**5 класс**

**Кто я? (Образ «Я» и самооценка)**

*Цели: установление контакта с классом; создание атмосферы доверия; информирование о возможностях и особенностях курса; развитие потребности в самопознании; знакомство с понятием «самооценка».*

*Материалы: бланки к упражнениям «Знаете ли вы себя?» и «Кто я?» После урока подписанные бланки надо собрать, предупредив, что их никто не увидит без согласия автора. Это относится ко всем упражнениям и методикам.*

*…Однажды учитель истории рассказал нам о древних греках, которые начертали на фронтоне одного из знаменитых храмов: «Познай самого себя». Я учился в пятом классе и, естественно, подумал о том. Что эти греки – довольно странные люди, если сочли нужным сделать именно эту надпись. Мой «пятиклассный ум» не мог представить, что в этом требовании могло содержаться что-то значительное, так как я был совершенно уверен, что знаю себя достаточно хорошо, чтобы над этим задумываться.*(Орлов Ю. М. Восхождение к индивидуальности, М., Просвещение, 1991).

На каждом занятии вы будете узнавать о себе что-то новое: свои интересы и склонности, особенности мышления, нервной системы, характера. Эта информация принадлежит только вам, поэтому все должны соблюдать *конфиденциальность*, т.е. закрытость информации. Информация может быть полезной только в том случае, если она достоверна. Большинство заданий основано на *самооценке*, т.е. способности оценивать самого себя. А она у всех разная. Один, обладая скромными способностями, вполне доволен собой. Другой, несмотря на высокие достижения, страдает от мнимого несовершенства. Древние считали, что человек – мера всех вещей. Значит, сколько людей – столько и измерительных приборов?

**«Знаете ли вы себя?»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Я знаю свои физические данные | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | не знаю |
| Я знаю свой характер | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | не знаю |
| Я знаю особенности своих органов чувств | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | не знаю |
| Я знаю свои способности  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | не знаю |
| Я знаю свои потребности (что мне хочется) | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | не знаю |

Когда ребята выполнят это задание, можно спросить, кто считает, что знает себя на пятерку, кто – на четверку и т.д. Это задание косвенно свидетельствует о реалистичности самооценки учащихся.

**«Кто Я?»**

В течение 5 минут запишите в пять разных ответов на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову. Ответы могут отражать ваши увлечения (музыкант, спортсмен, фанат, геймер). или человеческие качества (ответственный, ленивый, добрый, веселый). Уже сами вопросы «Кто Я?» и «Для чего я живу?» – признак зрелости. Они помогают лучше понять себя, свое место в жизни. Французский средневековый поэт Франсуа Вийон, размышляя над ними, писал:

*Я знаю, как на мед садятся мухи,*

*Я знаю смерть, что рыщет, все губя,*

*Я знаю книги, истины и слухи,*

*Я знаю все, но только не себя.*

* Каких характеристик больше – положительных, отрицательных или нейтральных? Что такое «конфиденциальность?» Почему поэт сказал: «Я знаю все, но только не себя»? Как называется способность оценивать себя*?*

Примечание. Это упражнение при его внешней простоте сложно даже для взрослых. Однако оно необходимо в целях саморазвития. Вы можете предложить желающим прочитать свои записи вслух, не настаивая, ведь в начале урока вы говорили о конфиденциальности. Если ребята чувствуют себя в классе комфортно, можно предложить им отгадать, кому принадлежат ответы на вопрос «Кто я?» В этом случае вы собираете листочки и зачитываете ответы. Этот вариант позволит ребятам соотнести свою оценку с оценкой других, что полезно для формирования реалистичного самовосприятия.

**5 класс**

**Что такое хорошо и что такое плохо**

*Цели:**поддержание в классе атмосферы тепла и доверия; развитие внимания к другим, самокритичности и способности осознавать и оценивать свои качества; развитие умения разбираться в человеческих качествах.*

*Материалы: бланки к упражнению «Что такое хорошо и что такое плохо»; сказка Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок» или одноименный мультфильм.*

**Г.Х. Андерсен. Гадкий утенок** (чтение отрывков по ролям или комментированный просмотр фрагмента мультфильма).

**1. На птичьем дворе**

*- Славные у тебя детки! - сказала старая утка с красным лоскутом на лапе, - все славные, вот только один... Этот не удался! Хорошо бы его переделать!*

*Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же ему было уродиться таким безобразным, что весь птичий двор смеется над ним!..*

*Так прошел первый день, а потом пошло еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!»*

*А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!»*

*Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою.*

* *Почему птицы обижали «гадкого утенка»?*
* *Действительно ли он был так безобразен, как считали птицы?*
* *Что вы можете сказать о героях сказки?*

**2. В избушке**

*В избушке жила старуха с котом и курицей. Кота она звала сыночком; он умел выгибать спину, мурлыкать и даже пускать искры, если погладить его против шерсти. У курицы были маленькие, коротенькие ножки, потому ее и прозвали Коротконожкой; она прилежно несла яйца, и старушка любила ее, как дочку. Утром чужого утенка заметили. Кот замурлыкал, курица заклохтала.*

