

**ТЕТРАДЬ УЧАЩЕГОСЯ**

**ДЛЯ ВНЕКЛАССНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ И**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ**

**Авторы: д-р Павел ЧЕРБУШКА, Лия СКЛИФОС,**  
**национальные эксперты в области образования**

**Кишинэу 2023**

# СОДЕРЖАНИЕ

## Модуль I. САМОПОЗНАНИЕ

1. Учимся познавать самих себя
2. Хочу стать полноценной личностью
3. Определяем собственные навыки и интересы
4. Открываем и развиваем свои способности
5. Мои отношения с людьми, с которыми я взаимодействую
6. Изучение образовательных предложений, доступных после окончания гимназического цикла обучения
7. Составляем набросок карьерного плана
8. Проектно-ориентированное обучение. ИНФОГРАФИКА: «Готовимся построить собственную карьеру»

## Модуль II. МИР ПРОФЕССИЙ

9. Что я знаю о различных профессиях
10. Чем отличаются друг от друга профессии
11. Хорошо иметь определенную профессию
12. Профессии будущего против традиционных профессий
13. Женские профессии/мужские профессии
14. Готовлюсь овладеть определенной профессией
15. Проектно-ориентированное обучение. АВТОПОРТРЕТ: «Профессия, которую я хочу освоить»

## Модуль III. ПОДГОТОВКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

16. В поисках работы
17. Собственные интересы и ожидания в профессиональной сфере
18. Ожидания работодателей от потенциального работника
19. Обеспечение успеха в процессе трудоустройства
20. Работник между своими правами и обязанностями
21. Условия труда и уровень жизни
22. Охрана труда и соблюдение нормативных требований
23. Ценность заработной платы. Доход из различных источников
24. Проектно-ориентированное обучение. Фотография рабочего дня: «Как я представляю себе один день из моей профессиональной жизни?»

### *Дорогой ученик / Дорогая ученица!*

Ты находишься в подростковом возрасте. Это прекрасная пора в твоей жизни, когда ты стремишься утвердиться во многих областях и находишься в постоянном поиске информации, касающейся твоей будущей профессии и карьерного роста. Подростковый возраст во многом труден, но в то же время он открывает огромные возможности для твоего личностного роста. Подростковый возраст является очень важным этапом в жизни человека и рассматривается как второе рождение, связанное с обретением более высокого уровня понимания мира и самопознания.

Благодаря многочисленным новым и сложным жизненным ситуациям, в которых ты оказываешься в этом возрасте, становится более разнообразной твоя эмоциональная жизнь что способствует более глубокому развитию твоего внутреннего мира. Созревают способы взаимоотношений с другими людьми, происходит интенсивное психологическое развитие и стабилизация структуры личности.

В этот период, как в никакой другой, твоя социальная жизнь переживается с максимальной интенсивностью. Таким образом, ты пытаешься приспособиться к социальным требованиям, все более осознанно принимая на себя определенную социальную роль, что определяет поиск и становление твоей идентичности как личности.

Твое развитие происходит во всех аспектах: физическом, двигательном, сенсорном, языковом, интеллектуальном, эмоциональном и социальном.

- а) *физическое развитие* — это рост тела в высоту и в массе;
- б) *локомоторное развитие* — это повышения уровня контроля над движениями тела, тесно связанный с физическим, сенсорным и интеллектуальным развитием;
- в) *языковое развитие* связано с увеличением способности использовать словарный запас, правила синтаксиса и морфологии, характерные для языка, на котором разговаривают люди в том обществе, частью которого является подросток;
- г) *интеллектуальное развитие* — это повышение способности к мышлению до уровня абстрагирования и обобщения операций формальной логики;
- д) *аффективное развитие* — это осознание личностных переживаний и усвоение социальных моделей их выражения;
- е) *под социальным развитием* понимается возросшая способность выполнять роли и быть активным членом общества.

Мы знаем, что тебе необходимо больше материалов и возможностей для твоего личностного утверждения, особенно в области профессиональной ориентации и развития карьеры. В связи с этим мы предлагаем несколько интерактивных занятий, в ходе которых мы надеемся, что ты проявишь более осознанное и ответственное отношение, прежде всего, к себе, а также к взаимодействию с другими людьми.

Мы желаем тебе успеха и убеждены, что за короткий срок ты продемонстрируешь, что обладаешь большими знаниями в профессиональной области, проявишь навыки, которые пригодятся тебе в жизни, станешь более ответственным и открытым для продвижения личных, групповых и общественных ценностей.

Авторы.

## Модуль I. САМОПОЗНАНИЕ

### Тема №1. УЧИМСЯ ПОЗНАВАТЬ САМИХ СЕБЯ

#### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над следующими вопросами:

- а) *Насколько хорошо Вы знаете себя?*
- б) *Каковы Ваши основные интересы?*
- в) *Что Вы больше всего цените в себе?*

➤ Задание №2. Нарисуйте свой портрет или напишите несколько ключевых слов о том, как вы представляете самому себе *лучшую версию себя*.



---

➤ Задание №3. Сформулируйте свое мнение по поводу приведенных ниже утверждений:

- Человек ответственен за свои дела.
- Каждый человек систематически развивает лучшую версию себя.
- Навыки, приобретенные в подростковом и юношеском возрасте, и убеждения, сформированные в юности составляют основу взрослой личности.

#### ▪ БУДЬТЕ В КУРСЕ!

➤ Задание №4. Проанализируйте текст «Важность самопознания» (Приложение №1) и запишите 2-3 идеи, которые вы считаете наиболее важными для себя.

---

➤ Задание №5. Представьте в рамках своих групп идеи, выбранные из текста, или свои собственные выводы о важности самопознания.

#### ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание №6. Каково ваше мнение?

- Почему людям важно знать себя?
- Как лучше себя преподнести, чтобы окружающие оценили и узнали нас?
- Может ли самопознание стать залогом успеха в вашей будущей профессиональной деятельности?

➤ Задание №7. Подумайте о личности из той среды, в которой вы живете и которую вы лучше всего знаете. Выделите 5-7 качеств, характеризующих эту личность, и запишите их ниже:

---

---

## ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ *Задание №9.* В ближайшие несколько дней проведите **интервью** с наиболее уважаемым вами человеком (в семье, школе, населенном пункте) о том, насколько важно самопознание для формирования уверенности в себе и построения планов на будущее. На следующем занятии будьте готовы представить одноклассникам результаты интервью с важным человеком из вашего окружения.

