

МКОУ " Специальная школа №106"

Классный час

«Познай самого себя»

Классный руководитель:
Колесникова
Жанна
Валентиновна

г Новокузнецк

Цели :

Показать учащимся важность информированности в выборе будущей профессии.

Способствовать профессиональному самоопределению обучающихся.

Задачи :

Рассмотреть основные правила выбора профессии.

Соотнести притязания со своими возможностями.

Узнать больше о профессиях.

Выбор профессии — это сложный и ответственный шаг в жизни каждого подростка. При выборе профессии часто имеет место фактор престижности. Но оглядка на престижность не самый верный принцип выбора, поскольку престижность сродни поветрию, моде. А это явление, как известно, очень не постоянное.

При выборе профессии молодежи приходится сталкиваться с различными препятствиями. Прежде всего многие молодые люди имеют поверхностное и искаженное представление о профессиях.

Чтобы принять правильное решение, важно учесть основные факторы, влияющие на выбор профессии. Восемь из них были описаны известным российским психологом Е. В. Климовым.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ

1. Узнай как можно больше о разных профессиях (расспроси взрослых, друзей, знакомых, загляни в библиотеку, поищи информацию в Интернете и т.п.), чтобы было из чего выбирать.
2. Составь себе общую (обзорную) ориентировку в мире профессий. Не забудь включить в нее сведения об основных требованиях, предъявляемых профессиями к личным качествам людей.
3. Собери как можно больше информации о том, какие профессии востребованы сейчас на рынке труда, какие будут нужны через 3-5 лет.
4. Выдели возможности и ограничения, обусловленные особенностями твоей семьи, а также возможности и ограничения, обусловленные твоими личными качествами.
5. Определи для себя главную цель: кем буду, что буду делать, где буду, чего достигну
6. Оцени свои ресурсы: способности, склонности, особенности, характера и темперамента.
7. Сопоставь свои ресурсы и требования, которые предъявляет выбранная тобой профессия человеку, в идеале - они должны совпадать.
8. Не забудь проконсультироваться с врачом, чтобы не выбрать профессию, которая тебе противопоказана по состоянию здоровья.
9. Выбери учебное заведение (профессиональное училище, лицей, колледж, техникум, вуз, курсы и т.п.), где бы ты мог получить выбранную профессию.
10. Подбери запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых трудностей.
11. Обдумай свой выбор еще раз, оцени каждый свой шаг.
12. Обратись за консультацией к специалисту-профконсультанту, если на каком-либо этапе выбора профессии у тебя возникли затруднения.

Ошибки при выборе профессии

1. Отношение к выбору профессии как к неизменному

В любой сфере деятельности происходит смена занятий, должностей по мере роста квалификации человека. При этом наибольших успехов достигает тот, кто хорошо прошел начальные ступени.

Проанализируйте ситуацию на рынке труда. Обратите внимание на то, что с каждым годом появляются все новые профессии. Будьте готовы к тому, что придется регулярно повышать квалификацию, осваивать смежные специальности. Не бойтесь того, что выбор профессии сейчас, в 11 классе, фатальным образом определит всю Вашу судьбу. Изменение выбора, освоение новой специальности сделает Вас ценным специалистом, востребованным в междисциплинарных областях деятельности. Первая профессия, даже если Вы затем передумаете и найдете что-то более привлекательное, пригодится в неожиданных ситуациях. Например, первое образование искусствоведа поможет юристу по своему второму образованию разобраться в сложных вопросах наследования антикварных ценностей...

2. Бытующие мнения о престижности профессии

В отношении профессии предрассудки проявляются в том, что некоторые важные для общества профессии, занятия считаются недостойными, неприличными (например: мусорщик).

Экономист или психолог ничуть не более полезен для общества, чем химик или слесарь. Престижность профессии должна учитываться - но после учета Ваших интересов и способностей. Иначе будете владеть (если будете) "модной", но не приносящей удовольствия специальностью. Или, чего доброго, окажетесь непригодны к выполнению основных рабочих функций...

3. Выбор профессии под влиянием товарищей (за компанию, чтобы не отстать).

Профессию мы выбираем по своему "вкусу" и "размеру" так же, как одежду и обувь.

Чувство группы, ориентация на сверстников - очень позитивные особенности ребят вашего возраста. Они нужны для освоения норм поведения в обществе, формирования образа "Я" и самооценки. Поэтому оглядывайся на других, СРАВНИВАЯ (себя с друзьями), а не слепо повторяя. Старайся увидеть, чем ты отличаешься от товарищей - и в чем вы сходны. Это поможет понять, что если Вася идет на пожарника (а он - рискованный человек), тебе эта профессия может не понравиться (ты ведь очень осторожный и рассудительный).

