

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ученика (ученицы) _____ класса

_____ школы _____ № _____

МОЯ ПРОФЕССИЯ – МОЕ БУДУЩЕЕ



УДК 37.048.45

ББК 74.200.53

М87

Рекомендовано редакционно-издательским советом
ГБУ ДПО «Кузбасский региональный институт
развития профессионального образования»

Составители:

А. С. Маслова, педагог-психолог МКОУ «Школа-интернат № 1» VIII вида
г. Прокопьевска

Н. В. Козырева, методист центра профориентации и постинтернатного
сопровождения ГБУ ДПО «Кузбасский региональный институт развития
профессионального образования»

Е. В. Васина, заведующая лабораторией здоровьесберегающей деятельности
ГБУ ДПО «Кузбасский региональный институт развития профессионального
образования»

М87 Моя профессия — мое будущее [Текст] : рабочая тетрадь /

сост.: А. С. Маслова, Н. В. Козырева, Е. В. Васина. — Кемерово :
ГБУ ДПО «КРИРПО», 2018. — 28 с.

Рабочая тетрадь предназначена обучающимся 8-9-х классов с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) для использования на занятиях в рамках профориентационной работы. Данная тетрадь позволит обучающимся развивать представления, связанные с миром профессий, сформировать сознательное отношение к выбору будущей профессии, повысить уровень мотивации к профессиональному самоопределению.

ISBN 978-5-9572-0192-2

УДК 37.048.45

ББК 74.200.53

© Сост.: А. С. Маслова, Н. В. Козырева, Е. В. Васина, 2018
© ГБУ ДПО «Кузбасский региональный институт
развития профессионального образования», 2018

Содержание

Предисловие	2
Раздел I «Мир профессий»	4
Раздел II «Личностные особенности»	13
Раздел III «Путь к профессии»	23
Напутствие выпускнику	26
Куда пойти учиться...	27
Список литературы	28

Предисловие



Выбор профессии — ваш первый шаг к самостоятельной жизни, от которого во многом зависит, как сложится ваша дальнейшая судьба. В этот момент жизни вы подобны Ивану-царевичу, подъехавшему на коне к перекрестку трех дорог, на котором лежит камень с указанием направлений. Но ваша задача намного сложнее, ведь направлений и дорог на перекрестке во много раз больше. Какую дорогу выбрать? Что ждет вас впереди? Чем вы рискуете и что можете выиграть? Ответы на эти вопросы позволят вам отнестись к профессиональному выбору серьезно и ответственно.

Мы предлагаем вам рабочую тетрадь по профориентации, которая состоит из 12 занятий. В рамках данных занятий вам предстоит выполнить определенные задания, упражнения и тесты в соответствии с инструкциями, обозначенными в тетради. Вы самостоятельно или с помощью педагога получите необходимые знания относительно выбора профессии, познакомитесь с понятиями «профессия», «условия», «факторы», «выбор» и др.

Порядок работы с тетрадью

1. Подпишите рабочую тетрадь на титульном листе.
2. Обратите внимание на условные обозначения, с которыми вы встретитесь в рабочей тетради, и запомните, что они обозначают.
3. Найдите раздел с заданиями по изучаемой теме и выполните все задания. Если на предыдущем занятии вам были заданы задания из рабочей тетради и они не были выполнены, необходимо их выполнить.
4. Выполнять задания следует в соответствии с графиком, предложенным педагогом. В случае сомнений в правильности выполнения задания вместо ручки рекомендуется использовать карандаш. После проверки правильности выполнения задания карандашные записи обводятся ручкой.
5. При выполнении нестандартных заданий рекомендуется следовать инструкции, напечатанной курсивом.
6. Вы можете вклеивать в текст развернутые ответы или подклеивать листы в конце тетради в виде приложений.
7. Проверьте правильность выполнения задания на практическом занятии. Если задание не выполнено и вы не знаете, как его выполнять, сообщите это педагогу в самом начале занятия, когда он отмечает присутствующих.
8. Обучающийся, потерявший рабочую тетрадь, распечатывает ее самостоятельно и полностью восстанавливает выполненные ранее задания.

Условные обозначения



запишите
информацию
вместе с педагогом



упражнение, тест



творческое задание



обратите внимание

Раздел I «Мир профессий»

Занятие 1 «Вводное»



Найти свою дорогу, узнать свое место — в этом все для человека, это для него значит сделаться самим собой.

