

Профнавигатор (картинка какая то) Приказ об ответственном и План по сопровождению профессионального самоопределения обучающихся МОУСОШ№2 г.Буя на 2021-2022 учебный год			Полезные ссылки
школьникам	родителям	педагогам	На этом сайте школы широко представлены интернет ресурсы https://school50.edu.yar.ru/proforientatsiya/proforientatsiy.html
Опросник профессиональных ценностей https://survey.fcprc.ru/profession	Памятка для родителей по выбору профессии Уважаемые папы и мамы! Выбор профессии – важное и ответственное дело! Выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы. 1. Дайте своему ребенку право выбора будущей профессии. 2. Обсуждайте вместе с ним возможные «за» и «против» выбранной им профессии. 3. Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального	Можно разместить все присланные разработки	

	удовлетворения. 4. Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые необходимы ему в данной специальности. 5. Если возникли разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами-консультантами. 6. Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами. 7. Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась. 8. Если Ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить. 9. Если Ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятий в кружках и т.д. 10. Помните, что дети перенимают традиции отношения к		
--	---	--	--

	профессии своих родителей! Кто выбирает? Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее своим детям. Мы хотим, чтобы они получили надёжную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определённые представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительнее. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком зависит от самого подростка, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несёт ответственность в таком непростом деле, как выбор будущей профессии? Для родителей важно отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяют вместо него. Помогают — потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная		
--	---	--	--

	часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком архиважном вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший ребенок подсознательно ждет совета от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. Кто выбирает, тот и отвечает. И если	
--	---	--

	подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учёба его тяготит, он воспринимает её как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития. Профессиональное самоопределение – событие, которое часто в корне меняет все течение жизни, затрагивая все ее сферы. Любимая работа – важнейшая составляющая жизни. Заниматься в жизни любимым делом – значит, жить в согласии с собой. Люди, нашедшие «свою работу», могут четко осознавать: «Я на своем месте, это верно сделанный выбор». И выбор должен осуществить именно тот, кому дальше жить с этим выбором, то есть, сам подросток. Шаги к выбору профессии Итак, задача родителей – не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Как это сделать? ШАГ 1. Составьте таблицу		
--	--	--	--

	профессиональных предпочтений. Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни. Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). Впишите эти пункты в столбцы, а в строки – названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными. Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет – минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание. Разумеется, такой способ профорientации – не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику самостоятельно		
--	---	--	--

	поразмышлять (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее. ШАГ 2. Расширяйте знания о профессиональном мире. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны. Задача родителя – выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает. К профориентационной работе можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом – и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, – стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.	
--	--	--

	ШАГ 3. Больше информации! Активно (и вместе с ребенком!) собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!). ШАГ 4. От слов – к делу. Но не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему «порепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе. ШАГ 5. Предложите ребенку пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде всего познать себя –		
--	---	--	--

	свои личностные качества, способности, стремления. Ведь очевидно, что карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой – соответствует его способностям. В Интернете есть много толковых тестов (например, на сайтах www.proforientator.ru; www.profguide.ru; www.gecons.ru; www.kop.ru), которые позволяют «нащупать» профессиональные интересы, личностные особенности, способности старшеклассника и соотнести эти параметры друг с другом. Однако надо иметь в виду, что цель таких тестов – не выдать готовый ответ на вопрос «кем быть», а «запустить» процесс самопознания, помочь ребенку разобраться в том, какой он по складу характера, к чему у него есть склонности, а к чему нет. И ни в коем случае нельзя считать полученные результаты и выводы однозначно верными. ШАГ 6. В институт – на экскурсию. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» в вуз – и желательно не в один. Не придавайте таким походам чрезмерное		
--	---	--	--

	значение – ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите в вуз просто как в музей – посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое – не мое». ШАГ 7. Обсуждайте альтернативы. Говоря с ребенком о будущей профессии, не заикливайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном варианте не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу. Советы родителям, заинтересованным в успешной сдаче экзаменов своими детьми Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Основной путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты	
--	--	--

	сможешь это сделать». Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее: • Забыть о прошлых неудачах ребенка, • Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей, • Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо: • Опирайтесь на сильные стороны ребенка. • Избегать подчеркивания промахов ребенка. • Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах. • Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку. • Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли	
--	---	--

