

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Самарской области

Департамент образования городского округа Самара
Администрации городского округа Самара

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 176 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО
учителей начальных
классов
Протокол № 4
от 28.08.2026

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР

 Н.Н. Сидорова
28.08.2026

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МБОУ «Школы № 176»
г.о. Самара

_____ Н.П. Котова

Приказ № 555-од
от 28.08.2026



O="МБОУ ""Школа № 176""
г.о.Самара", CN=Котова
Наталья Павловна, E=
sdo.school-176@63edu.ru
00a8f84137752589b1
2026.08.30 15:00:43+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Кем быть»**

**(по направлению Учение с увлечением!)
для обучающихся 1-4 классов**

г. Самара, 2026

Пояснительная записка

Актуальность

Профориентационная деятельность – основа профессионального самоопределения школьника. Одной из приоритетных задач современного образования в условиях модернизации является подготовка школьника к осознанному профессиональному выбору. Реально школьник, особенно в подростковом возрасте, самостоятельно осуществить профессиональный выбор не может, поскольку он еще не готов в полной мере осознать все стороны своей будущей жизни. Он нуждается в поддержке со стороны взрослых, психолого-педагогическом сопровождении, совместной деятельности школы, семьи, социума. Недостаточная сформированность мотивов саморазвития личности школьника и ее готовности к выбору будущей профессии – важная проблема, которую необходимо решать, не откладывая. Поэтому главная задача общеобразовательного учреждения на сегодняшний день – подготовить ученика (а затем и выпускника школы) к выбору и реализации дальнейшего варианта продолжения образования и к последующему профессиональному самоопределению.

Работа по профориентации в начальной школе очень специфична. Особенность заключается в том, что в 1-4 классах не ставится цели подвести детей к выбору определённой профессии. Главное – развитие внутренних психологических ресурсов личности ребёнка. В начальной школе, когда учебно-познавательная деятельность становится ведущей, т.е. определяющей развитие школьника, важно расширить его представление о различных профессиях. Некоторые элементы профессиональной деятельности ему ещё трудно понять, но в каждой профессии есть область, которую можно представить на основе наглядных образов, конкретных ситуаций из жизни, историй, впечатлений работника. На этой стадии создаётся определённая наглядная основа, на которой базируется дальнейшее развитие профессионального самосознания. Именно поэтому очень важно создать максимально разнообразную палитру впечатлений о мире профессий, чтобы

затем на основе этого материала ребёнок мог анализировать профессиональную сферу более осмысленно и чувствовать себя более уверенно.

Экскурсии, беседы с элементами практической деятельности, сюжетно-ролевые игры, играют важную роль в профессиональной ориентации младших школьников. Они способствуют расширению знаний о мире профессий, углубляют представления детей. Использование наглядности, игрового материала (кроссворды, загадки, пословицы, викторины), элементов занимательности, состязательности (мастер-классы, шоу, конкурсы) поможет создать у младших школьников многообразие впечатлений. В игре совершенствуются движения и умственные операции. Таким образом, ребёнок познаёт и запоминает мир профессий.

Курс «Кем быть?» реализует социальное направление во внеурочной деятельности в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования второго поколения.

Цели и задачи программы

Цели:

- воспитание уважения к труду и людям труда;
- ознакомление учащихся с основами современного, промышленного и сельскохозяйственного производства, транспорта, строительства, сферы обслуживания;
- развитие познавательных способностей учащихся на основе создания максимально разнообразных впечатлений о мире профессий;
- побуждение учащихся к сознательному выбору профессий;
- формирование у учащихся первых умений и навыков в процессе учёбы и общественно полезной работе.

Задачи:

- формирование высокого уровня самостоятельности у учащихся начальной школы;
- оказание помощи в овладении начальными технологическими знаниями, трудовыми умениями и навыками;
- познакомить учащихся с разнообразием мира профессий;
- формирование конкретно — наглядных представлений о существенных сторонах профессий;
- развивать интеллектуальные и творческие возможности детей;
- осознание роли трудовой деятельности человека преобразование окружающего мира, получение первоначальных представлений о мире профессий;
- работа по соблюдению социальных и этнических норм.

Особенности реализации программы

Принципы программы:

- ✓ включение учащихся в активную деятельность;
- ✓ доступность и наглядность;
- ✓ связь теории с практикой;
- ✓ учёт возрастных особенностей;
- ✓ сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности;
- ✓ целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы, 7,5-10 лет

Срок реализации программы — 3 года.

Формы занятий:

- заочное путешествие;
- круглый стол;
- ролевая игра;

- экскурсия;
- защита проектов;
- встреча с интересными людьми.