*- Что там? - спросила старушка, осмотрелась кругом и заметила утенка, но по слепоте приняла его за жирную утку, которая отбилась от дому.*

*- Вот так находка! - сказала старушка. - Теперь у меня будут утиные яйца, если только это не селезень. Ну, да увидим, испытаем!*

*И утенка приняли на испытание. Но прошло недели три, а яиц все не было. Настоящим хозяином в доме был кот, а хозяйкой - курица, и оба всегда говорили:*

*- Мы и весь свет!*

*Они считали самих себя половиной всего света, и притом лучшей половиной.*

*- Умеешь ты нести яйца? - спросила она утенка.*

*- Нет.*

*- Так и держи язык на привязи!*

*А кот спросил:*

*- Умеешь ты выгибать спину, мурлыкать и пускать искры?*

*- Нет.*

*- Так и не суйся со своим мнением, когда говорят умные люди!*

*И утенок сидел в углу, нахохлившись.*

* *Какие качества объединяют обитателей избушки и птичьего двора?*
* *Что вы можете сказать об их самооценке и самооценке утенка?*
* *Почему утенок ушел из избушки?*

**3. Среди своих**

*Запели жаворонки. Пришла весна! Утенок взмахнул крыльями и полетел. Теперь в крыльях его гудел ветер, и они были куда крепче прежнего.*

*И вдруг из чащи тростника выплыли три чудных белых лебедя. Они плыли так легко и плавно, точно скользили по воде. Утенок узнал прекрасных птиц, и его охватила какая-то непонятная грусть.*

*- Полечу-ка к ним, к этим величавым птицам. Они, наверное, заклюют меня насмерть за то, что я, такой безобразный, осмелился приблизиться к ним. Но пусть! Лучше погибнуть от их ударов, чем сносить щипки уток и кур, пинки птичницы да терпеть холод и голод!*

*- Убейте меня! - сказал бедняжка и низко опустил голову, ожидая смерти, но что же увидел он в чистой, как зеркало, воде? Свое собственное отражение.*

*Но он был уже не гадким темно-серым утенком, а лебедем. Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед, - он мог лучше оценить свое счастье и окружавшее его великолепие. А большие лебеди плавали вокруг и гладили его клювами.*

*В сад прибежали маленькие дети. Они стали бросать лебедям хлебные крошки и зерна, а самый младший закричал: «Новый прилетел!»*

*Дети хлопали в ладоши и плясали от радости, а потом побежали за отцом и матерью и опять стали бросать в воду крошки хлеба и пирожного. Все говорили: «Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой!»*

*И старые лебеди склонили перед ним голову. А он совсем смутился и спрятал голову под крыло, сам не зная зачем. Он был очень счастлив, но нисколько не возгордился - доброе сердце не знает гордости; ему вспоминалось то время, когда все смеялись над ним и гнали его. А теперь все говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных птиц. И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:*

*- Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком! ( Андерсен Г-Х., Гадкий утенок. Сказки, М., ЭКСМО, 2009).*

* Почему для утенка была так важна оценка других? Как вы понимаете слова: «Теперь он был рад, что перенес столько горя и бед»? Что изменилось в самом утенке, когда лебеди приняли его за своего?
* Примечание. В результате работы с текстом ребята должны сделать выводы о зависимости самооценки от мнения других и о значении самооценки в жизни каждого человека. Сказка дает возможность задуматься о таких качествах, как самоуверенность и неуверенность, зазнайство, милосердие, терпение, великодушие. В следующем задании знакомство с этими качествами углубляется и конкретизируется.

#  «Что такое хорошо и что такое плохо»

# Распределите по двум колонкам (хорошие и плохие) следующие качества:

*аккуратность, беспечность, внимательность, гордость, грубость, заботливость, замкнутость, мстительность, искренность, капризность, медлительность, настойчивость, нерешительность, обидчивость, общительность, отзывчивость, подозрительность, раздражительность, сдержанность, сострадание, терпеливость, торопливость, трусость, эгоизм.*

*В этом списке есть нейтральные качества, которые нельзя отнести ни к хорошим, ни к плохим – торопливость, медлительность, замкнутость, общительность. Хорошо, если ребята сами обратят на это внимание.*

* В каких случаях эти качества полезны, а в каких – вредны? Приведите примеры. Подчеркните качества, которые вы в себе замечаете. Какие качества труднее было признать «своими» – положительные или отрицательные?

5 класс

**Я чувствую, значит, существую**

*Цели: начальное знакомство с миром эмоций; обучение умению распознавать и выражать эмоции; диагностика тревожности.*

*Материалы: листочки со словами «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление», плакат или слайд, опросник к упражнению «Противоположности».*

**«Нарисуй эмоцию»**

Нарисуйте в тетради пять кружков и впишите в них лица, выражающие радость, обиду, гнев, страх, удивление. Вы можете добавить любые детали, символизирующие эти эмоции.