В. Г. Белинский

На занятиях вы:

- познакомитесь с миром профессий;
- проанализируете свои личностные особенности;
- обсудите виды профессионального образования.



Профессия — это _____



Упражнение «Профсловарь»

Определите, к каким профессиям относятся группы слов.

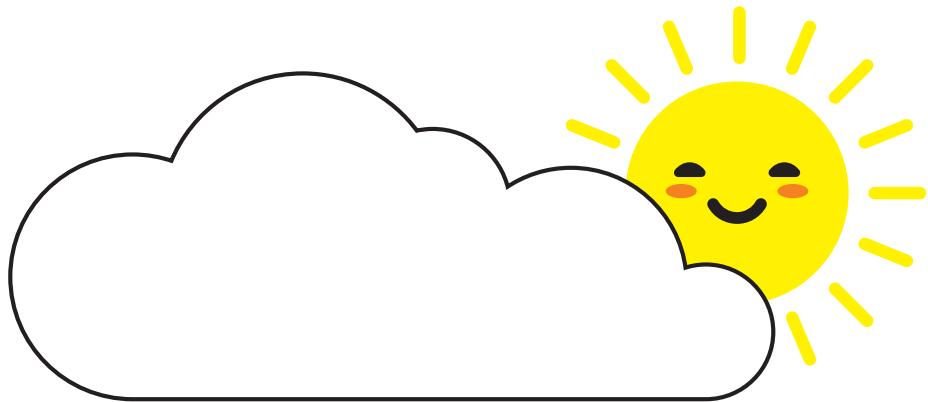
Вместо пробела напишите название профессии.

1. Краска, стены, строительство, кисти _____
2. Ткань, раскрой, лекало, костюм, ножницы, ателье _____
3. Верстак, рубанок, станок, древесина, мебель, мастерская _____
4. Плитка, цемент, гипс, здания, стены _____
5. Ясли, детский сад, игра, прогулка, сон, утренник _____
6. Больница, ведро, чистота, белый халат _____
7. Поля, животные, корм, охрана, ферма _____



*Творческое задание
«В детстве я хотел(а) быть...»*

Напишите в облаке, кем вы мечтали стать в детстве.



Занятие 2 «Такие разные профессии»

Все профессии важны, все профессии нужны!



Каждая профессия имеет компоненты:



По предмету труда все профессии делятся на пять типов:

ЧЕЛОВЕК — ЧЕЛОВЕК

Работа с человеком:

- уход за больными
- воспитание
- бытовое обслуживание



ЧЕЛОВЕК — ТЕХНИКА

Работа с техникой:

- создание, сборка и наладка технических приборов
- ремонт техники



ЧЕЛОВЕК — ПРИРОДА

Работа с природой:

- изучение живой и неживой природы
- уход за растениями и животными



ЧЕЛОВЕК — ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА

Работа со схемами, знаками, рисунками:

- текстами, цифрами
- чертежами
- формулами
- звуковыми, световыми сигналами



ЧЕЛОВЕК — ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ

Творческая работа:

- изобразительная
- музыкальная
- литературно-художественная
- актерская деятельность



«Проверьте себя»

Соедините линией соответствующие предметы и типы профессий.

ЧЕЛОВЕК —
ЧЕЛОВЕК

ЧЕЛОВЕК —
ТЕХНИКА

ЧЕЛОВЕК —
ПРИРОДА



ЧЕЛОВЕК —
ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА

ЧЕЛОВЕК —
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ

Занятие 3 «Профессия, специальность, должность»



Специальность — _____

Должность — _____



«Кто есть у нас в школе?»

I. Напишите свой пример:

ПЕДАГОГ (профессия)

УЧИТЕЛЬ БИОЛОГИИ (специальность)

ЗАВУЧ (должность)

II. Определите, что является профессией, должностью и специальностью, соедините понятия стрелками.

Бригадир

ПРОФЕССИЯ

Строитель

ДОЛЖНОСТЬ

Штукатур-маляр

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ



«Портрет профессии»

Нарисуйте портрет представителя любой профессии,
укажите его специальность.