*Результаты интервью:* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ *Задание №10.* Запишите в своем личном дневнике, что вы чувствуете в данный момент по поводу своей профессиональной деятельности, почему вы благодарны людям, которые научили вас полезным навыкам.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

➤ Поразмышляйте над вопросом: насколько сильно вы хотите самосовершенствоваться, постоянно узнавать что-то новое, открывать для себя что-то интересное?

## ПРИЛОЖЕНИЕ:

### Приложение №1. **Важность самопознания.**

**Самопознание** – это долг человека. Каждый из нас обязан хорошо знать самого себя. Познание других людей и мира начинается с самопознания.

Прежде всего, познать себя – значит обрести уверенность в своих сильных сторонах, принять не только положительные качества, но и свои недостатки, осознать соотношение хорошего и плохого, существующее в каждом человеке. Таким образом, если вы лучше знаете себя, знаете свои границы, способны гармонично взаимодействовать с окружающими, то вы с большей легкостью сможете преодолеть свои страхи. Например, если вы боитесь публичных выступлений, вам страшно произнести даже короткую речь перед небольшой аудиторией то, познав себя, вы так или иначе найдете в себе силы преодолеть этот страх, и у вас все получится.

Во-вторых, самопознание — это отправная точка в построении сильной мотивации, особенно в определении карьерных и профессиональных планов на будущее. Это знание также поможет определить, куда вы пойдете дальше. Например, будучи учеником средней школы, зная или обнаружив свои способности, навыки и ценности, вы можете решить, чем будете заниматься в ближайшие несколько лет, и получить мотивацию для достижения желаемого.

В заключение следует отметить, что познание себя очень важно, так как только познав себя вы найдете цель и сможете налаживать связи и эффективно взаимодействовать с окружающими Вас людьми.

## Тема №2. ХОЧУ СТАТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЛИЧНОСТЬЮ

### ▪ ПРИМИ УЧАСТИЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

а) Кем я хочу стать в будущем?

б) Что мне больше всего нравится в людях, с которыми я общаюсь?

---

---

---

➤ Задание №2. Представьте результаты интервью с человеком, у которого, по вашему мнению, вы можете многому научиться. Представьте 2-3 идеи об интересах человека, его занятиях, определенных достижениях и т.д.

---

---

---

➤ Задание №3. Как вы думаете?

• Почему так важно учиться у других людей?

• Каким образом мы можем учиться у людей, которые добились хороших результатов?

### ▪ УПРАЖНЕНИЕ!

➤ Задание №4. Заполните таблицу качествами, которыми обладают люди, с которыми Вы чаще всего общаетесь и взаимодействуете. Определите, какими качествами Вы хотели бы обладать в своей будущей профессиональной деятельности или карьерном росте.

№	Положительные личностные качества, которыми обладают окружающие меня люди	Положительные качества, которыми хочу обладать я и которые обеспечат мне будущий карьерный рост.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Сформулируйте краткое заключение.

---

---

### ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание №5. Проанализируйте вместе с коллегой материал, приведенный в Приложении 1. «10 важных шагов к тому, чтобы стать достойной личностью». Определите вместе с коллегой 2–3 шага, которые, по вашему мнению, необходимо предпринять в краткосрочной перспективе и 1-2 шага в долгосрочной перспективе, чтобы быть лучше подготовленным к успеху в профессиональной деятельности.

---

---

---

➤ Задание №6. Сформулируйте краткий ответ:

● Почему нужно начинать обдумывать и планировать свою дальнейшую жизнь еще в подростковом возрасте?

● Что вы можете предпринять, чтобы обеспечить себе успех в карьере?

---

---

## ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №7. Сформулируйте краткий ответ на вопрос: Какие шаги, предпринятые в детстве и юности, могут способствовать успешной карьере во взрослой жизни?

---

---

➤ Задание №8. Как вы думаете?

● Что было наиболее полезным на сегодняшнем занятии?

● Какие техники были использованы? Какая из них была более эффективной и почему?

● Какие полезные навыки вы хотели бы развивать и как? Обоснуйте свой выбор.

---

---

## ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №9. Составьте автопортрет пытаясь представить себе каким вы будете через 10–15 лет. Вы можете использовать ключевые слова, условные знаки, фотографии, рисунки и т.д. Будьте готовы представить его своим одноклассникам на следующем занятии.

---

---

---

---

---

## ПРИЛОЖЕНИЕ:

### Приложение №1. «10 важных шагов к тому, чтобы стать достойной личностью»

а) **Делайте что-то новое каждый день.** Новое действие мотивирует нас к обогащению жизненного опыта. Это может быть обычная деятельность, но может быть и то, перед чем вы испытываете определенный страх. Когда вы начнете привыкать к новому опыту, перед вами откроются судьбоносные возможности.

б) **Каждый день делайте что-то хорошее.** Как правило, в жизни вы получаете то, что отдаете другим людям. Это даст вам ощущение более полной самореализации и сделает вас более счастливым.

в) **Каждый день узнавайте что-то новое.** Чтобы жить продуктивной жизнью, всегда нужна большая уверенность в себе. Возможно, узнавая каждый день что-то новое у вас разовьется новое увлечение.

г) **Посвящайте своему увлечению один час в день.** Занимайтесь тем, что поднимает вам настроение. Как правило то, что делается с увлечением, стимулирует Вас к чему-то новому и приятному.

д) **Будьте вежливы со всеми, даже с грубыми людьми.** Вежливость по отношению к тому, кто вам не нравится, не означает, что вы фальшивите. Это означает, что вы достаточно воспитаны и в состоянии контролировать свои эмоции. Относитесь ко всем с благожелательностью и уважением.

е) **Откажитесь от любых двух своих вредных привычек.** Вы слишком много времени проводите за телефоном или компьютером? Потребляете ли вы слишком много фастфуда? Играете в видеоигры?

ж) **Старайтесь всегда быть оптимистом.** Настоящие победители в жизни — это те, кто культивирует в себе оптимизм. Они способны сами создавать свое счастье. Воспринимайте неудачу только как возможность вырасти над собой и получить новый и полезный жизненный опыт. Оптимисты, особенно в трудные времена, воспринимают мир как место, полное неограниченных возможностей.

з) **Каждый день смотрите или читайте то, что вас вдохновляет.** Попробуйте посмотреть мотивационное видео или прочитать что-то что вас вдохновляет (цитату, блог, короткую историю и т.д.).

и) **Занимайтесь спортом каждый день в течение 30 минут.** Ваше здоровье — это ваша жизнь. Не позволяйте ему ускользать от вас. Питайтесь правильно, занимайтесь спортом и думайте позитивно.

