

ОГБОУ ДПО "КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ"

ДНЕВНИК ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКА



ШКОЛА

Ф.И.О. ученика (цы)

7 КЛАСС



Здравствуй, дорогой друг!

Мы уже седьмой год вместе с тобой. Наше путешествие продолжается, и удивительный мир профессий открывает для тебя все новые стороны.

В этом году ты сможешь проанализировать свои интересы и определить, как они изменились за последние три года. С помощью диагностических методик, ты сможешь определить свои способности и наклонности. В твоём путешествии тебя, как и прежде, сопровождают родители и учитель. Поэтому, если тебе понадобится помощь в заполнении дневника, обратись к ним.

Дневник нужно заполнять в течение всего учебного года.

В тексте дневника есть вот такой значок в котором ты будешь отмечаешь дату.



Дата заполнения



Сейчас, дорогой друг, мы перейдем в раздел, где ты сможешь описать свои интересы и увлечения.

Дата заполнения _____



Раздел "Мои увлечения и интересы"

<p>Напиши, какие предметы являются самыми любимыми (перечисли их)</p>	
<p>Сравни результат ответа на данный вопрос с ответами, которые ты записал в дневник в 5 и 6 классе. Какой вывод ты можешь сделать?</p>	
<p>Напиши, какие предметы ты учишь легко (перечисли их). Сравни свой ответ с ответами, данными в 5 и 6 классе. Сделай вывод о происшедших изменениях</p>	
<p>Напиши, какие предметы вызывают у тебя затруднения (перечисли их) Сравни свой ответ с ответами, данными в 5 и 6 классе. Какой вывод ты можешь сделать?</p>	

ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

Напиши, какие у тебя есть увлечения (чем ты любишь заниматься в свободное время)



Сравни свой ответ с ответами, данными в 5 и 6 классе.

Напиши, как изменились твои интересы

Напиши, в каких секциях, кружках, центрах и т.д. ты занимаешься. Сравни свой ответ с ответами, данными в 5 и 6 классе. Сделай вывод.



Если ты планировал посещать новые секции или кружки, напиши, сбылись ли твои планы



Напиши, в каких еще кружках или секциях ты хотел бы заниматься, кроме тех, которые ты посещаешь



Напиши, в какой внеклассной работе ты участвуешь
Сравни свой ответ с ответами, данными в 5 и 6 классе.

Напиши, как изменилась твоя деятельность



Напиши, что у тебя получается делать легко и хорошо
Сравни свой ответ с ответами, данными в 5 и 6 классе, и сделай вывод



<p>Напиши, какие новые умения ты освоил, чему научился за последние 2 года</p>	
<p>Напиши, какая деятельность вызывает у тебя затруднения</p>	
<p>Напиши, какие затруднения в учебе, творчестве, внекласной работе ты сумел преодолеть за прошедшие два года?</p>	
<p>Напиши, чему ты мечтаешь научиться (напиши о своих желаниях) Изменились ли твои желания за последние два года.</p>	



Дата заполнения _____

Напиши, в реализации каких проектов(исследований) ты участвуешь.



Какие практические навыки помогла тебе развить проектная деятельность?



Вместе с друзьями осуществи проект на тему: " Как правильно выбрать профессию"

Возьми лист бумаги и составь краткое описание этого проекта



Тема:

Цель:

Предмет исследования:

Дата заполнения _____

Раздел "Мои увлечения и интересы"

Дорогой друг! Заполни таблицу, напиши, изменились ли твои интересы за прошедший учебный год

Надо выбрать правильное из двух:

1) За прошедшие два года мои интересы и увлечения *не изменились.*

2) За прошедшие два года мои интересы и увлечения *изменились.*

Опиши те изменения, которые произошли

Напиши, изменились твои интересы по сравнению с теми, которые были у тебя в начальной школе

Раздел "Диагностика"

Пройди тест на «Выявление организаторских способностей подростка»

<http://vmestemir.ru/articles/psikhologicheskiye-testy/testyi-dlya-podrostkov/vyiyavlenie-organizatorskix-sposobnostej-podrostka.html>

Результаты теста запиши в дневник



Пройди тест на «Выявление коммуникативных качеств личности»

<http://vmestemir.ru/articles/psikhologicheskiye-testy/testyi-dlya-podrostkov/vyiyavlenie-kommunikativnyix-kachestv-lichnosti.html>

Результаты теста запиши в дневник



Пройди тест на выявление способности к общению

<http://vmestemir.ru/articles/psikhologicheskiye-testy/testyi-dlya-podrostkov/otnosheniya-podrostka-s-kollektivom.html>

