый, глубоко и долго переживает любые конфликты. Медлителен, долго принимает решения. Плохо относится к переменам.

ХОЛЕРИК – отличается быстротой действий и решений, частой сменой настроения, повышенной возбудимостью. Во взаимоотношениях нередко излишне резок, прямолинеен в оценках. Часто неуживчив, не умеет себя сдерживать, обладает влиянием на окружающих, быстро переходит от одного дела к другому. Любит быть в центре внимания.

Сильные стороны – Прирожденный лидер, который страстно отдается своему делу, вкладывая в него всю силу и энергию. Обладает сильным самоконтролем в критических ситуациях. Творчески подходит к решению любых проблем.

Слабые стороны – часто не доводит дело до конца, т.к. пытается делать несколько дел одновременно и быстро истощается. Неуравновешен, порой агрессивен. Характерны частые смены настроения.

МЕЛАНХОЛИК - быстро утомляем, неуверен в себе, тревожен и мнителен. Хорошо разбирается в оттенках чувств, осторожен и осмотрителен. Скрытен и застенчив, сильно переживает по малейшему поводу. Трудно приспосабливается к новым людям.

Сильные стороны – имеет глубокий внутренний мир. Обладает высокой чувствительностью. Хорошо справляется с интеллектуальной деятельностью. Достигает значительных успехов в творчестве.

Слабые стороны – чрезвычайно ранимый. Долго и тяжело принимает решения, постоянно сомневается. Податлив по отношению к внешним взаимодействиям.

Обычно, чистых темпераментов практически не бывает. Каждый человек имеет сочетание двух темпераментов, один из которых - основной, а другой дополнительный. Но постоянное проявление только основного и дополнительного темперамента - скорее исключение, чем правило. Каждая личность содержит в себе все четыре темперамента, но в разной пропорции. Каждый из них выходит на первый план, в зависимости от ситуации.

Основной, ведущий темперамент проявляется на близкой психологической дистанции (в знакомой обстановке, с близкими людьми) в комфортной психологической атмосфере.

Дополнительный темперамент ярче проявляется в напряжённой и (или) конфликтной ситуации. Например, защищая свои личные интересы, отстаивая своё мнение и т.д.

Третий тип темперамента проявляется в официальной обстановке, на далекой психологической дистанции (в отношении с руководством, подчиненными или партнерами из других организаций, просто незнакомыми людьми). Этот тип темперамента можно назвать ролевым, т.к. человек в такой ситуации скован условностями, и, приспосабливаясь к обществу, играет определенную социальную роль.

Четвертый тип темперамента, проявляется наиболее редко. Как кратковременная реакция на стрессовые ситуации (крах фирмы и неожиданное увольнение, тяжелая болезнь или смерть близкого человека, какое либо стихийное бедствие: пожар, наводнение и т.д.).

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих

качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:
 - а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";
 - б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
 - в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Бланк для заполнения

Дата заполнения _____

Номер или название учебного заведения (школа, колледж, институт) _____

Класс и буква или номер группы, в которой Вы учитесь _____

Возраст _____

Ф.И.О. _____

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

1) Здоровье; 2) Умственные 3) Характер; 4) Авторитет у 5)
 Умение многое 6) Внешность 7) Уверенность в
 своими руками; способностями; сверстников делать
 себе

ум

елые руки;

Инструкция: Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагается семь таких линий под номерами: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. На каждой линии чертой (—) отметьте, как Вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (X) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон Вы были удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Время отводимое на заполнение 10 минут.

Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с высказыванием, поставьте *плюс*, если нет — *минус*.

Утверждения.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно было бы составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я зрительно представляю себе ее героев.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии часто вызывают у меня воспоминания.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.

19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихотворений.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Мне трудно подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.

Ключ к тесту

	Тип мышления	Вопросы
1	Предметно-действенное	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36
2	Абстрактно-символическое	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37
3	Словесно-логическое	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38
4	Наглядно-образное	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39
5	Креативность (творческое)	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40

Реклама
РЕКЛАМА

Обработка результатов теста

Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти строк. Каждая строка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:

- 0-2 — низкий,
- 3-5 — средний,
- 6-8 — высокий.

Интерпретация результатов теста

1. Предметно-действенное мышление свойственно людям дела.

Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир.

Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею.

Это мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением обладают многие ученые — физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики.

Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* — словесный).

Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей.

Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет — художники, поэты, писатели, режиссеры.

Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность — это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют синтетическим.

Соотнесите свой ведущий тип мышления с выбранным видом деятельности или профилем обучения.

Ярко выраженный тип мышления дает некоторые преимущества в освоении соответствующих видов деятельности. Но важнее всего ваши способности и интерес к будущей профессии.