к) **Откажитесь от отношений, которые постоянно причиняют вам боль.** Сохраните в своей жизни людей, которые заботятся о Вас. Если вы знаете людей, которые не делают вас счастливыми, отпустите их и освободите место для новых позитивных отношений.



## Тема №3. ОПРЕДЕЛЯЕМ СОБСТВЕННЫЕ НАВЫКИ И ИНТЕРЕСЫ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание 1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) Что у меня получается делать лучше всего?
- б) Какие мои навыки и интересы наиболее развиты?

➤ Задание 2. Сделайте эскиз дерева и отметьте на его ветвях свои способности и интересы. Представьте результат коллегам и улучшите продукт с учетом их предложений.

➤ Задание 3. Поразмышляйте над приведенными ниже вопросами и сделайте вывод:

- *Как мы можем с пользой применить собственные навыки и интересы?*
- *Важно ли обсуждать свои навыки и интересы с другими людьми? Обоснуйте свой ответ.*



### ▪ УПРАЖНЕНИЕ!

➤ Задание 4. Заполните приведенную ниже таблицу:

№	Мои навыки	Мои интересы
1.	Например: Я умею играть на гитаре и других музыкальных инструментах.	Например: Я люблю музыку, и я бы очень хотел, чтобы музыка стала частью моей жизни.
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Обсудите со своим коллегой и определите вместе, какие интересы являются специфическими, а какие - общими для каждого из вас.

➤ Задание 5. Подумайте и сформулируйте краткий ответ на следующие вопросы:

- *Какие виды деятельности доставляют вам наибольшее удовольствие?*
- *Какова связь между вашими навыками, умениями и интересами?*
- *Что было наиболее интересным в разговоре с коллегой о ваших общих или специфических интересах?*

### ▪ ОБЩАЙТЕСЬ И РЕШАЙТЕ!

➤ Задание 6. Составьте список положительных переживаний, пережитых в прошлом, которые помогли вам почувствовать себя реализованным. Выберите 3 из них и кратко опишите их в нескольких строках.

***Позитивные переживания***

1	
2	
3	
4	
5	

➤ Задание 7. Подумайте и сформулируйте краткий ответ на следующие вопросы:

- Какие виды деятельности доставляют вам наибольшее удовольствие?
- Какие сферы интересов вызывают у вас наибольший интерес?
- Каковы Ваши развлечения (книги, фильмы, путешествия и т.д.)?
- Насколько ваши навыки соответствуют желаемой профессии?

**▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!**

➤ Задание 8. Заполните тест "Холланда" (Приложение №1) и подумайте о своей будущей профессии сквозь призму того, что вас в ней более всего привлекает.

**ПРИЛОЖЕНИЯ:**

**Приложение № 1. Тест Холланда.**

Известный психолог Холланд в своей работе утверждал, что существует 6 типов интересов: реалистический, исследовательский, художественный, социальный, предпринимательский и условный.

Для того чтобы определить свои основные интересы и соотнести их с подходящей для вас работой, мы предлагаем полезное упражнение в виде приведенного ниже опросника. Она содержит 32 утверждения, которым Вы должны присвоить значение от 0 до 4 в зависимости от того, насколько, по вашему мнению, они соответствуют вашим интересам:

0 = совсем не подходит;

1 = немного подходит;

2 = подходит примерно наполовину;

3 = подходит в достаточно большой степени;

4 = очень подходит.

№	Утверждения/Аффирмаций	0 1 2 3 4
1.	Большую часть своего свободного времени я провожу вне помещения.	0 1 2 3 4
2.	Мне нравится решать задачи, используя логику и дедукцию.	0 1 2 3 4
3.	Я люблю читать.	0 1 2 3 4
4.	Окружающие считают меня творческой личностью.	0 1 2 3 4
5.	Я люблю как можно больше работать руками.	0 1 2 3 4
6.	Я хотел бы работать на чистом воздухе.	0 1 2 3 4
7.	Мне нравится анализировать ситуации и решать проблемы.	0 1 2 3 4
8.	Мне нравятся кроссворды и ребусы.	0 1 2 3 4
9.	У меня много оригинальных идей.	0 1 2 3 4
10.	Мне нравятся практические занятия.	0 1 2 3 4
11.	Мне всегда нравилось коллекционировать разные вещи.	0 1 2 3 4
12.	Я чувствую себя счастливее, когда нахожусь в окружении людей.	0 1 2 3 4
13.	Мне нравится убеждать других принять мою точку зрения.	0 1 2 3 4
14.	Мне нравится сортировать наборы данных/чисел/информации.	0 1 2 3 4
15.	Мне нравится давать советы другим.	0 1 2 3 4
16.	Мне нравится излагать свои мысли в письменном виде.	0 1 2 3 4
17.	Мне нравится рисовать или делать наброски эскизов.	0 1 2 3 4
18.	Люди часто обращаются ко мне за помощью в решении различных проблем.	0 1 2 3 4
19.	Мне нравится проявлять инициативу.	0 1 2 3 4
20.	Мне нравится проводить время на свежем воздухе в любую погоду.	0 1 2 3 4
21.	Мне нравится чинить вещи.	0 1 2 3 4
22.	Мне нравится организовывать и работать данными.	0 1 2 3 4
23.	Мне нравится работать с инструментами/машинами.	0 1 2 3 4
24.	Мне нравится все осмысливать.	0 1 2 3 4
25.	Я участвую в конкурсе скорее для того, чтобы победить.	0 1 2 3 4
26.	Я очень люблю музыку, искусство и театр.	0 1 2 3 4
27.	Мне нравится обсуждать идеи и дебатировать с другими.	0 1 2 3 4
28.	Мне интересно узнать устроены и как работают те или иные вещи.	0 1 2 3 4
29.	Я провожу много времени, занимаясь физически нагрузками и видами спорта, требующими выносливости.	0 1 2 3 4
30.	Мне нравится принимать решения и нести за них ответственность.	0 1 2 3 4
31.	Мне нравится помогать другим.	0 1 2 3 4
32.	Мне нравится обобщать информацию с помощью таблиц и графиков.	0 1 2 3 4

Профиль Ваших интересов состоит из 8 категорий. вы можете получить максимум 16 баллов или минимум 0 баллов за ту или иную категорию интересов. Далее вы можете подсчитать свои баллы по каждой категории интересов, сложив значения, присвоенные утверждениям, соответствующим группам интересов.