Результаты теста запиши в дневник



Пройди тест на «Выявление направленности личности подростка на себя, на коллектив, на задачу»

<http://vmestemir.ru/articles/psikhologicheskiye-testy/testyi-dlya-podrostkov/vyiyavlenie-napravlenosti-lichnosti-podrostka-na-sebya->



ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

<p>na-kollektiv-na-zadachu.html Результаты теста запиши в дневник</p>	
<p>Пройди тест на выявление «Потребности в достижениях» http://vmestemir.ru/articles/psikhologicheskiye-testy/testyi-dlya-podrostkov/potrebnosti-v-dostizheniyah.html Результаты теста запиши в дневник</p>	
<p>Напиши, что нового ты узнал о себе, после прохождения этих диагностик</p>	

Дата заполнения _____

Раздел «Мир профессий»

Мой дорогой друг, ты уже много знаешь о профессиях. Поэтому сейчас мы поговорим о том, как правильно выбирать свою профессию.

Задание 1. Изучи методику профессионального выбора Дж. Холланда. Запиши в таблицу те профессии, которые соответствуют тому или иному типу личности.

http://bloggg07.blogspot.ru/2012/03/blog-post_990.html

Определи тот тип личности, который свойственен тебе.

Тип личности	Профессии
Реалистический тип	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
	5. _____
Исследовательский тип	1. _____
	2. _____
	3. _____
	4. _____
	5. _____
Артистический тип	1. _____
	2. _____
	3. _____

ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

	4. _____	
	5. _____	
Социальный тип	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	
	5. _____	
Предпринимательский тип	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	
	5. _____	
Конвенциональный тип	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
	4. _____	
	5. _____	

Запиши название того типа личности, который тебе соответствует _____

Дата заполнения _____

Задание 3. Познакомься с полезными советами, которые помогут тебе избежать типичных ошибок, совершаемых в процессе выбора профессии, ведь выбор профессии — это очень сложный и ответственный шаг, подходить к которому стоит максимально ответственно и серьёзно

Полезные советы:

1. Разобраться в себе: своих способностях, талантах, интересах, физических возможностях.
2. Определить свои сильные и слабые стороны по отношению к будущей работе.
3. Пройти профориентационные тесты в интернете или в бумажном виде и получить развёрнутую консультацию опытного психолога-профконсультанта.
4. Познакомиться с разнообразным миром профессий, особое внимание уделить подходящим под результаты из первых трёх советов.
5. Для подтверждения правильности выбора познакомиться со специалистами из выбранных направлений и узнать незаметные на первый взгляд тонкости и особенности профессии.
6. На основе вышперечисленного выбрать наиболее интересное учебное заведение для получения образования и узнать необходимый набор экзаменов для поступлений.
7. Хорошо подготовиться по выбранным предметам и сдать экзамены на максимально хороший результат.
8. Поступить в выбранное учебное заведение и, отучившись, стать отличным специалистом, который получает удовольствие от работы и движется вверх по карьерной лестнице.

Важно помнить, что выбор профессии определяется простой формулой, которая объединяет в себе возможности, потребности и учет внешних факторов

ХОЧУ

Необходимо чётко знать свои интересы, желания и цели. Ни одним из пунктов формулы пренебрегать нельзя, но этим особенно, так как правильная мотивация и интерес — это основа всей будущей жизни как профессионала в своём деле. Работа должна приносить удовольствие, и никакая мотивация со стороны в виде заработной платы или социального пакета не смогут изменить тот простой факт, что придётся ходить на работу как на каторгу и каждый день с нетерпением ожидать, когда же, наконец, наступит пятница. Понятно, что с таким отношением достичь значительных высот в карьере вряд ли удастся или будет стоить несоизмеримых с наградой физических и эмоциональных затрат.

МОГУ

Разобравшись с интересами и желаниями, переходим к не менее важному компоненту формулы решения вопроса «Как выбрать профессию» – своим возможностям, как физическим, так и психологическим. Для того, чтобы сделать правильный выбор профессии необходимо тщательно разобраться в себе, узнать свои сильные и слабые стороны. Если при выборе профессии исключить эту часть формулы или не придать ей должного внимания, то значительно увеличивается вероятность не поступить в вуз или техникум на выбранную специальность или устроиться на работу в хорошую компанию. Если же удалось отучиться и трудоустроиться, то для достижения профессиональных успехов, а значит повышения заработной платы и продвижения по службе придётся прилагать намного больше усилий, чем окружающим коллегам, у которых имеются соответствующие задатки и предрасположенности.