Не только люди выражают эмоции с помощью мимики. Как вы думаете, почему дрессировщикам в цирке проще работать со львами, чем с медведями? Львы живут прайдами и постоянно общаются друг с другом. Поэтому их эмоции написаны у них на морде. Медведь живет один, поэтому мимика у него практически отсутствует, и дрессировщику трудно понять, что у него на уме.

**«Угадай эмоцию»**

К доске вызывается пятерка ребят. Им раздаются листочки, на которых написаны слова «радость», «обида», «гнев», «страх», «удивление». Ребята должны изобразить эти эмоции, а остальные угадать, что было задано.

**«Противоположности»**

Рассмотрите эту таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| ГневЗавистьЖадностьОбидчивостьПодозрительностьТщеславие  | ДобротаВеликодушиеЩедростьСпособность прощатьДоверчивостьСкромность |

* Какие чувства и эмоции мешают человеку жить, делая его несчастным, а какие — помогают жить в согласии с собой и другими людьми?

Наши чувства рождают поступки, поступки определяют нашу жизнь.

Прочитайте эти пары высказываний. Они так привычны, что воспринимаются как аксиомы, то есть утверждения, не требующие доказательств. Между тем они прямо противоположны по смыслу! Подумайте, как стратегии поведения, выраженные в форме этих пословиц и афоризмов, соотносятся с чувствами, перечисленными в таблице «Противоположности»? Какие из этих высказываний вам ближе – «а» или «б»?

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Гнев слаще меда (турецкая пословица) | 1б. Ничего не делайте под воздействием гнева, раздражения или зависти (Александр Невский) |
| 2а. Нам мало добиться успеха – надо ещё, чтобы друзья наши потерпели крах (Ларошфуко) | 2б. Зависть – это скорбь по благополучию близких (Свт. Василий Великий) |
| 3а. Бери от жизни все (рекламный слоган) | 3б. Умеренность — залог здоровья души и тела (народная мудрость) |
| 4а. С деньгами и в аду не пропадешь (японская пословица) | 4б. Рука дающего не оскудеет (Библейская мудрость) |
| 5а. Лучше быть первым в деревне, чем вторым в городе (Юлий Цезарь) | 5б. Не стремись быть первым во Вселенной (китайская пословица) |
| 6а. Не верь, не бойся, не проси (тюремные «понятия») | 6б. Просите – и дадут вам, ищите – и найдете, стучите – и откроют вам (Библейская мудрость) |

**Притча о двух волках**

Учитель рассказал своему ученику, что в каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков – черного и белого. Черный волк – злость, зависть, ревность, жадность, эгоизм, амбиции, ложь. Белый волк – любовь, щедрость, истина, доброта, верность… Ученик спросил: «А какой волк в конце концов побеждает»?

* Что бы вы ответили? Учитель сказал: «Всегда побеждает тот волк, которого кормят». Как вы понимаете его слова? Какого волка кормите вы?

**5 класс**

**Внимание и память**

*Цели: знакомство с особенностями внимания и памяти; упражнения на развитие внимания и памяти; память и внимание в профессиональной деятельности.*

*Материалы: школьная доска, плакат с изображением геометрических фигур.*

Наше сознание, как луч прожектора в темноте, выхватывает только то, что для нас актуально в данный момент. Наверное, многие попадали в неловкую ситуацию, когда не можешь запомнить имя человека, которого только что представили. Но если этот человек нам интересен или мы от него зависим, память обычно не подводит. Дело не в памяти, а в направленности внимания на определенный объект.

Внимание обладает рядом свойств: устойчивостью, объемом, переключаемостью, распределением, концентрацией. Многие профессии предъявляют особые требования к вниманию. Например, водитель должен уметь распределять внимание, чтобы замечать все: сигналы светофора, ситуацию на дороге, работу самого автомобиля. Учитель должен контролировать ситуацию в классе и следить за логикой изложения учебного материала. Бухгалтер или ученый должны концентрироваться на своей работе так, чтобы не замечать возможные помехи. Говорят, Юлий Цезарь мог одновременно выполнять несколько дел. Попробуйте выполнить одновременно хотя бы два элементарных действия.

**«Двойной счет»**

Запишите на доске числа от 1 до 20, одновременно ведя вслух обратный отсчет. Например, пишете «1», а вслух говорите «20», «2» — «19» и т. д.

Когда вы делали больше ошибок: в начале или в конце задания?

Обычно в конце работы ошибок и затруднений бывает меньше, чем в начале: внимание, как любая функция, развивается, если ею заниматься, и угасает, если ею не пользоваться. Это упражнение тренирует нашу способность распределять внимание.

**«Фигуры и цифры»**

Покажите учащимся на 2-3 секунды это изображение и попросите воспроизвести его на доске. У того, кто легко справился с этим заданием, хорошее распределение внимания.