	судьи. • Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. • Окажите ребенку поддержку независимо от того, какое количество баллов он получит на тестировании. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. • В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что они делают хорошо. • Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. • Наблюдайте за самочувствием ребенка, ведь только Вы сможете вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. • Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. • Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима	
--	--	--

	питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад, мед, бананы и т.д. стимулируют работу головного мозга. • Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням. • Убедитесь, что ребенок ознакомился и усвоил методику подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите ему, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне и т.д. • Контролируйте режим подготовки ребенка для профилактики перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. • Приобретите		
--	---	--	--

	сборники тестовых заданий, рекомендованных учителями. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. • Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. • Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);		
--	---	--	--

	- если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться. • Перед экзаменами постарайтесь снизить волнение ребенка, поскольку оно может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается тревога родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". • Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. • Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную деятельность. И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий, ведь успешная сдача экзаменов во многом зависит от настроения и отношения родителей! Профессия и здоровье		
--	--	--	--

(из книги Секреты
выбора профессии,
или Путеводитель
выпускника, Г.В.
Резапкина, Москва,
"Генезис", 2007, 140)

«Для того чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей, обязательно, должен сопутствовать успех», — отмечал английский писатель Дж. Рескин.

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост нервно-психических заболеваний, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.д. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные

	необходимостью принимать решения и брать ответственность, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям. Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы: • двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость; • анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус; • нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы; • интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти. Многие профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик,		
--	---	--	--

	ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Некоторые профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, определение профпригодности на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб. Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочесть в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в		
--	---	--	--

	котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах). По условиям труда, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы: 1. бытовые условия; 2. умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие; 3. одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов; 4. тяжелые и вредные условия труда. Медицинские ограничения профессиональной пригодности <table><tr><td>Заболевания</td><td>Противопоказанные профессионально-производственные факторы</td></tr><tr><td>Органы дыхания</td><td>Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическим</td></tr></table>	Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Органы дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическим		
Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы						
Органы дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическим						

			и веществами, значительно е физическое напряжение.		
		Сердечно-сосудистой системы	Значительно е физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическим и веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.		
		Органо зрения	Работа с мелкими деталями, значительно е физическое напряжение, запыленность.		
		Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическим и веществами.		
		Опорно-двигательной системы	Статичная рабочая поза,		

	гательного аппарата	значительно е физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.		
	Органо-вещеварения	Контакт с токсическим и веществами, значительно е физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.		
	Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическим и веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.		
Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и				

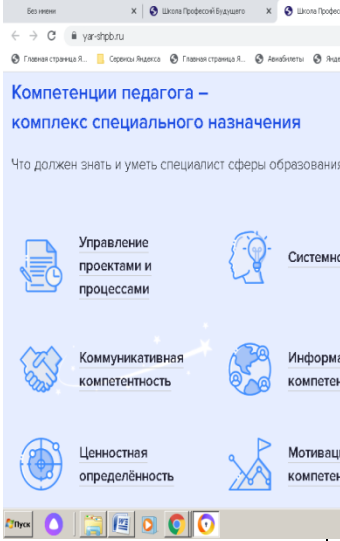
	нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому, что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм. Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки — алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные		
--	---	--	--

	усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Косвенным образом оценить состояние своего здоровья вам поможет Опросник «Вегетативная лабильность», составленный чешскими психологами и апробированный в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравооохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды. Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения: 1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым. 2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу. 3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.		
--	--	--	--

	4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе. 5. Я часто мерзну. 6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь. 7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах. 8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении. 9. У меня часто бывают головные боли. 10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п. 11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице. 12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки. 13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон. 14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос». 15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.	
--	--	--

	Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха. Если больше, чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, вам следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, вам следует проконсультироваться с врачом. Десять шагов уверенности в себе 1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни. 2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие. 3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе. 4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают		
--	---	--	--

	неуверенность. Постарайтесь им помочь. 5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни. 6. Подумайте, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей. 7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение. 8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя. 9. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни. 10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм – больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье – этот один из факторов успешной		
--	---	--	--

	профессиональной карьеры. Даже беглое знакомство с миром профессий убеждает в том, что не только человек предъявляет свои требования к будущей работе, но и работа диктует свои условия тому.		
https://yar-shpb.ru/ С этого сайта взять компетенции они каждая открываются и есть разъяснение И еще там есть тест как бы его тоже сделать чтобы проходили онлайн. Все эти компетенции это компетенции любой профессии будущего 			

В папке