Место для вашего рисунка:

Занятие 4 «Профессионально важные качества»



Профессионально важные качества (ПВК) — это индивидуальные особенности человека, которые помогают успешно овладеть профессией.

Для профессии каждого типа необходимы свои ПВК:

ЧЕЛОВЕК — ЧЕЛОВЕК	общительность, выдержка, хорошая память
ЧЕЛОВЕК — ТЕХНИКА	хорошая координация движений, точность, дисциплина, аккуратность, высокая работоспособность
ЧЕЛОВЕК — ПРИРОДА	любовь к природе, наблюдательность, настойчивость, самостоятельность
ЧЕЛОВЕК — ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА	устойчивое внимание, хорошая память, воображение, уравновешенность, сосредоточенность, усидчивость, грамотность
ЧЕЛОВЕК — ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ	творческое воображение, талант, трудолюбие



«Допишите словечки»

Напишите три профессионально важных качества для каждой профессии, изображенной на рисунке.









Занятие 5 «Выбор профессии»



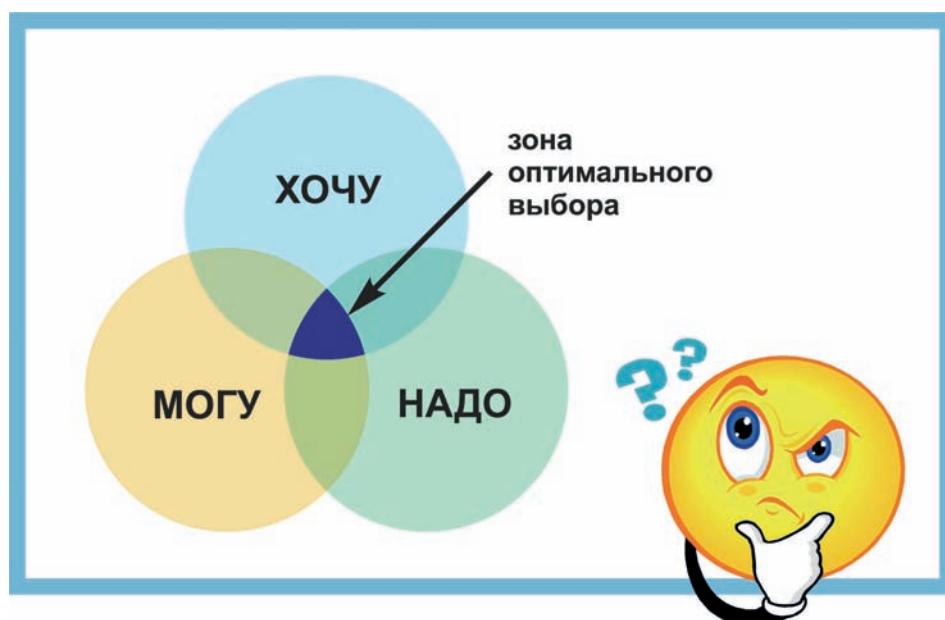
Ваше благополучие зависит от ваших собственных решений

Стратегия правильного выбора профессии

При выборе профессии надо учитывать три фактора: «надо», «хочу», «могу».
Это означает:



Идеальна та професія, которая соответствует всем трем факторам.



ХОЧУ: «Хочешь ли ты заниматься этим?»

МОГУ: «По силам ли это тебе?»

НАДО: «Нужна ли эта профессия на рынке труда?»