Внимание ребенка непроизвольно: он не прилагает никаких усилий, чтобы остановить свой взгляд на яркой игрушке, новом человеке. Непроизвольное внимание включается, если мы увидели что-то интересное, необычное, привлекающее нас вопреки нашей воле. Нарушение произвольного внимания у ребенка может быть следствием мозговых нарушений, эмоциональных и психических проблем, порочного стиля воспитания. У взрослых людей недостаток произвольности может наблюдаться в состоянии сильного стресса (дистресса), при хронической усталости и ряде заболеваний и нередко приводит к ошибкам в работе. Поэтому летчики, авиадиспетчеры, водители, операторы производств, связанных с повышенной ответственностью, перед выходом на рабочее место должны проходить медицинскую экспертизу. Многих бед удалось бы избежать, если люди с нарушениями внимания были вовремя отстранены от работы.

 **«Муха»**

На доске чертится девятиклеточное игровое поле. Воображаемая муха находится в центре поля. Учащиеся по очереди (порядок может определять учитель) дают «мухе» одну из четырех команд (вверх, вниз, вправо, влево). Все ученики должны внимательно следить за перемещениями воображаемой мухи: достаточно на секунду отвлечься, чтобы потерять «муху» и выйти из игры. Выигрывает тот, кто останется.

Память — это способность запоминать то, что мы видим, слышим, говорим и делаем, сохранять все это, и в нужный момент воспроизводить. Запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение — основные функции памяти.

Память характеризуется объемом и скоростью запоминания информации, длительностью ее сохранения и точностью воспроизведения. По характеру усваиваемой информации различают слуховую, зрительную, моторную, эмоциональную, логическую память.

В быту и на работе иногда приходится делать усилия, чтобы что-то вспомнить. Наверное, каждый оказывался в неловкой ситуации, когда тут же забывал имя человека, с которым его только что познакомили. В этом случае помогает метод ассоциаций. Например, вас познакомили с человеком, которого зовут Николай Васильевич. Как Гоголя. Легко запомнить, если вы, конечно, знаете, кто такой Гоголь и как его звали. Можно найти ассоциации с именами родителей, друзей, школьных учителей, артистов, музыкантов и др.

*Известный английский политик и дипломат XIX века лорд Честерфильд писал своему сыну: «Без внимания нельзя ничего достичь: недостаток внимания – это недостаток мысли, иначе говоря, — либо глупость, либо безумие. Рассеянность делает человека до такой степени похожим на дурака или сумасшедшего, что я не вижу особой разницы между всеми тремя. У дурака никогда не было способности мыслить, сумасшедший потерял ее навсегда, а человек рассеянный на время. У сэра Ньютона, мистера Д. Локка, может быть, еще у человек пяти-шести с самого сотворения мира было право на рассеянность, проистекающую от крайней напряженности мысли, которой требовали их занятия. Но если молодой человек будет проявлять в обществе подобного рода рассеянность и считать себя вправе это делать, то это мнимое его право на рассеянность обернется для него, скорее всего, тем, что он будет просто из общества исключен»* (по кн. Резапкина Г. В. Я и моя профессия, М., Генезис, 2000).

* Согласны ли вы с его мнением? Обоснуйте свой ответ.
* Проверьте непроизвольное внимание, ответив на эти вопросы:

Какой фонарь у светофора находится вверху: красный или зеленый?

В каком порядке расположены цвета российского флага?

* Нарисуйте по памяти, как расположены кнопки на вашем телефоне.
* Куда открывается дверь в классе: наружу или внутрь?

**КАК ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ**

* Плохая память нередко следствие плохого внимания. Чтобы сконцентрироваться на задаче, недостаточно просто думать о ней. Необходимо зрительно представить или проиграть ситуацию выявить новые детали, рассмотреть задачу с различных сторон, поставив себя на место других людей.
* Тренируйте зрительную память, пытаясь перед сном как можно ярче представить дневные события. Мысленно всмотритесь в лица и предметы, стараясь увидеть детали.
* Тренируйте слуховую память. Попробуйте повторить сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. Выпишите понравившиеся интересные афоризмы и цитаты. Ежедневно запоминая хотя бы одну из них, вы не только улучшите память, но и обогатите свою речь.

**5 класс**

**Интерес к профессии**

*Цели: начальная диагностика профессиональных интересов; предварительное знакомство с классификацией профессий, понятием «предмет труда»; активизация интереса к миру профессий.*

*Материалы: опросники и бланки к методике «Или-или».*

**«Или-или»** (по методике Е.А. Климова «Дифференциально-диагностический опросник»)

Инструкция. Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

Инструкция. Прочитайте оба высказывания и выберите действие, которое вам больше нравится. Найдите его номер в бланке и отметьте его.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ч | Т | П | З | И |
| 1 | 1а | 2а | 2б | 1б |  |
| 2 | 3а | 3б | 4а |  | 4б |
| 3 | 5а |  | 5б | 6а | 6б |
| 4 | 7а | 8а |  | 7б | 8б |
| 5 |  | 9а | 10а | 9б | 10б |
| 6 | 11а | 12а | 12б | 11б |  |
| 7 | 13а | 13б | 14а |  | 14б |
| 8 | 15а |  | 15б | 16а | 16б |
| 9 | 17а | 18а |  | 18б | 17б |
| 10 |  | 19а | 20а | 20б | 19б |
|  | ∑- | ∑- | ∑- | ∑- | ∑- |