Объем программы:

Программа рассчитана для учащихся 2-4-х классов и содержит три этапа:

1 этап. "Мир профессий. Профессии моей семьи ". 2 класс.

2 этап. "Я и профессии вокруг меня". 3 класс.

3 этап. "Я в мире профессий". 4 класс.

На реализацию курса «Кем быть?» отводится 34 ч в год (1 час в неделю) во 2-4-х классах.

Ожидаемые результаты прохождения курса

Результатами освоения курса «Кем быть» являются результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни), а также личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на разнообразие профессий;
- формирование уважительного отношения к труду;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты:

Личностные УУД

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности деятельности;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства;
- устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

Регулятивные УУД

По окончании изучения курса ученик научится:

- определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- высказывать свою версию разрешения проблемы;
- различать способ и результат действия;
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения компьютерных презентаций, находить и использовать учебную литературу, энциклопедии, справочники (включая и электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве;

- делать предварительный отбор источников информации для решения задачи;
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы;
- записывать и фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать аналогии;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений или поступков.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (в форме монолога или диалога);
- слушать и понимать речь других людей;

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) и технология продуктивного чтения.

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит работа в группах.

Предметные результаты

По окончании курса учащиеся должны знать:

- ✓ пословицы о труде;
- ✓ стихи о различных профессиях;
- ✓ не менее 10-15 профессий;
- ✓ типы профессий;
- ✓ типы личности.

Учащиеся должны уметь:

- ✓ по описанию определить профессию;
- ✓ называть различные предметы, характеризующие принадлежность к какой-либо профессии;
- ✓ определять принадлежность профессии к определённому типу.

Учебно-тематический план

1 этап «Мир профессий. Профессии моей семьи» / 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Внеауд.	Аудит.	
			Теория	Практика
Введение в мир профессий				
1.	Зачем человек трудится? Чем пахнут ремёсла? Мир профессий		0,5	0,5
Профессии в школе и в детском саду				
2.	Профессия – воспитатель ДОУ	1		
3.	Профессия – учитель. Ролевая игра «На уроке»		0,5	0,5
4.	Профессия – библиотекарь	1		
5.	Профессия – повар. Конкурсная программа «Весёлые поварята»			1
6.	Профессия – врач. Беседа с медицинским работником школы	1		
Знакомство с различными профессиями				
7.	Профессия – парикмахер. Конкурс причёсок		0,5	0,5
8.	Профессии людей, занятых в сельском хозяйстве. «Как нам хлеб на стол пришёл»		0,5	0,5
9.	Профессия – продавец	1		
10.	Профессия – почтальон	1		
11.	Профессия – водитель. Водитель и пешеход. Встреча с инспектором ДПС		0,5	0,5
12.	Профессия – машинист		0,5	0,5
13.	Профессия – лётчик. Профессия – космонавт		0,5	0,5
14.	О чём расскажет дом? Строительные профессии (маляр, каменщик, кровельщик, инженер, архитектор)		0,5	0,5
15.	Профессия – художник. Заочная экскурсия в картинную галерею		0,5	0,5
16.	Профессии, связанные с животными. Экскурсия на станцию юннатов	3		
17.	Профессии, которых больше нет		0,5	0,5
18.	Путешествие в страну современных профессий		0,5	0,5
19.	Профессия – астроном. Звёздное небо глазами астронома. Посещение	3		

	планетария			
20.	Профессия – археолог. Путешествие с археологами. Экскурсия в зоологический музей	2		
Профессии моей семьи				
21.	Мир профессий наших родителей. Организация проекта «Азбука профессий»		0,5	0,5
22.	Представление мини - проекта на буквы А-Д		0,5	0,5
23.	Представление мини - проекта на буквы Е – К		0,5	0,5
24.	Представление мини - проекта на буквы Л — Р		0,5	0,5
25.	Представление мини - проекта на буквы С — Ф		0,5	0,5
26.	Представление мини - проекта на буквы Х — Я		0,5	0,5
27.	Экскурсия «В гости к маме (папе) на работу»	2		
28.	Защита проекта «Профессии моей семьи»			1
	Итого: 34 часа	15	8,5	10,5

2 этап «Я и профессии вокруг меня» / 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Внеауд.	Аудит.	
			Теория	Практика
1.	Интерактивная игра «Многообразие мира профессий»			1
Типы профессий				
2.	Типы профессий		1	
3.	Типы профессий (прогулка по городу)	1		
4.	Тип профессии «Человек - природа»		1	
5.	Тип профессии «Человек - природа». Профессии, связанные с изучением живой и неживой природы		0,5	0,5
6.	Тип профессии «Человек - природа». Профессии, связанные с уходом за растениями и животными.	1		
7.	Тип профессии «Человек - природа». Профессии, связанные с профилактикой и лечением заболеваний животных		0,5	0,5