Категории интересов	Утверждения/Аффирмаций	Общее количество баллов
Управленческие интересы	13, 19, 25, 30	
Социальные интересы	12, 15, 18, 31	
Интересы в области информационных технологий	11, 14, 22, 32	
Деятельность на свежем воздухе	1, 6, 20, 29	
Интересы в сфере науки и исследований	2, 7, 24, 28	
Интересы в области литературы	3, 8, 16, 27	

Данный материал был разработан в рамках проекта "Образовательная и социально-психологическая инклюзия детей-мигрантов", фаза II, реализуемого Фондом развития при финансовой поддержке Детского фонда Песталоцци (ДФП).

Художественные интересы	4, 9, 17, 26	
Практический интересы	5, 10, 21, 23	

Подсчитав баллы по основным категориям интересов, можно определить, какие профессии соответствуют этим группам интересов. Мы рекомендуем обратить внимание на две основные категории интересов, по которым у вас самые высокие баллы, и посмотреть в таблице ниже, какие виды профессиональной деятельности находятся на пересечении этих двух категорий.

<b>Социальные интересы</b>	Преподаватель Социальный ассистент							
<b>Управленческие интересы</b>	Закупки/управление Маркетинг Государственное управление, Управление персоналом	Продажи Управление гостиницей Бухгалтерия Администратор рекламного агентства						
<b>Интересы в области информационных технологий</b>	Бухгалтерия Страхование Финансовый консультант Маркетинг Консультант по связям с общественностью	Экономист Маркетинговый консультант Банковский консультант Страховой консультант, Консультант по управлению	Программист Архивариус Административный работник (государственное управление) Бухгалтер					
<b>Интересы в сфере науки и исследований</b>	Научный сотрудник Врач Представитель по продажам медицинского/технического оборудования Преподаватель	Психолог Специалист по управлению проектами Агент по продажам медицинского оборудования	Оператор/Исследователь Программист	Научный сотрудник /инженер по качеству				
<b>Интересы в области литературы</b>	Журналист Педагог Консультант по вопросам карьеры Ассистент по связям с общественностью	Специалист по связям с общественностью Юридический копирайтер Редактор	Специалист по связям с общественностью Специалист по маркетинговым исследованиям Специалист по административным вопросам	Редактор технических публикаций Журналист	Копирайтер Сотрудники книжного магазина Консультант по публикациям в СМИ			
<b>Художественные интересы</b>	Аниматор, Специалист в области занятости	Руководитель художественной галереи / музея Административные функции в сфере культурно-артистической деятельности	Редактор Административный персонал музея	Промышленный дизайнер Графический дизайнер Административный персонал музея	Специалист в области, Веб-дизайнер Редактор Ведущий (новости) Редактор	Дизайнер Актер/актриса Ведущий новостей		
<b>Практические интересы</b>	Менеджер по производству Менеджер по логистике Менеджер по гостиницам Физиотерапевт	Менеджер туристического хостела Организатор мероприятий Менеджер по продажам	Менеджер по дистрибуции Эксперт по закупкам Организатор мероприятий	Специалист по развитию, Исследователь, Физиотерапевт Менеджер по производству	Клерк/сотрудник по набору текста Специалист по оценке патентов	Дизайнер интерьера Архитектор Врач-терапевт Видеооператор	Сотрудники, занимающиеся реставрацией произведений искусства,	

Данный материал был разработан в рамках проекта "Образовательная и социально-психологическая инклюзия детей-мигрантов", фаза II, реализуемого Фондом развития при финансовой поддержке Детского фонда Песталоцци (ДФП).

				Системный инженер			Инженер-строитель	
<b>Деятельность на свежем воздухе</b>	Сотрудник полиции Сотрудник таможни Аниматор	Агент по недвижимости Менеджер по транспорту Менеджер развлекательного комплекса	Агент по недвижимости Административный сотрудник, сотрудник по управлению потерями	Геоматик Картограф Топограф Офицер (в вооруженных силах) Аналитик-эколог Ветеринар	Журналист	Пейзажист, Фотограф, Археолог, Оператор	Менеджер по транспорту Военный, Пожарный Спортивный тренер	Аниматор Полицейский Сотрудники охраны и безопасности
	<b>Социальные интересы</b>	<b>Управленческие интересы</b>	<b>Интересы в области информационных технологий</b>	<b>Интересы в сфере науки и исследований</b>	<b>Интересы в области литературы</b>	<b>Художественные интересы</b>	<b>Практические интересы</b>	<b>Деятельность на свежем воздухе</b>

# ТЕМА №4. ОТКРЫВАЕМ И РАЗВИВАЕМ СВОИ СПОСОБНОСТИ

## ▪УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание 1. Сформулируйте краткий ответ на следующие вопросы:

- а) *Чем вам больше всего нравится заниматься?*
- б) *Какие навыки вам необходимы для успешной карьеры?*
- в) *Что нужно сделать, чтобы реализовать свои интересы?*

➤ Задание 2. Напишите вывод по результатам полученным после выполнения теста Холланда

---

---

➤ Задание 3. Как вы думаете:

- *Почему важно выявлять свои навыки?*
- *Что нужно сделать, чтобы лучше подготовиться к будущей карьере?*

## ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание 4. Рассмотрите приведенный ниже рисунок и определите навык, который наиболее близок к вашим интересам и стремлениям в будущем. Обоснуйте свой выбор.



---

---

---

---

➤ Задание 5. Ответьте кратко на следующие вопросы:

- *Что представляют собой компетенции? Составьте собственное определение термина «компетенция».*
  - *Какое место занимают установки и ценности как важные элементы компетенций? (Приложение «1»).*
  - *Как обнаружить области компетенций, которые представляют нас самих?*
- 
- 

## ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание № 6. Сформулируйте краткий ответ на вопрос: Почему нам необходимы те или иные компетенции для профессиональной деятельности и профориентации?

➤ Задание № 7. Как вы думаете:

- *Каким на ваш взгляд было сегодняшнее занятие?*
- *Что бы вы организовали по-другому, если бы у вас была возможность спланировать сегодняшнее занятие?*

## ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №8. Воспользуйтесь поисковой системой Интернета [www.google.com](http://www.google.com) и определите 2–3 новые идеи о базовых навыках и их значении для человека, не представленные и не обсуждавшиеся на сегодняшнем занятии. Будьте готовы представить эти идеи своим одноклассникам на следующем занятии.

## ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение №1. **Отношение и ценности - важнейшие элементы компетенций.**

• **Отношение** – это способ поведения и выражения человеком своей позиции по отношению к себе, обществу и природе. Об отношении свидетельствуют взаимное уважение, открытость к культурной инаковости и другим убеждениям, мировоззрению и практике, гражданская позиция, ответственность, самоэффективность, терпимость к двусмысленности.