1 строка

Объяснять одноклассникам учебный материал (1а) или чертить схемы, таблицы (2б)

Ремонтировать машины (2а) или ухаживать за животными (2б)

2 строка

Рекламировать товары (3а) или заниматься мелким домашним ремонтом (3б)

 Следить за развитием растений (4а) или иллюстрировать книги (4б)

3 строка

Воспитывать детей (5а) или дрессировать животных (5б)

Исправлять ошибки в текстах (6а) или писать отзыв о фильме, концерте (6б)

4 строка

Обслуживать покупателей (7а) или просчитывать прибыльность бизнеса (7б)

Управлять транспортом (8а) или играть на музыкальных инструментах (8б)

5 строка

Изучать устройство различных механизмов (9а) или переводить тексты с одного языка на другой (9б)

Лечить животных (10а) или сочинять рассказы о животных, рисовать их (10б)

6 строка

Улаживать конфликты между людьми (11а) или приводить в порядок документацию (11б)

Конструировать машины (12а) или выводить новые сорта растений (12б)

7 строка

Оказывать людям медицинскую помощь (13а) или проектировать медицинскую технику (13б)

Посещать зоопарки, ботанические сады (14а) или театры, музеи (14б)

8 строка

Вести прием пациентов (15а) или проводить лабораторные исследования (15б)

Составлять отчеты (16а) или писать стихи, рассказы (16б)

9 строка

Заниматься организацией мероприятий (17а) или выступать на сцене (17б)

Строить здания (18а) или готовить проектную документацию (18б)

10 строка

Бывать на технических выставках (19а) или на художественных выставках (19б)

Изучать природные явления (20а) или составлять компьютерные программы (20б)

Обработка результатов. Сосчитайте число отмеченных номеров в каждом из пяти столбцов и запишите в пустой клетке.

6-8 баллов – выраженный интерес к предмету труда;

3-5 баллов – умеренный интерес к предмету труда;

0-2 балла – слабый интерес к предмету труда.

* У кого больше всего баллов в первом столбце? Кто может назвать самую интересную для него профессию? Как вы думаете, что объединяет эти профессии? (в них главное – другой человек).

 **«Найди пару»**

К группе «Человек» относится большинство профессий. Найдите каждой профессии левого столбика ее пару в правом, соединив их линиями. Если в этом списке нет выбранной вами профессии, запишите внизу ее название и ее «пару»:

|  |  |
| --- | --- |
| Врач Учитель Парикмахер Экскурсовод Библиотекарь Продавец Воспитатель Продавец  | Покупатель КлиентПациент Читатель Слушатель Ученик Воспитанник Турист  |

Все эти профессии относятся к группе «Ч». Что обозначает эта группа? (объект труда – «Человек»). Таким же образом учащиеся выясняют, что остальные буквы являются начальными буквами слов «Техника», «Природа», «Знак», «Искусство» и называют примеры этих профессий.

Вы, наверное, обращали внимание, как быстро и безошибочно библиотекарь находит нужную читателю книгу. Найти книгу помогает классификация — правила размещения книг. На уроках биологии вы изучаете классификацию животных и растений, на уроках химии – классификацию химических элементов. Классификация — это осмысленный порядок вещей. Классификация профессий строится по своим законам. В разных странах действуют классификации, которые объединяют профессии по разным признакам: месту работы, степени самостоятельности, скорости продвижения по службе и т. д. У нас в стране чаще всего используется классификация профессий Е.А. Климова:

**Человек**. К этой группе относятся профессии, связанные с управлением, обучением, воспитанием, обслуживанием, лечением, защитой людей. Эти профессии имеют особую социальную значимость. Они требуют от человека терпения и требовательности, умения брать ответственность на себя, контролировать свои эмоции. Главное содержание труда в этих профессиях — эффективное взаимодействие между людьми.

* Назовите профессии этой группы (врач, медсестра, учитель, воспитатель, официант, юрист, продавец, парикмахер, экскурсовод).

**Техника.** К этой группе относятся профессии, связанные с проектированием, производством и обслуживанием любой техники, от космических ракет и компьютеров до наковальни и молота кузнеца. Эти профессии требуют от человека практических навыков, технических способностей, точности, хорошего здоровья.

* Назовите профессии этой группы (инженер, конструктор, летчик, машинист, водитель, электрик, строитель, автослесарь, сантехник, испытатель двигателей и др.).

**Природа.** К этой группе относятся все профессии, связанные с живой и неживой природой. Исследование, изучение и использование природных ресурсов, уход за животными и растениями, их лечение — вот возможные виды деятельности. Людей этих профессий объединяет деятельная, а не созерцательная любовь к природе. Одно дело — играть с домашними животными и любоваться цветами. И совсем другое — регулярно, день за днем ухаживать за ними, наблюдать, лечить, выгуливать, не считаясь с личным временем.

