

# Я ВЫБИРАЮ ПРОФЕССИЮ

Выбор профессии — сложный и ответственный шаг в твоей жизни.

Не предоставляй выбор своей будущей профессии случаю.

Пользуйся информацией профессионалов.

Профессию надо выбирать обдуманно, с учетом своих способностей, внутренних убеждений (только равнодушные идут «куда придется»), реальных возможностей, взвесив все «за» и «против».

## С ЭТОЙ ЦЕЛЬЮ:

- Изучи глубже самого себя:  
разберись в своих интересах (что тебе интересно на уровне хобби, а что может стать профессией), склонностях, особенностях своего характера и физических возможностях.
- Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.
- Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям. Прочти побольше книг, статей, журналов.
- Наметь предварительно избираемую профессию или группу родственных профессий.
- Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда. Продумай, как, где и когда можно попробовать свои силы в этом деле практически и — действуй!
- Ознакомься с учебными заведениями, в которых можно получить избранную профессию.
- Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.
- Приняв решение, не отступай перед трудностями. Будь настойчив в достижении намеченных целей.

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!**

# 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.

### ➤ *Позиция старших членов семьи*

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

### ➤ *Позиция товарищей, друзей*

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

### ➤ *Позиция учителей, школьных педагогов*

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

### ➤ *Личные профессиональные планы*

Под планом в данном случае подразумеваются Ваши представления об этапах освоения профессией.

### ➤ *Способности*

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

### ➤ *Уровень притязаний на общественное признание*

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

### ➤ *Информированность*

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

### ➤ *Склонности*

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

# ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИЯ?



**Профессия** – это социальная характеристика человека, указывающая на его принадлежность к определенной категории людей, которые занимаются одинаковым видом трудовой деятельности.

## Как появились профессии?

Термин **"профессия"** происходит от латинского корня, означающего: говорить публично, объявлять, заявлять. Отсюда, кстати, и слово **"профессор"**. Но происхождение слова "профессия" скорее запутывает, чем объясняет наше понимание его смысла. Обратимся к истории.



Очень давно, у первобытных людей, когда еще не существовало разделения труда, не было и разных профессий. Каждый человек вынужден был всем заниматься сам. Впрочем, кое-какое разделение труда все-таки было – между мужчинами и женщинами. Мужчины, как правило, охотились на животных, строили жилище, делали оружие, орудия, лодки. Женщины – собирали съедобные растения, готовили пищу, делали одежду, растили детей.

Потом по мере развития общества стали возникать рыночные отношения между людьми и появилась специализация людей по видам труда. Одни люди становились охотниками, другие – рыбаками, третьи – земледельцами, четвертые – строителями, пятые – ткачами, шестые – гончарами, седьмые – кузнецами, восьмые – знахарями, колдунами, шаманами, жрецами. Они обменивались друг с другом продуктами своего труда. Накопленные в каждой группе людей знания и навыки передавались из поколения в поколение. Появилось разделение труда, возникли профессии.

## **ЧТО ТАКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТРУДОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?**



Не любой человеческий труд может считаться профессиональным. Например, уход за своими собственными детьми не является профессиональной деятельностью, хотя его и можно назвать трудом. А вот уход за детьми в детском саду, который осуществляет няня, является в полном смысле этого слова профессиональным. Трудовая деятельность человека является профессиональной, если выполняются два условия.


**Во-первых**, профессия характеризуется наличием определенного уровня квалификации, мастерства, умения, профессиональной подготовки, специально полученных знаний и навыков, которые часто подтверждаются специальными документами о профессиональном образовании: дипломами, свидетельствами, аттестатами, сертификатами.

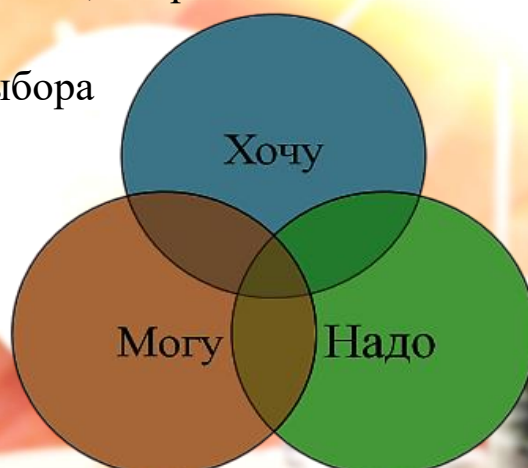
**Во-вторых**, профессия является своего рода товаром, который человек может продавать на рынке труда. Причем, товаром, который пользуется спросом, за который другие люди готовы платить. То есть профессиональная деятельность может служить источником доходов человека.