Можно выделить несколько основных направлений, которые помогут определить собственные возможности;



ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

- Состояние здоровья
- Личностные качества и психологические особенности
- Профессиональные предрасположенности и способности
- Профессиональная квалификация и опыт

НАДО

Согласитесь, будет не очень умно выбрать профессию, которая не востребована на рынке труда или, что ещё хуже, постепенно теряет свою значимость и уходит в небытие. В формуле выбора профессии компонент «НАДО» выступает в качестве востребованности профессии на рынке труда.

Рынок труда всегда находится в движении, с развитием технологий появляются новые профессии и постепенно отмирают старые. Даже после получения образования и успешной работы необходимо совершенствоваться и повышать свою квалификацию, чтобы оставаться конкурентоспособным и успешным специалистом в своей профессиональной области. Если же исключить «НАДО» при выборе профессии, то найти работу по специальности может оказаться затруднительно.

Правильно оценив все компоненты формулы «МОГУ – ХОЧУ – НАДО» по отношению к себе шанс неправильного выбора профессии значительно уменьшится, а достигнуть профессионального успеха и стать востребованным специалистом будет проще. Вы найдёте такую профессию, которая будет одновременно:

Интересной для вас (ХОЧУ)

Лёгкой и приятной в освоении (МОГУ)

Пользоваться спросом на рынке труда (НАДО)

Дата заполнения _____

Задание 4. Изучи список шагов, которые приведут тебя к взвешенному решению и правильному выбору профессии:

- 1) определить свои наклонности и способности;
- 2) составить список профессий, которые тебе подходят;
- 3) составить список профессий, которые тебе нравятся;
- 4) найти профессии, которые являются общими в обоих списках;
- 5) составить перечень требований к выбранным профессиям;
- 6) оценить свое соответствие этим требованиям;
- 7) проанализировать результаты;
- 8) составить план, достижения намеченного, в котором прописать конкретные шаги.

Дорогой друг, к моменту перехода в 8-й класс, тебе нужно хорошо представлять сферу своих интересов, чтобы правильно выбрать профессию и успешно подготовиться к сдаче государственных экзаменов. Поэтому уже сейчас нужно задуматься о выборе будущей специальности.

Задание 5. Заполни таблицу, в первом столбце укажи профессии, которые тебе подходят, во втором - те профессии, которые тебе нравятся, а в третьем столбце выпиши профессии, которые оказались общими для двух предыдущих столбцов

Профессии, которые мне подходят	Профессии, которые мне нравятся	Профессии, присутствующие в первом и втором столбце одновременно

Задание 6. Дорогой друг, составь перечень требований к выбранным профессиям и оцени свое соответствие этим требованиям; проанализируй результаты

Требования к профессиям	Возможность реализации этих требований (напиши да/нет)	Что необходимо сделать, чтобы достичь необходимых требований

Дата заполнения _____

Задание 8. Мой дорогой друг, напиши небольшое эссе на тему "Как правильно выбрать профессию"

- (Ты можешь написать эссе любым удобным для тебя способом: используя редактор Word
- или просто возьми лист бумаги)

ОГБОУ ДПО "Костромской областной институт развития образования"

Дорогой друг, в течение всего учебного года, заполняй таблицу. Не забывай постоянно записывать свои впечатления о знакомстве с миром профессий

<p>Напиши, что нового ты узнал(а) о профессиях</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Запиши мероприятия, благодаря которым ты узнал(а) интересную тебе информацию о различных профессиях: (например, экскурсия, беседа, встреча с представителями разных профессий, рассказ родителей, рассказ учителя, прочитал в интернете и т.д.)</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Напиши, в каких мероприятиях по знакомству с миром профессий ты участвовал: (экскурсии, беседы, встречи с представителями разных профессий, рассказы родителей, рассказы учителя, прочитал в интернете и т.д.</p>	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Твое фото с мероприятий

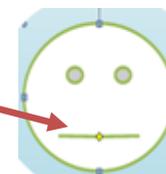
Твое фото с мероприятий

Твое фото с мероприятий

Напиши свои впечатления об экскурсиях и других мероприятиях по профориентации, на которых ты побывал(а)



* Щелкни курсором по смайлику и за желтый ромб- маркер измени выражение смайлика.



Поделись эмоциями от мероприятий*

друг!

Дневник был рад вместе с тобой провести еще один год.

Дорогой

Спасибо, что не забывал(а) вести дневник, делать в нем записи, рисунки!

Ты много за этот год узнал(а)!

Но самое интересное, как всегда, впереди!

**Дневник будет ждать
встречи с тобой
в новом учебном году!**