* Назовите профессии этой группы (агроном, селекционер, зоотехник, ветеринар, кинолог, растениевод, геолог, охотовед, эколог, мелиоратор)

**Знак.** К этой группе относятся все профессии, связанные с использованием устной и письменной речи, работой с документами и цифрами. Предметом труда для этих профессий является информация, которую можно представить в виде текстов, формул, знаков, кодов, графиков, диаграмм и чертежей.

* Назовите профессии этой группы (экономист, бухгалтер, лингвист, математик, программист, документовед)

**Искусство.** К этой группе относятся профессии, связанные с изобразительной, музыкальной, литературной, художественной, сценической деятельностью. Создание произведений искусства — особый процесс. Для освоения творческих профессий мало одного желания — необходимы творческие способности, талант, трудолюбие.

* Назовите профессии этой группы (художник, писатель, актер, режиссер, музыкант)
* Какой предмет труда кажется вам наиболее привлекательным?

Многие профессии трудно отнести к одному предмету труда. Например, секретарь должен не только быть специалистом в области знаковой информации (работа с документами), но и уметь пользоваться компьютером и офисной техникой, эффективно общаться с людьми. Хороший учитель кроме профессиональных знаний и умения общаться должен обладать артистизмом.

**Викторина «Угадай профессию»** (В.Н. Петелина)

|  |  |
| --- | --- |
| ЧЕЛОВЕК | Кем бы могли работать в наши дни: Волк из сказки «Волк и семеро козлят» (пародистом); Красная Шапочка (социальным работником); Кот Матроскин (коммерсантом, животноводом, фермером) |
| ПРИРОДА | Он не сеет и не пашет, но отвечает за урожай. Кто он? (агроном) |
| ТЕХНИКА | Трактор водит (тракторист), электричку (машинист), стены выкрасил (маляр), доску выстругал (столяр), в доме свет провел (монтер), в шахте трудится (шахтер), в жаркой кузнице (кузнец), кто все знает (молодец)! |
| ЗНАК | От него зависит работа целого коллектива. Эта профессия требует постоянного движения и крепких нервов. Не всегда его узнают, так как обычно видят его со спины (дирижер) |
|  ИСКУССТВО | В прошлый раз был педагогом, послезавтра - машинист. Должен знать он очень много, потому, что он ... (артист) |

**5 класс**

**Задатки и склонности. Как развивать способности**

*Цели: начальное представление о задатках и способностях и их роли в профессиональной успешности.*

Каждый человек от рождения имеет особенности, которые называют «задатками», то есть заранее данными качествами, дарами, которые мы получаем при рождении. Задатки – это возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву.

Способный человек, как правило, обладает многими талантами. Александр Пушкин и Михаил Лермонтов были не только великими поэтами, но и замечательными художниками и философами. Писательский талант Александра Грибоедова соперничал с музыкальным и дипломатическим. Выдающийся советский штангист Юрий Власов, уйдя из спорта, стал хорошим писателем. Кажется, что обилие дарований может затруднить выбор профессии. Но это тот случай, когда любое решение — выигрышное.

 **«Я умею…»**

По цепочке надо завершить фразу, рассказав о своих умениях.

Примечание. Хотя это упражнение обычно используется в тренинге для разогрева и повышения самооценки, оно может быть проведено в формате урока. Предложите ребятам по цепочке закончить эту фразу. Если трудно начать, первую фразу может сказать учитель, например, «я умею печь пироги, играть в теннис, дрессировать хомячков» и т.д. Высказывания ребят не комментируются и не оцениваются. Если кто-то в течение 3 секунд не может ничего придумать, слово переходит к следующему.

Для практических видов деятельности особое значение имеют способности к зрительному, слуховому и осязательному восприятию информации, двигательные навыки. Сотрудник правоохранительных органов, официант, массажист, тренер должны быть сильными, выносливыми и ловкими. Высокий уровень физического развития необходим тем, кто выбрал профессии, связанные с военной службой, охраной, спортом, пожарными, водолазными, аварийно-спасательными работами. Проверить способность ориентироваться в пространстве поможет следующее упражнение.

 **«Кто ближе?»**

Ученик выходит к доске. В 3-4 метрах от него находится предмет – мяч, портфель, стул. Нужно с завязанными глазами подойти к этому предмету как можно ближе, не задев его. Выигрывает тот, кто подойдет ближе всех.

Какие способности вы развиваете на уроках физкультуры, математики, русского языка, музыки, изобразительного искусства? Подумайте, какие еще вы имеете возможности для развития различных способностей?

Существуют способности, необходимые для любой деятельности. Назовите эти способности (зрение, слух, осязание, речь). К счастью, мы обладаем этими способностями. Но бывает так, что человек, лишенный даже минимальных способностей, совершает то, что не могут сделать обычные люди. Знаете ли вы таких людей?

В конце XIX-начале XX века в России жил и творил замечательный иконописец Григорий Журавлев, который родился без рук и без ног. Кисти он держал в зубах. Его иконы хранятся в музеях и частных коллекциях разных стран не потому, что их создал безрукий художник, а потому, что они являются шедеврами иконописного мастерства. Григорий Журавлев в одиночку расписал Утевский собор в Самарской губернии, за что был щедро награжден императором Николаем II.