8.	Тип профессии «Человек - природа». Необычные профессии		0,5	0,5
9.	Тип профессии «Человек - техника»		1	
10.	Тип профессии «Человек - техника». Профессии, связанные с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств		0,5	0,5
11.	Тип профессии «Человек - техника» Профессии, связанные с эксплуатацией технических средств		0,5	0,5
12.	Тип профессии «Человек - техника». Необычные профессии		0,5	0,5
13.	Тип профессии «Человек - знак»		1	
14.	Тип профессии «Человек - знак» Работа со словами, текстами, книгами		0,5	0,5
15.	Тип профессии «Человек - знак» Работа с числами, формулами, знаками		0,5	0,5
16.	Тип профессии «Человек - знак» Работа с изображениями, схемами, картами . Экскурсия в метеоцентр	1		
17.	Тип профессии «Человек - знак» Работа с компьютерами, информационными системами, в сети Интернет		0,5	0,5
18.	Тип профессии «Человек - знак». Необычные профессии		0,5	0,5
19.	Тип профессии «Человек – художественный образ». Область применения – пространство.		1	
20.	Тип профессии «Человек – художественный образ». Область применения – внешний облик человека		0,5	0,5
21.	Тип профессии «Человек – художественный образ» Область применения – литература		0,5	0,5
22.	Тип профессии «Человек – художественный образ». Область применения – цвет, изобразительное искусство		0,5	0,5
23.	Тип профессии «Человек – художественный образ». Область применения – кино и видео, сцена. Экскурсия «За сценой»	1		
24.	Тип профессии «Человек –		0,5	0,5

	художественный образ». Область применения – звуковая среда, музыка			
25.	Тип профессии «Человек - человек»		1	
26.	Тип профессии «Человек - человек». Направления - воспитание и обучение культурно-просветительская работа		0,5	0,5
27.	Тип профессии «Человек - человек». Направление - здравоохранение		0,5	0,5
28.	Тип профессии «Человек - человек». Направления - организация и управление, правовая защита		0,5	0,5
29.	Тип профессии «Человек - человек». Направление - торгово-сервисное обслуживание. Поход в кафе	1		
Мой выбор				
30.	Мой выбор			1
31.	Защита мини-проекта «Мой выбор»			1
32.	Защита мини-проекта «Мой выбор»			1
33.	Защита мини-проекта «Мой выбор»			1
34.	Защита мини-проекта «Мой выбор»			1
	Итого: 34 часа	5	14,5	14,5

3 этап «Я в мире профессий» / 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Аудит.	
		Теория	Практика
Как люди выбирают профессию			
1.	Многообразие мира профессий		1
2.	Типы профессий (классификация профессий Е.А. Климова).	1	
3.	Типы профессий. Кем быть?		1
4.	Как люди выбирают профессию	0,5	0,5
5.	Игра «Кто есть кто?»		1
6.	Мои профессиональные желания	0,5	0,5
7.	Основы выбора профессии	1	
8.	Профессия и здоровье		1
9.	Интересы и склонности в выборе профессии		1
10.	Объективная диагностика склонностей и способностей		1
11.	Опросник «Карта интересов» А.Е.Голомштока		1
Типы личности			
12.	Типы личности по Э. Шпрангеру	1	

13.	Человек социального типа	0,5	0,5
14.	Профессии социального типа	0,5	0,5
15.	Человек активного политического типа	0,5	0,5
16.	Профессии политического типа	0,5	0,5
17.	Человек экономического типа	0,5	0,5
18.	Профессии экономического типа	0,5	0,5
19.	Человек теоретического типа	0,5	0,5
20.	Профессии теоретического типа	0,5	0,5
21.	Человек эстетического типа	0,5	0,5
22.	Профессии эстетического типа	0,5	0,5
23.	Человек традиционного типа	0,5	0,5
24.	Профессии традиционного типа	0,5	0,5
25.	Человек религиозного типа	0,5	0,5
26.	Профессии религиозного типа	0,5	0,5
27.	Определение типа личности		1
28.	Ошибки в выборе профессии	1	
Мой выбор			
29.	Выбор профессии		1
30.	Защита мини-проекта «Моя будущая профессия»		1
31.	Защита мини-проекта «Моя будущая профессия»		1
32.	Защита мини-проекта «Моя будущая профессия»		1
33.	Защита мини-проекта «Моя будущая профессия»		1
34.	Защита мини-проекта «Моя будущая профессия»		1
	Итого: 34 часа	12	22

Содержание программы

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. Учащиеся имеют возможность расширять свой кругозор, представление о мире профессий. А также исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии. Занятия включают в себя теорию и практику.