4. Перенос отношения к человеку, представителю той или иной профессии, на саму профессию

При выборе профессии надо учитывать прежде всего особенности данного вида деятельности, а не выбирать профессию только потому, что тебе нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности.

Особенно опасно очарование преподавателем (если тебя восхищает душевность физика - это не значит, что тебе нравится физика сама по себе, вне "комплекта"). Кроме того, часто ребята совершают ошибку, стараясь получить профессию кумира - спортсмена, политика, журналиста, артиста. Спортсмены - они не все такие.

5. Увлечение только внешней или какой-нибудь частной стороной профессии

За легкостью, с которой актер создает на сцене образ, стоит напряженный, будничней труд.

А журналисты не всегда выступают в телепередачах - чаще они перелопачивают массу информации, архивов, разговаривают с десятками людей - прежде, чем подготовят 10-минутное сообщение, которое, к тому же, озвучит другой (диктор на телевидении).

6. отождествление школьного учебного предмета с профессией или плохое различение этих понятий

Есть такой предмет, как иностранный язык, а профессий, где требуется способность к языку много - переводчик, экскурсовод, телефонист международной связи и др. Поэтому при выборе профессии надо учитывать, какие реальные занятия и профессии за этим предметом стоят.

Для этого лучше всего не просто изучить профессиограммы или словари профессий. Стоит проанализировать газеты с вакансиями на бирже труда (там обычно указывается, какое образование требуется для конкретной вакансии). Например, человек с лингвистическим образованием ("русский язык и литература", "иностраный язык" в школе) может работать и преподавателем, и переводчиком, и редактором, и секретарем-референтом. Тем более имей в виду, что профессий существует больше, чем школьных предметов. Можно стать юристом, маркетологом, аппаратчиком. Профессии обычно могут быть ассоциированы с несколькими школьными предметами (обычно соответствуют вступительным экзаменам в ВУЗ при поступлении на эту специальность). Скажем, будущему экономисту в школе может нравиться одновременно и математика, и география.

7. Устарелые представления о характере труда в сфере материального производства
Во все профессии, и прежде всего в рабочие, внедряется сложная и интересная техника, повышается культура труда.

А компьютер внедряется абсолютно все сферы деятельности - вплоть до животноводства.

8. Неумение/ нежелание разбираться в своих личностных качествах (склонностях, способностях)

Разобраться в себе тебе помогут профконсультанты, родители, учителя, товарищи.

Полезными также могут оказаться психологические тесты, а также статьи и публикации на тему популярной психологии. Однако имей в виду, что среди них много непрофессиональных, так что относить критически как к результатам тестов, так и к тому, что пишут в психологических книжках. Задача популярных тестов - активизация деятельности по самопознанию (самонаблюдению, самоанализу), а не выдача тебе готового ответа на вопрос о том, кем быть или наклеивание ярлыка о том, какой ты.

9. Незнание/ недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии

Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, т.к. они могут ухудшить твоё состояние здоровья.

Таких профессий немного и к ним относятся, в основном, те, в которых требуется длительное напряжение тех или иных физиологических систем. Компьютерщики сильно напрягают глаза, а летчики - сердце...

10. Незнание основных действий, операций и их порядка при решении, обдумывании задачи при выборе профессии

Когда ты решаешь задачу по математике, то выполняешь определенные действия в определенной последовательности. Было бы разумно поступить также и при выборе профессии.

Наш сайт как раз и создан для того, чтобы направить тебя, показать основные этапы решения проблемы. Однако не воспринимай инструкции буквально, лучше даже, если ты творчески подойдешь к делу и разработаешь для себя свой собственный план - список необходимых для выбора профессии действий. Сюда могут быть включены: анализ предложений на рынке образования, анализ спроса на рынке труда, объективная оценка своих способностей, склонностей, знаний (с помощью тестов или как-либо еще) и т.д.
источник: Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения

Что влияет на выбор профессии

Какие факторы обуславливают выбор человеком той или иной профессии? На практике оказывается, что склонности учитываются в последнюю очередь, а вот мнение родителей оказывает огромное влияние.

8 факторов выбора профессии /По Е.А. Климову/:

1. Позиция старших членов семьи

Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о твоей будущей профессии.

2. Позиция товарищей, друг

Дружеские связи в твоём возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общий совет: правильным будет решение, которое соответствует твоим интересам и совпадает с интересами общества, в котором ты живешь.

3. Позиция учителей, школьных педагогов

Наблюдая за поведением, учебной и внеучебной активностью учащихся, опытный педагог знает много такого о тебе, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от тебя.

4. Личные профессиональные планы

Под планом в данном случае подразумеваются твои представления об этапах освоения профессии.

5. Способности

О своеобразии своих способностей надо судить не только по успехам в учебе, но и по достижениям в самых разнообразных видах деятельности.