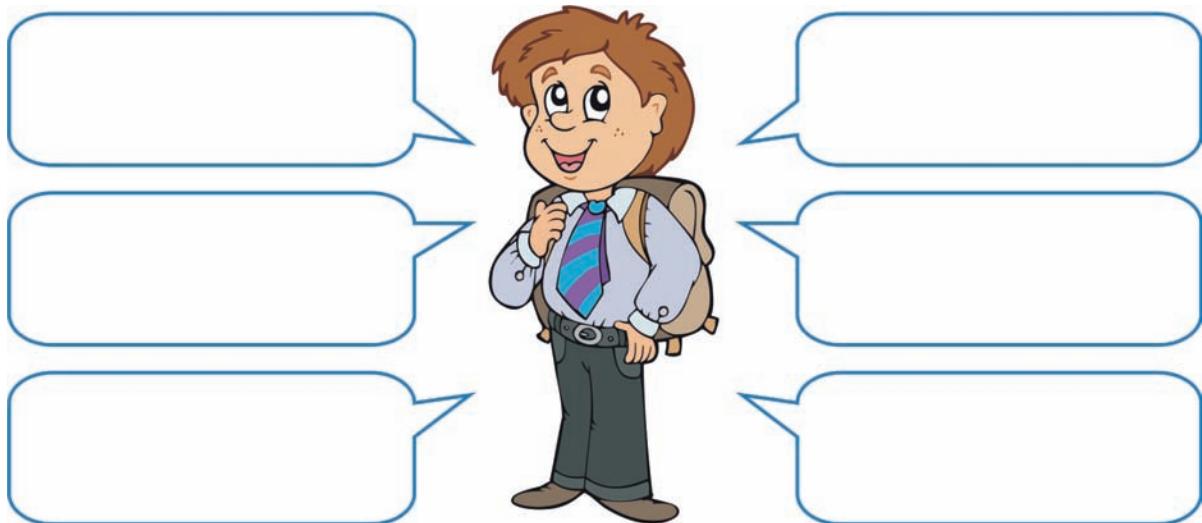


«Выбор профессии»



Факторы выбора профессии: способности, интересы, склонности, здоровье, позиция друзей и подруг, популярность и престиж профессии, возможность творчества, высокая заработная плата, реальная возможность получить профессию.

Выберите из предложенных факторов те, которые влияют на ваш выбор профессии и впишите их в сносках.



«Правила выбора профессии»

Правильный вариант ответа обведите синим цветом

Неправильный ответ зачеркните красным цветом

Профессию выбирают с другом вместе

ДА

НЕТ

При выборе профессии надо учитывать
свои способности, интересы

ДА

НЕТ

При выборе профессии надо прислушиваться
к учителям, советоваться с близкими людьми

ДА

НЕТ

Узнавать особенности профессии,
ее плюсы и минусы

ДА

НЕТ

Обязательно учитывать состояние
своего здоровья при выборе профессии

ДА

НЕТ

Раздел II «Личностные особенности»

Занятие 6 «Темперамент и профессия»



Темперамент – это особенности психики, которые проявляются в том, насколько человек быстро или медленно действует, говорит, как глубоко переживает различные события.

Плохих или хороших темпераментов не бывает. В каждом темпераменте есть свои плюсы и минусы. Надо их знать у себя и уметь определять у других.



ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА



Анкета для выявления особенностей темперамента школьника

Чтобы узнать свой тип темперамента, заполните анкету.

Отвечая на поставленный вопрос, обведите одну из букв варианта ответа, соответствующего вашему поведению.

1. Как ты ведешь себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать?

- а) легко включаешься в работу;
- б) активно действуешь;
- в) действуешь спокойно, без лишних слов;
- г) действуешь робко, неуверенно.

2. Как ты реагируешь на замечания учителя, родителей?

- а) говоришь, что больше так делать не будешь;
- б) не слушаешь и поступаешь по-своему, бурно реагируя на замечания;
- в) выслушиваешь молча;
- г) молчишь, обижен, переживаешь.

3. Как ты обычно разговариваешь с другими детьми в важных для тебя ситуациях?

- а) быстро, с жаром, но прислушиваешься к высказываниям других;
- б) быстро, со страстью, других даже не слушаешь;
- в) медленно, спокойно, но уверенно;
- г) с большой неуверенностью.

4. Как ты обычно ведешь себя в непривычной обстановке?

- а) легко ориентируешься, проявляешь активность;
- б) активен, очень возбужден;
- в) спокойно рассматриваешь окружающее;
- г) робок, растерян.

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

Теперь посмотри, каких букв у тебя получилось больше:
а — сангвиник;
б — холерик;
в — флегматик;
г — меланхолик.

При выборе профессии необходимо учитывать особенности своего темперамента

Профессия по типу темперамента

ФЛЕГМАТИК	САНГВИНИК	ХОЛЕРИК	МЕЛАНХОЛИК
Подходят: закройщик швея маляр механик часовщик слесарь-сборщик	Подходят: санитар закройщик официант парикмахер	Подходят: строитель слесарь повар артист диспетчер	Подходят: оазеленитель наборщик текста швея садовник художник маляр
Не подходят: артист диспетчер официант	Не подходят: монтажник охранник механик часовщик	Не подходят: бухгалтер цветовод маляр библиотекарь наборщик	Не подходят: официант водитель парикмахер



Задание 1

Перечислите профессии, которые подходят вашему типу темперамента:

Задание 2

Перечислите профессии, которые вам нравятся,
которые вы хотели бы получить:

Задание 3

Проанализируйте, подходят ли профессии, которые вам нравятся,
вашему типу темперамента.