2 класс

Введение в мир профессий.

Определение уровня знаний учащихся о профессиях. Многообразие профессий. Значение профессии в жизни человека.

Профессии в школе, в детском саду.

Знакомство с профессиями - библиотекарь, повар. Обобщение знаний детей о профессии - учитель и воспитатель.

Знакомство с различными профессиями.

Знакомство с профессиями: продавец, повар, парикмахер, художник, почтальон, врач, люди, занятые в сельском хозяйстве и строительстве и др. через очные и заочные экскурсии.

Знакомство с профессиями – археолог и астроном через очные и заочные экскурсии.

Знакомство с исчезнувшими в связи с прогрессом профессиями и профессиями, названия которых заимствованы из других стран.

Профессии моей семьи.

Знакомство с профессиями родителей в заочной и очной форме. Проектная деятельность по составлению азбуки профессий. Изготовление журнала «Азбука профессий».

3 класс

Типы профессий.

Знакомство с классификацией профессий по методике Е.А. Климовой. Ориентировка учащихся на учащихся на факторы, влияющие на выбор вида деятельности. Знакомство с профессиями определённого типа в очной (экскурсии) и заочной форме.

Мой выбор.

Ориентировка в выборе профессии. Защита мини-проектов.

4 класс

Как люди выбирают профессию.

Целью освоения данных тем является осознание учащимися своих профессиональных желаний и возможно на этой основе осуществление индивидуального, удовлетворяющего интересы данного, конкретного ученика, выбора профессии (группы профессий). Выявление профессиональных интересов и склонностей осуществляется с помощью методики «Карта интересов», которая представляет собой модифицированный вариант методики А.Е. Голомштока.

Типы личности.

Знакомство с типами личности по методике Э. Шпрангера. Определение типа личности. Методики (модифицированные для учащихся начальной школы):

- “Определение типа будущей профессии” (методика Е.А.Климова)
- “Профиль” (модификация методики “Карта интересов” А. Голомштока)
- “Тип мышления” (методика в модификации Г. Резапкиной)
- “Мое здоровье” (Приложение)

Классификация профессий относительно типа личности.

Мой выбор.

Выбор профессии относительно диагностики своих интересов, склонностей, способностей и типа личности.

Методическое и материально-техническое обеспечение

Каждое занятие должно иметь тематическое наполнение, связанное с рассмотрением определенной профессии. Учащиеся получают возможность расширить свой кругозор, представления о мире профессий, а также исследовать свои способности применительно к рассматриваемой профессии. На занятиях ребёнку представляется возможность тренировать различные виды своих способностей. Игровая мотивация превалирует, перерастает в учебную. Ребенок становится заинтересованным субъектом в развитии своих способностей.

Занятия, проводятся в активной форме: игры, дискуссии, конкурсы, викторины, с элементами творчества и самостоятельного поиска знаний. Это способствует формированию учебно-познавательных мотивов, потребности в творческой деятельности, развитию кругозора у учащихся.

Структура занятий

1. Разминка (задания, рассчитанные на проверку сообразительности, быстроты реакции, готовности памяти).
2. Знакомство с профессией, которой посвящен урок (коллективное обсуждение):
 - что я знаю об этой профессии;
 - что должны уметь люди, занимающиеся этой профессией;
 - какие изучаемые предметы помогают обрести эту профессию;
 - что нового я узнал об этой профессии от родителей, знакомых, из книг, телепередач.
3. Выполнение развивающих упражнений в соответствии с рассматриваемой способностью и профессией.
4. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Техническое обеспечение

1. Компьютерная установка, проектор и интерактивная доска.

2. Иллюстративные материалы (альбомы, комплекты открыток).
3. Игровые пособия.
4. Научно-популярные, художественные книги для чтения.
5. Детская справочная литература.
6. Видеофильмы.

Список литературы

1. Алябьева Е. А. Нравственно-эстетические беседы и игры / Е.А. Алябьева. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. – 125 с.
2. Быков О.В. Типичные варианты профессионального самоопределения./Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. Выпуск № 1(3) -М: Педагогика, 2000.- с. 13-15.
3. Климов Е.А. Как выбирать профессию: Пособие для педагогов и психологов. / Е.А. Климов. - М.: «Контур», 2000. - 159 с.
4. Левитов Н.Д. Детская и педагогическая психология / Н.Д. Левитов.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2000. -420с.
5. Пряжникова Е.Ю. Игры и методики для профессионального самоопределения. / Е.Ю. Пряжникова. - М.: Первое Сентября, 2004. – 203 с.
6. Рогов Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала. / Е.И. Рогов – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
7. Энциклопедия социальной работы: в 3 т. / пер. с англ. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 2004. – 318 с.