6. Уровень притязаний на общественное признание

Планируя свой трудовой путь, очень важно позаботиться о реалистичности своих притязаний.

7. Информированность

Важно позаботиться о том, чтобы приобретаемые тобой сведения о той или иной профессии не оказались искаженными, неполными, односторонними.

8. Склонности

Склонности проявляются в любимых занятиях, на которые тратится большая часть свободного времени. Это - интересы, подкрепленные определенными способностями.

Автор: Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения

Семь шагов к взвешенному решению

1. Составить список подходящих профессий

Составьте список профессий, которые Вам нравятся, интересны, по которым Вы хотели бы работать, которые Вам подходят.

2. Составить перечень требований выбираемой профессии

Составьте список своих требований:

выбираемая профессия и будущий род занятий;

выбираемая профессия и жизненные ценности;

выбираемая профессия и жизненные цели;

выбираемая профессия и мои сегодняшние горячие проблемы;

выбираемая профессия и реальное трудоустройство по специальности;

желательный уровень профессиональной подготовки;

выбираемая профессия и мои склонности и способности;

желательные содержание, характер и условия работы.

3. Определить значимость каждого требования

Определите, насколько все перечисленные требования значимы. Может быть, есть менее важные требования, которые, по большому счету, можно и не учитывать.

4. Оценить свое соответствие требованиям каждой из подходящих профессий

Кроме тех требований, которые есть у Вас к профессии, существуют и требования самой профессии. Проанализируйте, развиты ли у Вас профессиональные качества, отвечают ли ваши интеллектуальные способности, психологические особенности, состояние здоровья требованиям профессии.

5. Подсчитать и проанализировать результаты

Проанализируйте, какая профессия из всего списка больше других подходит Вам по всем пунктам.

6. Проверить результаты

Чтобы убедиться в правильности Ваших размышлений, обсудите свое решение с друзьями, родителями, учителями, психологом, профконсультантом.

На трекере reversefile.org вы можете торрент-файлы скачать бесплатно 2015 на высокой скорости без регистрации

7. Определить основные практические шаги к успеху

Итак, Вы приняли решение, теперь важно определить: в каком учебном заведении Вы сможете получить профессиональное образование, как развивать в себе профессионально важные качества, как можно получить практический опыт работы по данной специальности, как повысить свою конкурентоспособность на рынке труда.

Автор: Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи и психологической поддержки населения

«Здоровье человека и выбор профессии»

Если выбранная профессия требует лучшего здоровья, чем у вас есть, в будущем работа может спровоцировать возникновение заболевания или обострение уже имеющегося.

Допустим, человек со слабым зрением становится бухгалтером или корректором. В дальнейшем значительная нагрузка на глаза, необходимость скрупулезно прочитывать огромное количество текстов, выискивать ошибки или сверять балансы и отчеты может привести к прогрессированию близорукости. Так же таким людям не стоит планировать управлять транспортными средствами. Ведь ни один медосмотр водителей не будет пройден, в случае если у вас плохое зрение.

К рядом стоящим профессиям могут быть разные противопоказания, а к непохожим — как раз общие.

Например, среди фармацевтов не должно быть бактерионосителей или лиц с хроническими инфекционными заболеваниями. А людям, у которых наблюдается тремор (дрожание рук), вряд ли стоит становиться хирургами. И — менеджерами по работе с клиентами тоже. Кстати, популярная сегодня профессия менеджера подойдет далеко не всем. Умение убеждать других в своей правоте, донести до них идеи компании напрямую зависит от того, как хорошо вы владеете ораторским мастерством, в том числе отсутствуют ли у вас дефекты речи. Плохая дикция нежелательна и для гуманитариев в целом: им предстоит взаимодействовать с людьми.

Однако даже если ваше здоровье не совсем соответствует выбранной стезе, это не означает, что вы тут же должны отказываться от своей мечты. Необходимо взвесить все «за» и «против», подумать, можно ли преодолеть возникшие трудности. Записаться к логопеду — реально.

Есть и огромное количество специальностей, куда можно прекрасно вписаться с конкретным недостатком вашего здоровья. Один из отечественных художников-мультипликаторов, нарисовавший множество любимейших всеми героев мультфильмов, страдает дальтонизмом (это такая болезнь, когда человек неправильно видит цвета).

Кроме того, существуют проблемы со здоровьем, которые достаточно сложно решить: хронические недуги небыстро поддаются лечению, а здоровых выпускников школ сейчас почти не осталось.

Группа людей разных профессий. Для многих профессий характерно периодическое или постоянное воздействие на организм человека одного или нескольких неблагоприятных факторов — высокого шума, напряжения, экстремальных условий, некомфортных погодных условий и т. д.