• **Ценности** — это совокупность качеств, делающих человека ценным; степень его значимости. Примерами ценностей могут быть: человеческое достоинство и права человека, культурное разнообразие, демократия, справедливость, честность, равенство и верховенство закона. Ценности входят в категорию значимых вопросов, влияющих на принятие решения о карьере, и в дальнейшем на удовлетворенность работой. Они представляют собой убеждения, которыми люди руководствуются в своем поведении, и считаются чрезвычайно важными в отношениях с другими людьми, в профессиональной среде и в жизни в целом.

➤ Задание для саморазвития:

Проанализируйте материал, приведенный в Приложении № 2, и определите те ценности, которых вы твердо придерживаетесь. Составьте список своих ценностей. Подумайте, над тем, как вы будете укреплять эти ценности. Какие ценности Вам следует развивать в ближайшем будущем. Почему?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_



- 5 \_\_\_\_\_

Приложение №3. Базовые значения и их описание.



№	НАВЫКИ	ОПИСАНИЕ
1.	<b>Ценность собственных способностей</b>	Ощущение, что вы можете выполнять задания с большой легкостью. Задания, позволяющие отработать личные навыки и умения
2.	<b>Достижение</b>	Ощущение, что вы можете чего-то достичь. У вас есть четко поставленные цели. Вы можете предвидеть результаты своих усилий.
3.	<b>Активное участие</b>	У вас нет периодов времени, когда вы ничего не делаете. Любая деятельность заставляет вас быть занятым.
4.	<b>Ответственность</b>	Вы заботитесь об эффективности своей работы и работы других. Вы ответственны и требуете ответственности от других
5.	<b>Приключение</b>	Вы рискуете и получаете удовольствие от риска
6.	<b>Деньги</b>	Возможность получать среднюю или более высокую зарплату
7.	<b>Признание</b>	Когда вы хорошо работаете, ваши усилия признаются и вознаграждаются похвалой, продвижением по службе или денежными премиями
8.	<b>Коллегиальность</b>	Вы предпочитаете общаться с доступными людьми, с которыми можно поделиться опытом, знанием и умением. Вы ищете возможности для общения с коллегами
9.	<b>Этика/мораль</b>	Все, что вы делаете, соответствует вашей собственной и общественной системе моральных ценностей
10.	<b>Креативность</b>	У вас есть возможность генерировать новые идеи для решения возникающих проблем. У вас есть возможность проявлять новаторство и оригинальность
11.	<b>Принятие решений</b>	У вас есть возможность делать выбор, который влияет на вашу работу
12.	<b>Сотрудничество</b>	Для выполнения задач и достижения целей необходимо работать в команде и взаимодействовать с другими людьми



## Тема №5. МОИ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, С КОТОРЫМИ Я ВЗАИМОДЕЙСТВУЮ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над приведенными ниже вопросами:

- а) *Что я больше всего ценю в людях, с которыми общаюсь?*
- б) *Уважают ли меня люди, с которыми я общаюсь?*

➤ Задание №2. Выпишите синонимы и антонимы слова УВАЖЕНИЕ.

- а) Синонимы: \_\_\_\_\_
- б) Антонимы: \_\_\_\_\_

➤ Задание №3. Выразите свое мнение:

- *Почему так важно проявлять уважение в общении и взаимодействии с людьми?*
- *Что нужно делать, чтобы развить умение проявлять уважение?*

### ▪ УПРАЖНЕНИЕ!

➤ Задание №4. Рассмотрите представленный справа рисунок и сформулируйте несколько идей об уровне взаимоотношений с людьми, с которыми вы общаетесь. Ответьте на вопрос: какого отношения следует ожидать от человека, демонстрирующего подобную реакцию?



### ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание №5. Как вы думаете?

- *Что представляет из себя уважение?*
- *Какое место занимает уважительное отношение в поведении человека?*
- *Почему люди ценят тех, кто проявляет к ним уважение, и презирают тех, кто проявляет неуважение?*

### ▪ ОБЩАЙТЕСЬ И РЕШАЙТЕ!

➤ Задание №6. Поразмышляйте над личными установками и ценностями и определите, что нужно сделать, чтобы улучшить свои отношения с людьми, с которыми вы общаетесь.

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №7. Побеседуйте с 2–3 людьми из вашей школы, семьи или сообщества, задав им вопрос: «*Что вы больше всего цените в своих отношениях с людьми, с которыми взаимодействуете?*»

➤ Сформулируйте вывод по результатам интервью.

## Тема №6. ИЗУЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ, ДОСТУПНЫХ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ГИМНАЗИЧЕСКОГО ЦИКЛА ОБУЧЕНИЯ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Сформулируйте краткие ответы на приведенные ниже вопросы:

а) *О чем я мечтаю?*

б) *В какой степени я обладаю потенциалом, необходимым для реализации моих мечтаний, связанных с будущей карьерой?*

➤ Задание №2. Объясните своими словами термины: знания, навыки, мечта, учеба, профессия. Составьте предложение с каждым из терминов.

---

---

---

---

---

➤ Задание №3. Выразите свое мнение:

- *Почему важно думать о будущем, учитывая различные варианты развития событий?*

- *Как мы можем оправдать свои ожидания, а также ожидания членов семьи и общества?*

### ▪ УПРАЖНЕНИЕ!

➤ Задание №4. Запишите 2–3 наиболее важные идеи, связанные с вашей будущей карьерой.

---

---

➤ Подумайте о том, где вы можете продолжить свою учебу после окончания школы и о возможностях, связанных с вашей будущей профессией.

➤ Задание №5. Кратко ответьте на вопросы:

- *Почему наши мечты иногда не сбываются?*

- *Как и чему можно научиться на ошибках или заблуждениях?*

### ▪ ОБЩАЙТЕСЬ И РЕШАЙТЕ!

➤ Задание №6. Назовите несколько способов осуществления мечты (Приложение №1.) Объясните один из них и предположите, как он может стать реальностью для вас.

---

---

➤ Задание №7. Подумай над этим:

- *На какие вопросы не было дано четкого ответа на сегодняшнем занятии?*

- *Какие у меня планы на будущее?*

- *Куда я могу обратиться, если у меня возникнут вопросы или неуверенность в своих дальнейших возможностях?*

## ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №8. Проанализируйте предложения учебных заведений, расположенных в вашем населенном пункте или регионе, в которых вы могли бы продолжить обучение после окончания средней школы. Запишите 3 выбранных вами варианта.