## **КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ?**

### Три позиции выбора профессии:

- **ХОЧУ** – интересы, склонности ребенка, желание заниматься интересующим его делом;
- **МОГУ** – уровень подготовленности, уровень знаний, наличие способностей к выбранному виду деятельности;
- **НАДО** – спрос на профессию, потребность в ней общества.

 - зона оптимального выбора



# **ВЫБОР ПРОФЕССИИ**

## **(рекомендации психолога)**

- Выбор профессии — не минутное дело, оно может оказаться самым трудным выбором в твоей жизни.
- Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастливым юристом на свете.
- Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту. Не останавливайся на мысли: "Я буду бизнесменом, у меня будет сотовый телефон и мерседес!".
- Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более что вы будете заниматься тем, что вам интересно.
- Разузнай больше о той профессии, какую хочешь тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.
- Отдавай себе отчет, что решение не может быть абсолютным и что в любое время в твоей жизни могут произойти перемены.
- Попробуй пройти тестирование у психолога школы. Тесты могут помочь выбрать правильное направление.
- Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше осознавать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.
- Не поддавайся чувству страха — это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.
- Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения. Это поможет сложиться представлению о том, что делать дальше.

## ***ВЫБИРАЯ ПРОФЕССИИ, ВАЖНО:***

1. Определить свои способности, возможности, интересы и склонности, которые могут способствовать успеху в обучении и работе.

Это можно сделать, обратившись к школьному психологу. При этом надо помнить, что даже абсолютно полное совпадение

имеющихся у вас качеств с желательными качествами для данной профессии, еще не делает вас готовым специалистом. Так как практически каждая специальность требует определенного уровня знаний и умений, то есть профессионального обучения (образования).

2. Получить информацию об интересующих профессиях: содержание работы, условиях труда, требованиях, предъявляемых профессиями к человеку, перспективах развития профессий и др.

3. Узнать, в каких учебных заведениях, и на каких условиях можно получить интересующую специальность.

4. Выяснить возможности трудоустройства. Проанализировать собранную информацию, проконсультироваться со специалистом-профконсультантом в центре занятости.



## ***ВЫБИРАЯ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ:***

1. Узнайте все об учебных заведениях, где можно получить выбранную вами специальность.
2. Убедитесь в том, что вы соответствуете требованиям, предъявляемым к поступающим.
3. Узнайте условия поступления, продолжительность обучения, основные изучаемые дисциплины, какая квалификация присваивается по окончании.
4. Если учебное заведение проводит собеседование, важно основательно к нему подготовиться. Начните с того, что обдумайте причины вашего выбора и ваши профессиональные интересы. Какими умениями и навыками вы обладаете? Как лучше всего показать, что ваши личные интересы и способности соответствуют месту обучения, на которое вы претендуете?
5. Готовясь к собеседованию, уделите время своему внешнему виду. Опрятности и соответствующей одежде сегодня придается огромное значение.
6. Оказывает ли учебное заведение помощь в трудоустройстве выпускников.
7. Узнайте, когда проводятся «Дни открытых дверей» в учебном заведении, адрес учебного заведения и его полное название.
8. Готовясь к поступлению, имейте в запасе несколько вариантов.

***Выберите профессию для себя лично.***

***И помните, самый счастливый человек это тот, кто занимается любимым делом, приносящим удовольствие, пользу и радость!***

***И если вы сделаете свой выбор осознанно и ответственно, то успех в вашей профессии и благосостояние в жизни вам обеспечены!***

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИГОДНОСТЬ**

Различают следующие степени профессиональной пригодности:

- 1. Непригодность.** Она может быть временной или практически непреодолимой. О ней говорят в тех случаях, когда имеются отклонения в состоянии здоровья, несовместимые с работой. При этом дело обстоит не обязательно так, что человек не может работать, а так, что работа в данной профессии может ухудшить состояние человека. Противопоказания бывают не только медицинские, но и психологические: те или иные стойкие личные качества будут помехой для овладения определенной профессией.
- 2. Годность.** Характеризуется тем, что нет противопоказаний, но нет и очевидных показаний. Иначе говоря, ни за, ни против. «Можешь выбрать эту профессию. Не исключено, что станешь хорошим работником». Примерно такими словами можно охарактеризовать данную степень профессиональной пригодности.
- 3. Соответствие.** Нет противопоказаний и есть некоторые личные качества, соответствующие требованиям профессии. Например, есть выраженный интерес к определенным объектам труда (технике, природе, людям, искусству) или успешный опыт в данной области. При этом не исключено соответствие другим профессиям. «Можешь выбрать эту профессию. И весьма вероятно, что ты будешь хорошим работником».
- 4. Призвание.** Это высший уровень профессиональной пригодности. Он характеризуется тем, что во всех элементах ее структуры есть явные признаки соответствия человека требованиям избираемого вида труда. Речь идет о признаках, которыми человек выделяется среди своих сверстников, находящихся в равных условиях обучения и развития. «В этой и именно в этой области труда ты будешь наиболее нужен людям».