«Определение типа будущей профессии» (методика Е.А. Климова)

Прочитайте данные высказывания. Если они вам подходят, то перед цифрой в клетке поставьте «+», если нет - поставьте «—». Если сомневаетесь, зачеркните цифру.

Обработка и интерпретация результатов:

1. Легко знакомлюсь с людьми					1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить		1			
3. Люблю ходить в музеи, театры, на выставки				1	
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями, животными	1				
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь вычислять, чертить			1		
6. С удовольствием общаюсь со сверстниками или малышами					1
7. С удовольствием ухаживаю за растениями и животными	1				
8. Обычно делаю мало ошибок в письменных работах			1		
9. Мои изделия обычно вызывают интерес у товарищей, старших		2			
10. Люди считают, что у меня есть художественные способности				2	
11. Охотно читаю о растениях, животных	1				
12. Принимаю участие в спектаклях, концертах				1	
13. Люблю читать об устройстве механизмов, приборов, машин		1			
14. Подолгу могу разгадывать головоломки, задачи, ребусы			2		
15. Легко улаживаю разногласия между людьми					2
16. Считаю, что у меня есть способности к работе с техникой		2			
17. Людям нравится мое художественное творчество				2	
18. У меня есть способности к работе с растениями и животными	2				
19. Я могу ясно излагать свои мысли в письменной форме			2		
20. Я почти никогда ни с кем не ссорюсь					1
21. Результаты моего технического творчества		1			

одобряют даже незнакомые люди					
22. Без особого труда усваиваю иностранные языки			1		
23. Мне часто случается помогать даже незнакомым людям					2
24. Подолгу могу заниматься музыкой, рисованием, читать книги и т. д.				1	
25. Могу влиять на ход развития растений и животных	2				
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов, приборов		1			
27. Мне обычно удается убедить людей в своей правоте					1
28. Охотно наблюдаю за растениями или животными	1				
29. Охотно читаю научно-популярную литературу, публицистику			1		
30. Стараюсь понять секреты мастерства и пробую свои силы в живописи, музыке и т. п.				1	
РЕЗУЛЬТАТЫ	П	Т	З	Х	Ч

По каждому столбцу подсчитайте алгебраическую, то есть с учетом знаков, сумму. Зачеркнутые цифры не считайте. Запишите сумму в строку «Результаты».

Наибольшая полученная сумма или суммы (по нескольким столбцам) указывает на наиболее подходящий вам тип профессии, который обозначен буквами:

П (природа),

Т (техника),

З (знак),

Х (художественный образ),

Ч (человек).

Максимальное число баллов в каждом столбце — 8 - говорит о ярко выраженном интересе к одному из пяти предметов труда.

Минимальное количество в колонке означает отсутствие интереса к данному предмету труда. Запишите три предмета труда, набравшие большее число баллов.

Методика «Профиль» (модификация методики «Карта интересов»

А. Голомштока)

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вам нравится выполнять эти действия, и «—», если не нравится. Если сомневаетесь - поставьте «?». Чем искреннее вы ответите на все вопросы, тем точнее будет результат

Мне нравится...

1. Узнавать об открытиях в области математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.

19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить физические опыты.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. “Читать” географические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.
47. Изучать политику и экономику других стран.

- 48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
- 49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
- 50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов. Десять колонок с номерами вопросов в бланке - это десять возможных направлений профессиональной деятельности:

- 1 – физика и математика;
- 2 – химия и биология;
- 3 – радиотехника и электроника;
- 4 – механика и конструирование;
- 5 – география и геология;
- 6 – литература и искусство;
- 7 – история и политика;
- 8 – педагогика и медицина;
- 9 – предпринимательство и домоводство;
- 10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества. Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает двух баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

Методика «Тип мышления»

(методика в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно 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 четко вижу ее героев и описываемые события.
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 вызывают у меня в голове определенные картины.
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 нравится собирать конструктор из деталей (лего).
22. Я предпочитаю точные науки (математику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы 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.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.

31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка.

Каждая колонка 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).

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) 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. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С) 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 (С-Л) отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученых,

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 (Н-О) 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 (К) – 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.

Методика «Мое здоровье».

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.

Обработка и интерпретация результатов:

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, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Примечание. Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.