---

---

---

➤ Что нужно сделать, чтобы реализовать каждый из вариантов? Обведите кружком те ответы, с которыми вы согласны, и обоснуйте свое мнение:

*(а) обрести новые навыки;*

*б) обрести дополнительные профессиональные знания в предпочитаемой вами области;*

*в) поразмышлять над собственными установками и ценностями;*

*г) поддерживать хорошие взаимоотношения с другими людьми и т.д.*

### Приложение №1. «7 способов как воплотить мечты в жизнь».

1. Мечтайте постоянно! Мечты — это часть нашей жизни.
2. Четко осознавайте, чего вы действительно хотите.
3. Делитесь своими знаниями и опытом с близкими.
4. Выслушайте мнения многих людей о том, как вы можете достичь своей мечты, но решение принимайте сами.
5. После того, как ваши мечты осуществились, продолжайте мечтать и стремиться к их дальнейшей успешной реализации.
6. Будьте амбициозны, но оставайтесь реалистами.
7. Составьте план и придерживайтесь его.

## Тема №7. СОСТАВЛЯЕМ НАБРОСОК КАРЬЕРНОГО ПЛАНА

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) Каковы ваши основные интересы и планы?
- б) Насколько вы готовы составить план будущей карьеры?
- в) Какие эмоции возникают у вас, когда вы думаете о будущем?

➤ Задание №2. Сформулируйте краткий ответ на вопрос: «Как обеспечить достижение поставленных целей?»

---

---

### ▪ УПРАЖНЕНИЕ!

➤ Задание №3. Заполните приведенную ниже таблицу, и вы получите набросок плана карьеры на ближайшие несколько лет.

№	Элементы карьерного плана	Краткосрочные цели	Долгосрочные цели	Пути их достижения
1.	<i>Мои ценности</i>			
2.	<i>Сильные и слабые стороны</i>			
3.	<i>Мои интересы</i>			
4.	<i>Будущая профессия</i>			
5.	<i>Материальные и финансовые потребности</i>			

▪ Затем сравните свои ответы с примером, приведенным в Приложении №1

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №4. Объясните, чем для вас ценен карьерный план. Не забудьте учесть такие элементы, как усердная работа, ответственность за принятие решений, эффективное планирование времени и ресурсов, продвижение интересов, проявление инициативы и т.д.

➤ Задание №5. Ваше мнение имеет значение!

- Каких успехов мы достигли на сегодняшнем занятии?
- С какими трудностями столкнулись? Как их преодолеть?
- Какая помощь нам нужна? К кому мы можем обратиться?

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №6. Опросите 2–3 человек в школе, семье или населенном пункте об их карьерных планах. Сформулируйте вывод на основе навыков, полученных в ходе работы, и нового опыта, приобретенного в результате проведения интервью.

---



---



---



---

Приложение: Пример карьерного плана, рассчитанного на несколько лет вперед

№	Элементы карьерного плана	Краткосрочные цели	Долгосрочные цели	Пути их достижения
1.	<i>Мои ценности</i>	Стать быть более эффективным	Стать более ответственным	Анализировать критически передовой опыт других людей
2.	<i>Сильные и слабые стороны</i>	Развить аналитическое мышления	Развить свои коммуникативные навыки	Участвовать в публичных дискуссиях и дебатах
3.	<i>Мои интересы</i>	Интересоваться тем, что происходит в моей группе по интересам	Помогать коллегам достичь более высоких результатов в учебе	Участвовать в работе органов школьного самоуправления
4.	<i>Будущая профессия</i>	Рассмотреть несколько вариантов карьеры	Подробно изучить список топовых профессий	Делать записи в личном дневнике на тему «Профессии будущего».
5.	<i>Материальные и финансовые потребности</i>	Анализировать, как я трачу свои личные деньги	Изучать возможности накопления дохода	Участвовать в анализе семейного бюджета: доходов и расходов

## **ИНФОГРАФИКА: ГОТОВИМСЯ ПОСТРОИТЬ СОБСТВЕННУЮ КАРЬЕРУ**

### **I. САМООЦЕНКА:**

1. Запишите в дневник 3-4 идеи, которые вы лучше всего усвоили изучая Модуль I. «Самопознание».

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

2. Сформулируйте краткие ответы на следующие вопросы:

а) Каковы мои основные качества? \_\_\_\_\_

б) Какие мои навыки наиболее развиты?

\_\_\_\_\_

в) Что меня больше всего интересует в связи с моей будущей профессией?

\_\_\_\_\_

г) Как я отношусь к своей будущей профессии или карьере? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

д) Какие основные ценности я хотел бы развить в себе? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**II. РАЗРАБОТКА СОБСТВЕННОГО ПРОЕКТА:** «Я готовлюсь построить собственную карьеру»".

3. Используя компьютер, создайте инфографик и запишите элементы своего видения карьеры. Если у вас нет компьютера, сделайте набросок в дневнике.

С помощью этого продукта можно создать красивый и увлекательный рассказ о том, как ученики представляют себе свою собственную карьеру.

Примечание: **ИНФОГРАФИК** — это цифровой инструмент, комбинация слов, цифр, данных, поведения, событий, картинок, иллюстраций (информации), которые проецируются в графическом виде. Этот вид цифрового продукта популярен в последнее время в социальных сетях, рекламе, на сайтах и т.д.

Создать **инфографик** может каждый, используя один из самых простых инструментов: PowerPoint или Canva.