*Чтобы открыть в себе призвание, важно смело «примеривать» себя к самым разным профессиям, необходимо практически пробовать свои силы в разных видах труда.*

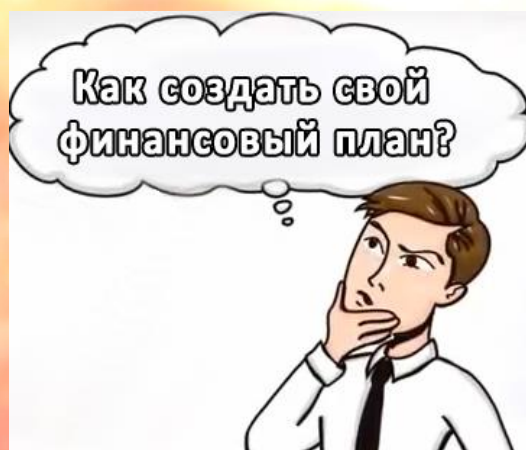


# **ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН УЧАЩЕГОСЯ**

Отсутствие серьезного представления школьника о дальнейшем жизненном пути - признак инфантильности. Без серьезного отношения к будущему не может быть и ответственного отношения к настоящему. Без глубокого продумывания будущего - ближайшего и отдаленного - человек не может рассчитывать на успех в жизни.

Схема построения личного профессионального плана учащегося, которая поможет сформировать выпускнику обоснованный и реальный профессиональный план.

1. Главная цель (что я буду делать, таким буду, где буду, чего достигну, идеал жизни и деятельности).
2. Цепочка ближайших и более отдаленных конкретных целей (чему и где учиться, перспективы повышения мастерства).
3. Пути и средства достижения ближайших целей (беседы с людьми, проба сил, самообразование, подготовительные курсы, поступление в учебное заведение).
4. Внешние условия достижения целей (трудности, возможные препятствия, возможное противодействие тех или иных людей).
5. Внутренние условия (оценка своих возможностей: состояние здоровья, способности к теоретическому или практическому обучению, настойчивость, терпение, личные качества, необходимые для работы по данной специальности).
6. Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых препятствий для реализации главной цели.



## **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ,**

### **ВЫБИРАЯ ПРОФЕССИЮ?**

<b>Болезни</b>	<b>Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса</b>
<b>органов дыхания</b>	неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия (повышенные температура, влажность, давление воздуха, пониженная температура), пыль, токсические вещества раздражающего и сенсibiliзирующего действия, значительное нервно-эмоциональное и физическое напряжение
<b>сердечно-сосудистой системы</b>	выраженное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, предписанный темп работы, длительная ходьба, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические факторы, токсические вещества, повышенные уровни шума и вибрации, работа на высоте
<b>нервной системы</b>	значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, контакт с токсическими веществами, повышенная опасность травматизма, шум, вибрация
<b>органов пищеварения</b>	значительное физическое напряжение, токсические вещества, шум, вибрация, неблагоприятные метеорологические и микроклиматические условия, вынужденное положение тела, связанное с напряжением брюшного пресса, невозможность соблюдения режима питания
<b>почек</b>	значительное физическое напряжение, неблагоприятные микроклиматические и метеорологические условия, вынужденная рабочая поза, воздействие вибрации, контакт с токсическими веществами, невозможность соблюдения режима питания
<b>костно-мышечной системы</b>	значительное физическое напряжение (подъём и переноска тяжестей), длительное пребывание на ногах, длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения для снятия напряжения с группы длинных мышц спины
<b>органа зрения</b>	работа, связанная с повышенным напряжением зрения, вынужденная (резко согнутая) рабочая поза, значительное физическое напряжение; работы, в которых не допускается использование корригирующих очков
<b>органа слуха</b>	работа, требующая хорошего слуха; повышенные уровни интенсивности шума и вибрации
<b>кожи</b>	токсические и раздражающие кожу вещества, пыль, неблагоприятные метеорологические условия; необходимость в процессе работы постоянного увлажнения, загрязнения и охлаждения рук