Занятие 7 «Характер и сила воли»



Характер — _____



Задание «Черты характера»

Подчеркните свойственные вам черты характера синим цветом,
а те, которыми хотите обладать, — красным.

Отношение к людям	Отношение к себе	Отношение к общественной и личной собственности	Отношение к деятельности
общительность откровенность доброта застенчивость злобность открытость высокомерие властолюбие	скромность самокритичность самолюбие самоуверенность тщеславие эгоизм	аккуратность бережливость экономность неряшливость скрупность	добросовестность трудолюбие инициативность небрежность безответственность



Воля — _____



Творческое задание

Соедините свое солнышко лучиками с теми облакками, на которых написаны те волевые качества, которые есть у вас.



Упражнение «Сильные стороны»

Перечислите сильные стороны своего характера.

В каких профессиях могут быть использованы эти черты?

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ХАРАКТЕРА

ПРОФЕССИИ ДЛЯ МОЕГО ХАРАКТЕРА

Характер —
это не погода,
его можно
изменить

Занятие 8 «Мои эмоции»



Эмоции — _____

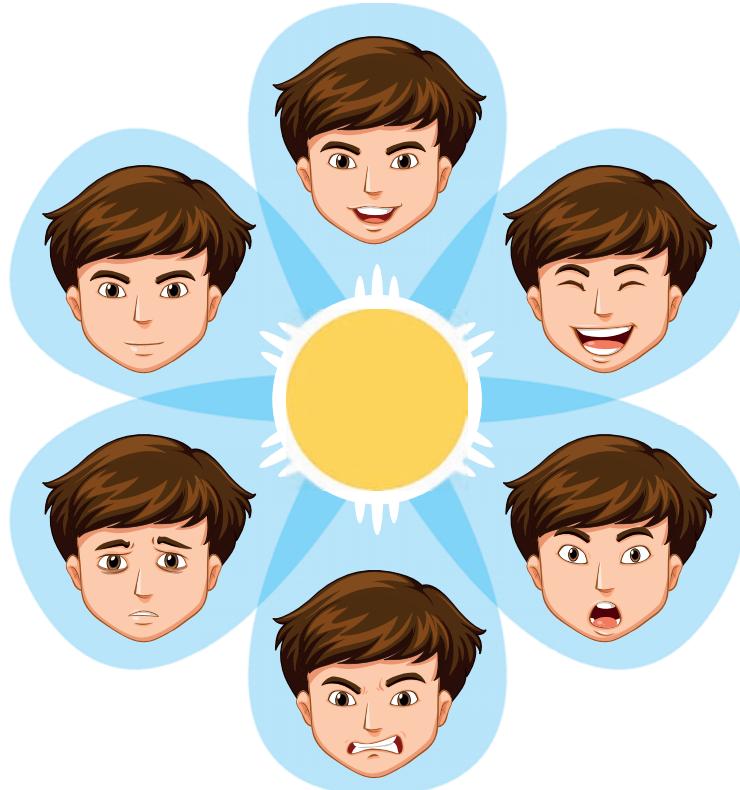
Несколько советов по борьбе с отрицательными эмоциями

- Не храните свои проблемы в себе. Поделитесь ими с тем, кому больше доверяете.
- Не спешите делать скоропалительных выводов, хорошо все обдумайте.
- Не бойтесь проигрывать. Другие тоже не всегда выигрывают.
- Не требуйте, чтобы все были такими, как вы хотите. Каждый, как и вы, имеет право быть самим собой, а не подстраиваться под другого человека.
- Больше занимайтесь спортом.
- Не обещайте того, чего сделать не сможете.
- Не доказывайте себе и другим, что вы лучше, чем кажетесь, просто будьте собой.



«Цветок эмоций»

Подпишите у каждого лепестка эмоцию, которую вы узнали.