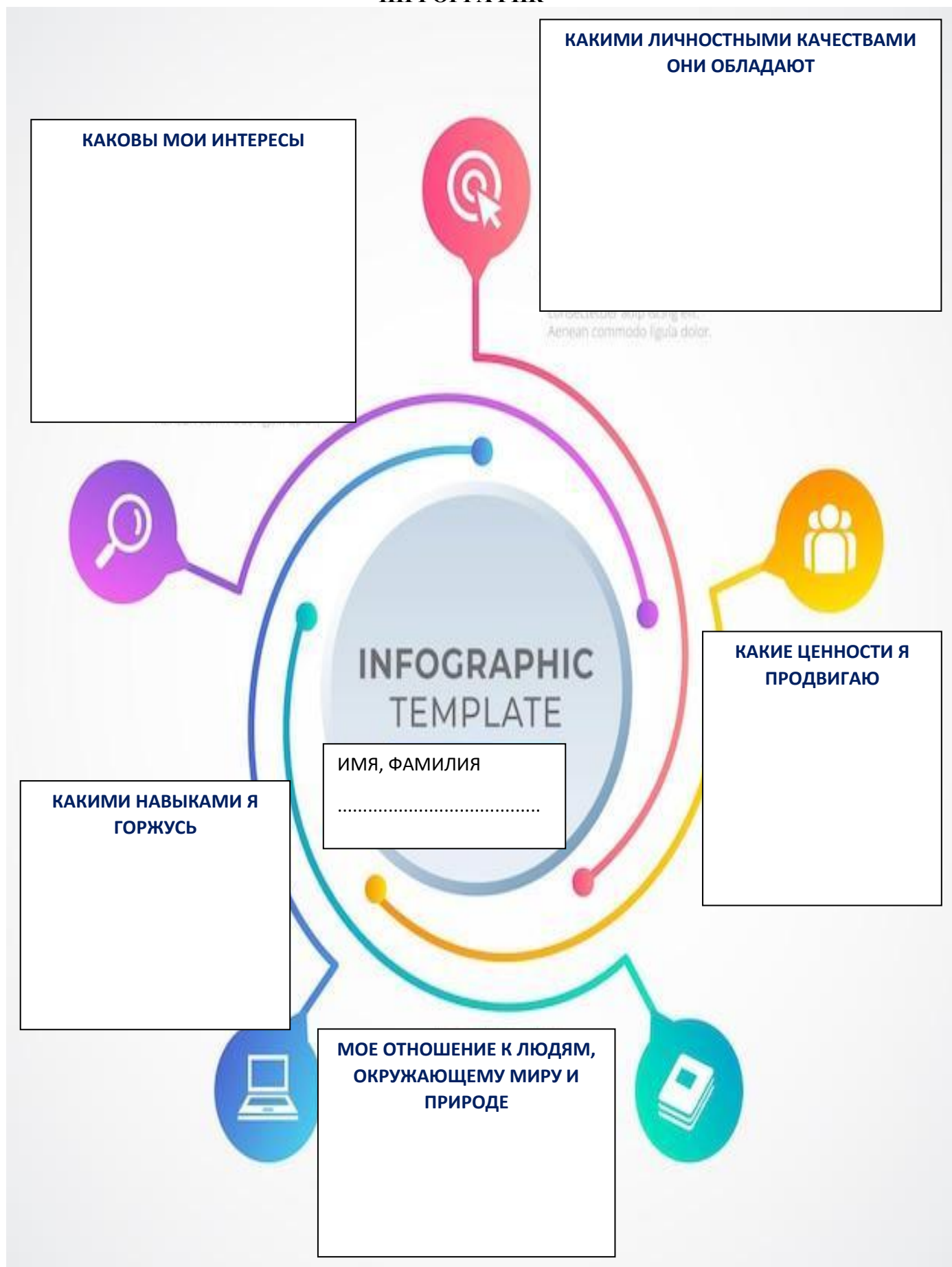
На продукте (**инфографике**) вы сможете представить свое видение карьеры с учетом нескольких элементов (Эскиз №1).



Вдохновение можно почерпнуть на сайтах:

- a) <http://rom.explainwell.org/index.php/table-of-contents-handle-numbers/what-infographics-are-and-which-tools-can-you-use-to-create-them/>
- b) <https://www.storyboardthat.com/ro/crea%C8%9Bi/educa%C8%9Bie-infografic-%C8%99abloane>

## ИНФОГРАФИК



Данный материал был разработан в рамках проекта "Образовательная и социально-психологическая инклюзия детей-мигрантов", фаза II, реализуемого Фондом развития при финансовой поддержке Детского фонда Песталоцци (ДФП).



## Модуль II. МИР ПРОФЕССИЙ

### Тема №9. ЧТО Я ЗНАЮ О РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЯХ

#### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

а) В чем смысл жизни?

б) Для чего человеку нужна профессия?

в) Как человек может самоутвердиться с помощью профессии?

➤ Задание №2. Сформулируйте собственное определение понятия "профессия".

---

---

➤ Задание №3. Выполните упражнение:

а) Обдумайте следующее высказывание и ответьте согласны ли вы с ним или нет: Все люди должны получить профессию.

б) Аргументируйте свою точку зрения

---

---

с) Приведите пример / или опишите конкретный случай

---

---

г) Составьте резюме / напишите вывод:

---

---

#### ▪ БУДЬТЕ В КУРСЕ!

➤ Задание №4. Составьте список известных вам профессий (не менее 20).

---

---

---

Подчеркните те профессии, которые, по вашему мнению, наиболее близки к сфере вашей деятельности.

➤ Задание №5. Нам интересно ваше мнение:

• Какие профессии наиболее востребованы в настоящее время?

• Какие профессии являются профессиями будущего?

• Как вы думаете, почему некоторые люди предпочитают реализовывать себя в некоторых традиционных профессиях, не обязательно в тех, которые наиболее востребованы на рынке труда в настоящее время?

#### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №6. Составьте список из 7–10 профессий, которые наиболее близки к вашему призванию. Отметьте 3 из них, которые вам следует изучить более глубоко и уделить им больше внимания.

---

---

Какие шаги вам необходимо предпринять для более серьезной подготовки к желаемой профессии?

---

## Тема №10. ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА ПРОФЕССИИ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Вы имеете право высказать свое мнение:

- а) *Какие области человеческой деятельности вам известны?*
- б) *Почему люди проявляют себя в различных областях деятельности?*
- в) *Почему люди выбирают те или иные профессии/занятия/ремесла?*

➤ Задание №2. Сформулируйте краткий ответ на вопрос: *Чем одна профессия отличается от другой?*

---

---

➤ Задание №3. Составьте список профессий, которые:

- а) *похожи друг на друга*
- б) *кардинально отличаются друг от друга*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

➤ Задание №4. Обсудите с коллегой и найдите ответ на вопросы:

- *Какие мысли возникают у вас, когда вы произносите слово «профессия»?*
- *Как вы объясните словосочетание: "Разные люди - разные профессии"?*
- *Что характеризует профессию?*
- *Чем одна профессия отличается от другой?*

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №5. Нам интересно ваше мнение:

- *Назовите что полезного вы узнали на сегодняшнем занятии?*

---

- *Какой момент был самым трудным?*

---

- *Как вы оцениваете методы работы, которые были применены во время занятия?*

---

- *Что бы вы изменили, если бы были в роли наставника, учителя?*

---

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №6. Составьте список наиболее распространенных профессий в вашей местности/городе.

---

---

Определите, чем они отличаются друг от друга.

---

---

## Тема 11. ХОРОШО ИМЕТЬ ПРОФЕССИЮ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) В каких областях человек чаще всего проявляет себя?
- б) Является ли профессия способом самоутверждения? Почему?