Известный во всем мире ученый, доктор психологических наук Александр Васильевич Суворов, автор книг о саморазвитии и достоинстве личности ослеп в трехлетнем возрасте, а оглох — в девятилетнем. Творчество стало смыслом его жизни. Сначала это была игра–фантазирование, затем первые опыты стихосложения, публицистика и, наконец, наука.

* Всегда ли мы ценим дары, которыми так щедро наделены? Задумываетесь ли вы о том, как лучше распорядиться своими способностями? Есть дары, которые нельзя измерить в словах, звуках и красках. Это – умение слушать, прощать, помогать, защищать, лечить, учить. Это грани главного дара, без которого все иные дары теряют смысл – дара любви к людям.

**5 класс**

**Что я знаю о профессиях** (при разработке занятия использованы материалы психолога В. Н. Петелиной)

*Цели: начальное представление о труде и профессиях; развитие уважения к труду и профессионалам.*

*Материалы: комплекты карточек для задания «Собери пословицу».*

В мире насчитывается около сорока тысяч профессий, причем каждый год исчезают и возникают десятки новых, точно также, как на смену старым предметам обихода приходят новые. Некоторые профессии кокетливо меняют названия, прикидываясь современными. Не сразу поймешь, что бармен — это буфетчик, а менеджер — управляющий. Профессия прачки исчезла вместе со стиральной доской – эту работу теперь выполняет стиральная машина.

Сейчас большая редкость – пишущая машинка. Ей на смену пришел компьютер с клавиатурой. Поэтому профессия машинистки изменилась (желательно проиллюстрировать рассказ картинами, слайдами или фотографиями).

Что такое профессия? В Толковом Словаре Ожегова дается такое определение: «Профессия – основной род занятий, трудовой деятельности». Какие профессии вы знаете? Какие профессии упоминали на уроках истории? (историк, архитектор, реставратор, археолог, кораблестроитель, изобретатель, книгопечатник и др.)

**«Аукцион»**

Участники по очереди называют профессии. Кто не смог в течение трех секунд вспомнить профессию или повторил уже названную, выбывает из игры. Если ребята называют не профессию, а должность (начальник, директор, президент), такие ответы не принимаются, как и слова «олигарх», «авторитет» и т. д. Игра идет до тех пор, пока не останется один победитель.

Возможен другой вариант этого упражнения. Первый учащийся с места называет любую профессию, второй – профессию, начинающуюся на последнюю букву предыдущей и т.д. Если ученик затрудняется назвать профессию, учитель считает до трех, после чего ученик выбывает из игры, а право хода переходит следующему. Выигрывает последний. В качестве атрибутов игры можно использовать импровизированный гонг и молоток, приз победителю.

Что такое «труд»? (можно записать ответы детей на доске)

«Труд – целесообразная деятельность человека, направленная на создание с помощью орудий производства материальных и духовных ценностей».[[1]](#footnote-1)

Какие вы знаете пословицы о труде? Примеры пословиц:

С мастерством люди не родятся, а добытым ремеслом гордятся. Русская пословица

Не хлеб за брюхом ходит, а брюхо за хлебом (русская пословица)

Малый топор может срубить большое дерево (албанская пословица)

Душу вложишь – все сможешь (русская пословица)

Клади картошку в окрошку, а любовь в дело (русская пословица)

Без труда жить - только небо коптить (русская пословица)

 **«Собери пословицу»** (работа в микрогруппах по 4-6 человек)

Каждой группе дается комплект карточек, из которых надо собрать 9 пословиц. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее и правильнее.

|  |  |
| --- | --- |
| Уменье и труд | а в одном отличись |
| Готовь сани летом | созреет - само упадет |
| За много дел не берись, | а говори, что сделал |
| Не говори, что делал, | а телегу - зимой |
| Поспешишь | пока горячо |
| Без труда | не вынешь и рыбки из пруда |
| Не тряси яблоко пока зелено: | людей насмешишь |
| Кто рано встает, все грибы соберет, | а начавши - делай |
| Куй железо, | а сонливый пойдет за крапивой |

Ответы:

Уменье и труд все перетрут.

За много дел не берись, а в одном отличись.

Готовь сани летом, а телегу - зимой.

Не говори, что делал, а говори, что сделал.

Поспешишь - людей насмешишь.

Не тряси яблоко пока зелено: созреет - само упадет.

Кто рано встает, тот грибы соберет, а сонливый пойдет за крапивой.

Куй железо, пока горячо.

Не начавши - думай, а начавши - делай.

В заключении учитель или подготовленный ученик читает стихотворение Р. Сефа «Странное дело» (по кн. Сеф Р., Избранное в 2-х т., М., Вагриус, 2004).

*Странное дело, а может быть нет.
Жил-был на свете когда-то сапожник.*

*Был он сапожником 45 лет,
Но про него говорили: Художник!*

*Странное дело, а может быть нет.
Жил-был на свете когда-то художник.*

*Был он художником 70 лет,
Но про него говорили: сапожник.*

*Странное дело, а может быть нет.*

* В каких смыслах употребляются здесь слова «художник» и «сапожник»? Кого из героев стихотворения можно назвать мастером, профессионалом? Кто вызывает уважение?