Занятие 9 «Мои склонности и интересы»



*Свои способности
человек может узнать,
только попытавшись
применять их на деле...*

СПОСОБНОСТИ

ОБЩИЕ:

умственные, способности к обучению, к труду, развитая ручная моторика, креативность, рефлексивность, активность, саморегуляция и др.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ:

художественные, музыкальные, математические, технические и др.



«Допишите словечко»

Как вы думаете, какие способности есть у вас?

Продолжите предложения:

Я умею хорошо делать _____

Я люблю делать _____

Это может пригодиться мне (*в такой-то работе*) _____

Занятие 10 «Здоровье и профессия»



Каждому человеку, вне зависимости от пола и возраста, необходимо поддерживать в норме свою физическую форму. Такой поддержкой являются занятия спортом.



А занимаетесь ли вы спортом?

Если занимаетесь, то как часто?

Какой вид спорта предпочитаете?

Нравятся ли вам занятия физкультурой в школе?



Обведите свой вариант ответа:

Мне легко дается учеба

ДА

НЕТ

НЕ ВСЕГДА

Я дружен со спортом

ДА

НЕТ

НЕ ВСЕГДА

Карта здоровья

Подчеркните верные утверждения и допишите полезные советы самому себе, которые помогут улучшить ваше здоровье.

Мои болезни	
Вредные привычки	<ul style="list-style-type: none">• Забываю мыть руки перед едой• Грызу ногти• Кричу• Часто плачу• Люблю слушать громкую музыку• Ем много сладкого• Поздно ложусь спать• Провожу много времени перед телевизором, компьютером• Мало двигаюсь
Тревожные признаки	<ul style="list-style-type: none">• Быстро устаю от занятий умственным трудом• С трудом запоминаю правила• Очень волнуюсь, когда спрашивают на уроке• Часто болит голова• Долго не могу заснуть
Полезные советы себе	<p>Я постараюсь:</p> <p>...больше смеяться</p> <p>...шутить</p> <p>...соблюдать режим дня</p> <p>...делать уроки в одно и то же время</p> <p>...больше бывать на воздухе</p>



Соедините линиями знак вопроса с теми профессиями, которыми вы сможете овладеть.



Раздел III «Путь к профессии»

Занятие 11 «Виды образования»

Отсутствие образования ограничивает выбор человека



ОБРАЗОВАНИЕ

ОБЩЕЕ

Начальное

Основное

Среднее

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Среднее



Условия — это требования, обязательства по отношению к достижению целей, выбору профессии. Существуют внешние условия достижения цели — трудности на вашем пути, и внутренние условия достижения цели — здоровье, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личностные качества, необходимые для работы по данной специальности.



«Мой личный и профессиональный план»

Попробуйте составить представление о своей профессиональной деятельности на ближайшее и отдаленное будущее.

1. Главная цель (*что я буду делать, каким буду, где буду*)

2. Ближайшие и отдаленные цели (*чему и где учиться*)

3. Пути достижения цели

4. Внешние условия достижения цели (*трудности на пути*)

5. Внутренние условия достижения цели (*здоровье, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личностные качества, необходимые для работы по данной специальности*)

6. Запасной вариант



Личные профессиональные планы должны быть хорошо продуманы, при их составлении надо проявить самостоятельность и ответственность. К составленному профессиональному плану периодически надо возвращаться. По мере углубления интересов, накопления знаний о профессии, опыта практической деятельности план может меняться, становиться более реалистичным.

Итоговое занятие «Проверь себя»



Выбирать себе профессию по душе — дело непростое! Помните, не всегда ваши желания совпадают с вашими возможностями. Разумеется, наибольшего успеха вы добьетесь в своей профессии, если ваши планы на будущее совпадут с вашими способностями. Мастером может стать любой человек, если он «угадал» себя в своем деле, будь он каменщик, портной или парикмахер.



Выполнив предложенные задания, вы проверите знания, которые получили на наших занятиях.

I. Из перечисленных слов выберите слова, которые обозначают специальности (подчеркните специальности синим цветом): токарь, маляр, фермер, столяр, монтер, закройщик, ткач, официант, швея, санитарка, плотник, слесарь.

II. Из перечисленных слов выберите слова, которые означают профессии: резчик по дереву, токарь, продавец книг, бульдозерист, парикмахер, швея, кондитер.