Некоторые из вас мечтают быть режиссерами шоу-программ, диджеями — однако музыка, ревущая из динамиков, ослабляет слух. Химические реагенты будут оказывать негативное влияние на здоровье агронома или зоотехника, медицинскими противопоказаниями к такому роду деятельности считаются аллергические реакции на ядохимикаты и удобрения, в частности экземы и другие кожные заболевания — а также хронический бронхит. Неблагоприятный фактор в работе геолога — некомфортные погодные условия, так что ему необходима устойчивость к простудным заболеваниям. А

офисным работником может быть далеко не каждый. Каково выдерживать весь день вынужденную рабочую позу! Если вы весь день сидите за компьютером, следите, как он влияет на состояние вашей щитовидной железы. Когда оно неидеально, лучше отказаться от специальности программиста и предпочесть какую-либо другую.

Альтернатива — ежедневно пребывать в большом нервном напряжении, работая актером, режиссером, врачом, учителем, следователем, менеджером. Здесь высок риск психосоматических расстройств и последующих неврозов, болезней сердца, нервного истощения. Если вы хотите приобрести одну из вышеназванных специальностей, стоит хорошенько подумать, сможет ли вас вывести из себя какая-нибудь экстремальная ситуация. Часто ли вы волнуетесь или переживаете из-за пустяков? И, если да, то, возможно, стоит попробовать реализовать себя на другом поприще.

Молодые люди работают за ноутбуком. Практически безвредно для здоровья быть художником-модельером, дизайнером костюма: неблагоприятных производственных факторов здесь почти нет.

А менеджер, напротив, обязан не только ежедневно решать «мелкие» проблемы компании, но и уметь найти выход из кризисной ситуации, когда крах фирмы неминуем. Если срываются поставки, упал спрос на какой-нибудь товар, задача профессионала — в максимально короткий срок преодолеть эти сложности. Напряженный график, ненормированный рабочий день диктует очень высокие требования к состоянию его здоровья — он не должен иметь нервно-психических или сердечно-сосудистых заболеваний.

К кому обратиться за советом? К консультанту в центре занятости: у него есть описания профессий — профессиограммы, там перечислены противопоказания по конкретным специальностям. Вы можете изучить эти документы и самостоятельно (распечатки с ними обычно находятся в свободном доступе в таких центрах).

Если вы страдаете какой-либо серьезной болезнью, при выборе профессии этот фактор должен стать одним из приоритетных. Профконсультант поможет вам найти самые приемлемые по данному показателю специальности, из которых вы потом сможете выбрать ту, что вам интересна, соответствует вашим способностям, востребована на рынке труда и т. д.

Второй ваш союзник — это врач.

Какие специальности подходят, а какие не подходят при конкретных болезнях?

Люди в стрессовой ситуации. Ребята, страдающие эпилепсией, могут без вреда для здоровья стать модельерами, ретушерами, чертежниками и др. Однако им противопоказана работа в неблагоприятных метеоусловиях или связанная с токсическими веществами.

Имеющим порок сердца может быть рекомендовано заниматься архитектурой, искусством, технологиями производства продовольственных продуктов и товаров широкого потребления.

К сожалению, большое количество старшеклассников страдает сегодня гастритом, язвой. При их наличии лучше не выбирать профессии, связанные с частыми командировками, физическим и нервным напряжением. Не становитесь репортерами и корреспондентами, ведь в таком случае вам будет трудно соблюдать режим питания. Это же замечание касается и диабетиков.

Подросткам, имеющим нарушение деятельности щитовидной железы — тиреотоксикоз, не подходят строительство, судостроение, зато удачным выбором для них будут профессии врача, экономиста, библиотекаря, искусствоведа.

Больным логоневрозом, или неврозом речи (проявляется в заикании) противопоказаны нервное напряжение и производственный шум. В вузах можно овладеть любой

специальностью, кроме педагогики, права, некоторых специальностей здравоохранения и искусства.

Ребятам, имеющим плоскостопие, лучше не идти в экспедиционные условия или в торговое либо рыбное пароходство.

Имея хронический ларингит — воспаление гортани — не выбирайте специальности, требующей напряжения голоса (например, педагог или диктор), а также предполагающей постоянное нахождение в неблагоприятных метеорологических условиях (холод, влажный воздух, резкие перепады температуры).

Что касается кожных заболеваний, то для страдающих псориазом крайне нежелательно специализироваться в области химии, горного, геологоразведочного и металлургического дела, технологий производства товаров продовольственного спектра и большинства товаров широкого потребления. Зато можно спокойно осваивать приборостроение, электроприборостроение, экономику.

При нефрите (заболевании почек) противопоказана работа в контакте с химикатами, а также требующая длительного пребывания на ногах, систематического пользования городским транспортом или длительных командировок. Остальные профессии — пожалуйста.