 **5 класс**

**Азы правильного выбора**

*Цели: начальное представление о правильной стратегии выбора профессии; развитие навыков реалистичной самооценки.*

*Материалы: по три листочка на каждого ученика.*

Правильно выбрать профессию легко: для этого надо, чтобы совпали три условия.

Во-первых, будущая работа должна быть в радость, а не в тягость (ХОЧУ).

Во-вторых, вы должны обладать набором профессионально важных для этой работы качеств: интеллектуальных, физических, психологических (МОГУ).

В-третьих, эта профессия должна пользоваться спросом на рынке труда (НАДО).

В жизни все намного сложнее: хочется одно, «можется» другое, а надо – третье.

Эти условия можно представить в виде окружностей:

#####  **МОГУ**

#### НАДО

#####  **МОГУ**

#### НАДО

 ***ХОЧУ***

 ***ХОЧУ***

#####  **НАДО**

 ***МОГУ***

 ***ХОЧУ***

####

1 вариант. Если требования рынка труда, возможности и желания самого человека и требования рынка труда даже не пересекаются, это означает, он хочет делать то, чего делать не может в ситуации, когда это никому не надо. Кстати, таких чудаков немало — больше половины всех выпускников. Только они об этом пока не знают.

2 вариант. Требования рынка, возможности и желания человека могут пересекаться. Этот случай не так безнадежен, как первый, потому что найти компромисс между тремя условиями профессиональной успешности реально. По мере освоения профессии может расти интерес к ней. Чем выше профессионализм, тем больше шансов на рынке труда.

3 вариант. Счастливое совпадение требований рынка, возможностей и желаний человека — редкий вариант, дающий возможность получать достойное вознаграждение за работу, приносящую удовольствие.

**«Три листочка»**

Раздайте ребятам по три листочка бумаги, желательно трех цветов. Попросите написать на первом слово «ХОЧУ» и продолжить предложение, перечислив свои требования к будущей профессии (например, хочу много путешествовать, хорошо зарабатывать, встречаться с интересными людьми, много работать, испытывать острые ощущения). На втором листочке ребята должны написать слово «МОГУ» и перечислить, что они могут делать хорошо. На третьем листочке (НАДО) нужно написать, что в настоящее время надо другим (товары, услуги, идеи и т.д.)

Три листочка – это три слагаемых правильного выбора профессии. Насколько близки сегодня ваши «МОГУ», «ХОЧУ», «НАДО»? Как вы думаете, на что вы вам проще влиять: на «могу», «хочу» или «надо»? Подумайте, чем можно дополнить эту схему?

«ЕСТЬ» – это те умения, навыки, качества, которыми вы располагаете уже сегодня. Это – ваш стартовый капитал. Чтобы уже сегодня задуматься о том, чем вы будете заниматься через 5-10 лет, важно правильно оценить себя сегодня. Постарайтесь быть объективными, оценивая себя в следующем упражнении.

**«Есть!»**

Насколько у вас сформированы навыки, приведенные в таблице?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Полезные навыки | всегда | часто | редко | никогда |
| Довожу дело до конца |  |  |  |  |
| Я требователен к себе |  |  |  |  |
| Умею преодолевать трудности |  |  |  |  |
| Умею распределять время |  |  |  |  |
| Учитываю мнение других |  |  |  |  |
| Я человек слова |  |  |  |  |

* Насколько у вас сформированы эти навыки?

Поменяйтесь листочками с соседом по парте. Оцените друг друга, поставив рядом с его оценкой свою (только не по принципу «ты – мне, я – тебе»). Сравните свои оценки с оценками, которые вам поставил сосед. Довольны ли вы этими оценками? Насколько честно вы сами оценили своего товарища? Может быть, вы побоялись его огорчить? Или наоборот? Кто строже оценил вас: сосед или вы сами?

Качества, которые вы оценивали, определяют профессиональную успешность человека. Если оценки ниже, чем вам хотелось бы, не расстраивайтесь: лучше узнать свои слабости сегодня, когда есть время и желание от них избавиться, чем тогда, когда поздно будет что-то исправить.

Правильный выбор профессии позволяет реализовать свой потенциал, избежать разочарования, оградить себя и свою семью от нищеты и неуверенности в завтрашнем дне. Сегодня вы узнали секрет правильного выбора профессии. Он прост.

* Как вы думаете, почему не все могут воспользоваться этим простым и красивым решением? Поговорите об этом со своими родителями. Насколько совпадают их «хочу», «могу» и «надо»? Довольны ли они тем, как сложилась их профессиональная карьера?

Примечание. Дайте возможность желающим поделиться своими мыслями об этом упражнении. Листочки соберите. Подумайте, как оказать поддержку тем, у кого окажутся низкие оценки по всем параметрам.

1. Ожегов С.И. Словарь русского языка, М., Советская Энциклопедия, 1973. [↑](#footnote-ref-1)