III. Соедините стрелками:



ХОЧУ

интересы, склонности, темперамент

МОГУ

востребованность профессии на рынке труда

НАДО

состояние здоровья

IV. «Небылицы»

Прочитайте предложения. Что напутал автор? Запишите свой вариант.

1. Плитку на стены укладывает фермер (*твой ответ*) _____
2. Лечит больных швея _____
3. Дома строит писатель _____
4. Костюмы шьет моряк _____
5. Кашу и суп варит художник _____
6. Рыбу ловит музыкант _____
7. Новости в газету пишет кондитер _____
8. Цветы в саду выращивает слесарь _____

Оцените себя сами...

Как вы думаете, узнали ли вы о себе что-то новое, пока работали с тетрадью?

Да Нет

А что изменилось в вас за это время? _____

Помогли вам наши занятия в выборе дальнейшего профессионального пути?

Да Нет

Желаем удачи!

Напутствие выпускнику

При выборе профессии:

- изучите глубже самого себя: разберитесь в своих интересах, склонностях и способностях, особенностях своего характера и физических возможностях;
- подумайте, какие у вас сильные и слабые стороны;
- познакомьтесь с профессиями, которые соответствуют вашим интересам и способностям. Наметьте предварительно избираемую профессию;
- побеседуйте с представителями избираемых профессий, постарайтесь побывать на рабочем месте этих работников, познакомьтесь с характером и условиями труда;
- познакомьтесь с учебными заведениями, в которых можно получить избираемую профессию;
- сопоставьте свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую вы выбрали;
- приняв решение, не отступайте перед трудностями. Будьте настойчивыми в достижении намеченной цели.

Куда пойти учиться...

Профессиональные образовательные организации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (выпускников школ VIII вида)

Государственное профессиональное образовательное учреждение с. Тарасово

- штукатур
- швея
- слесарь-ремонтник

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Калтанский многопрофильный техникум»

- штукатур
- облицовщик-плиточник

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Таштагольский техникум горных технологий и сферы обслуживания»

- маляр строительный

Государственное профессиональное образовательное учреждение г. Новокузнецка

- маляр
- штукатур
- плотник
- швея
- садовник
- слесарь-ремонтник

Государственное профессиональное образовательное учреждение г. Кемерово

- столяр строительный
- штукатур
- маляр строительный
- облицовщик-плиточник
- слесарь-сантехник
- швея
- обувщик по ремонту обуви
- портной

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Беловский многопрофильный техникум», г. Белово

- швея
- штукатур

Список литературы

1. Васина, Е. В. Профессиональная ориентация лиц с нарушением интеллекта [Текст] / Е. В. Васина // Здоровье и развитие личности. Практическая дефектология: траектория возможностей : сб. мат-лов науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Кемерово, 6–7 декабря 2017 г.). — Кемерово : Практика, 2018 — С. 107–109.
2. Володина, Ю. А. Дорога в жизнь или путешествие в будущее [Текст] : программа профессионального и жизненного самоопределения для воспитанников детских домов и школ-интернатов / Ю. А. Володина. — Москва : Генезис, 2012. — 73 с.
3. Профессиональная ориентация, профессиональная подготовка и трудоустройство при умственной отсталости [Текст] : метод. пособие / под ред. Е. М. Старобиной. — Москва : ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. — 304 с.
4. Резапкина, Г. В. Я и моя профессия [Текст]: учеб.-метод. пособие для школьных психологов и педагогов / Г. В. Резапкина. — Москва: Генезис, 2007. — 128 с.
5. Твоя профессиональная карьера [Текст] : программа для обучающихся 8–9-го класса / под общ. ред. С. Н. Чистяковой. — Москва : Просвещение, 2006. — 125 с.

Учебное издание

Моя профессия — мое будущее

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Редактор М. П. Олейникова

Корректор О. В. Баталова

Верстка Е. В. Зейц

Печать А. В. Богданов

Подписано в печать 06.01.2019

Формат 60x84/8. Бумага офсетная

Гарнитура Schoolbook. Печать офсетная

Усл. печ. л. 3,25. Тираж 300 экз. Заказ № 514

Отпечатано в типографии ГБУ ДПО «КРИРПО»

650070, г. Кемерово, ул. Тухачевского, 38А