➤ Задание №2. Заполните таблицу, в которой укажите преимущества той или иной профессии. Приведите пример из повседневной жизни.

Преимущества профессии / ремесла	Примеры
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

➤ Задание №3. Как вы думаете:

- Какие преимущества дает человеку та или иная профессия?
- Какую пользу может принести профессия конкретному человеку?
- Какую пользу обществу может принести выбор человеком той или иной профессии?
- Как выглядело бы общество, в котором у людей не было бы профессии?

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №4. Впишите ключевое слово в каждую клетку рисунка справа.

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №5. Представьте, что вы журналист известной газеты/журнала или телевидения/радио. Сделайте репортаж о важности профессии для человека и общества. К какому выводу вы пришли?



---

---

---

## Тема №12. ПРОФЕССИИ БУДУЩЕГО ПРОТИВ ТРАДИЦИОННЫХ ПРОФЕССИЙ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Как вы считаете:

- а) Какие профессии наиболее распространены в мире? А в вашем населенном пункте?*
- б) Какие профессии наиболее востребованы?*
- в) Меняется ли характер профессий с течением времени и по мере эволюции человека?*

➤ Задание №2. На основе перечня профессий, изученных Вами ранее, заполните таблицу:

Профессии, которые вы считаете одними из самых древних или традиционных	Новые профессии, которые в большей степени соответствуют требованиям современности

Задание №3. Сформулируйте краткий ответ на следующие вопросы:

- *Почему некоторые традиционные профессии остаются актуальными и сегодня?*
- *Какие новые профессии появились в последнее время и почему?*
- *Когда появляются какие-то новые профессии, должны ли люди продолжать выбирать более традиционные профессии?*
- *Как вы думаете, почему некоторые люди выбирают те или иные новые профессии, востребованные в данный момент на рынке труда?*

### ▪ ОБЩАЙТЕСЬ И РЕШАЙТЕ!

➤ Задание №4. Представьте, что вы хотите организовать выставку плакатов, посвященных профессиям. Каким профессиям вы бы уделили больше внимания: традиционным или современным. Сформулируйте и напишите свою аргументацию.

---

---

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №5. Сформулируйте свой ответ на вопросы:

- 1. Каковы профессии будущего и какие специальности будут наиболее востребованы в ближайшие 5–7 лет?*

---

2. Какие новые навыки вам необходимо приобрести для успешной карьеры с учетом современных требований к будущей профессии?

---

Дополнительные источники для изучения:

[https://educatie.cor.md/?gclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAniIcNRbm7oxgXu5yIAQbxrnrSg8znZFj4OfWalJ\\_goG6r1YSB5XETZzeRoCULsQAvD\\_BwE](https://educatie.cor.md/?gclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAniIcNRbm7oxgXu5yIAQbxrnrSg8znZFj4OfWalJ_goG6r1YSB5XETZzeRoCULsQAvD_BwE)

<https://www.jurnaldedigitalmarketing.com/tehnologie/top-25-meserii-de-viitor/>

## Тема №13. ЖЕНСКИЕ ПРОФЕССИИ/МУЖСКИЕ ПРОФЕССИИ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами?

а) Чем люди отличаются друг от друга? А чем отличны друг от друга профессии?

б) По каким критериям люди выбирают профессию?

в) Какие стереотипы и предрассудки существуют при выборе профессии?

➤ Задание №2. Составьте список из 10–15 профессий, подчеркнув одной линией те, которые вы считаете преимущественно мужскими, и двумя линиями те, которые вы считаете преимущественно женскими.

---

---

---

---

➤ Задание №3. Как вы думаете?

• По каким критериям можно определить, что существуют мужские и женские профессии?

• Какую роль в этом играют интересы человека, черты его характера, физические и интеллектуальные возможности, профессиональная подготовка и т.д.?

• Могут ли стереотипы и предрассудки в обществе определять выбор профессии человеком?

• Нужна или не нужна феминизация тех или иных профессий? Почему "ДА" или почему "НЕТ"?

• В какой степени феминизация профессий обеспечивает реализацию принципа равенства и равноправия между женщинами и мужчинами?

### ▪ ОБЩАЙТЕСЬ И РЕШАЙТЕ!

➤ Задание №4. Сформулируйте аргументы ЗА или ПРОТИВ того чтобы профессии были разделены на женские и мужские.

---

---

---

---

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №5. Сформулируйте 2 вопроса, которые вы могли бы задать человеку, которого считаете наиболее компетентным, чтобы он ответил на них непрофессионально, взвешенно и рационально, а затем представить полученные ответы коллегам на следующем занятии.

Вопрос 1. \_\_\_\_\_

Вопрос 2. \_\_\_\_\_

Заключение:

---

---

Дополнительные источники информации:

<https://cusens.md/ro/procontra/feminizarea-profesiilor/>

## Тема №14. ГОТОВЛЮСЬ ОВЛАДЕТЬ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПРОФЕССИЕЙ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Сформулируйте краткий ответ на вопросы:

- а) Часто ли вы задумываетесь о том, кем бы хотели стать в жизни?
- б) Каковы ваши основные интересы?
- в) Оцените по шкале от 1 до 100, насколько, по вашему мнению, вы готовы к освоению профессии?
- г) Что вам следует сделать, чтобы лучше подготовиться к освоению желаемой профессии?

➤ Задание №2. Проведите самооценку уровня своей подготовки к освоению будущей профессии.

Показатели эффективности	Уровень подготовки (от 1 до 100%)
1. Располагаю информацией не менее чем о 20 профессиях, которые мне нравятся и которыми я готов заняться.	
2. Я знаком с успешными людьми, добившимися успеха в определенных областях.	
3. Я активно участвую в дискуссиях о карьере и профориентации.	
4. Я рассказываю другим людям о профессиях, в которых можно добиться успеха.	
5. Я регулярно обсуждаю с членами семьи свое будущее и будущее своих близких.	
6. Я накапливаю информацию о профессиях в индивидуальном или групповом портфолио.	
7. Я убеждаю своих коллег и сверстников в необходимости больше говорить о профессиях и, в частности, о профессиях будущего.	
8. Я высоко ценю людей, которые знают, чего они хотят в жизни.	
9. Я считаю, что помимо общей и конкретной информации о профессиях, важно, чтобы успешный человек демонстрировал набор ценностей, проявлял уважительное отношение к другим людям и брал на себя определенную ответственность.	
10. Я обязательно добьюсь многого в жизни и стану полноценным человеком.	

Ваш вывод: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №3. Составьте автопортрет, отражающий ваше будущее через 10–20 лет. (Учитывайте следующее: автопортрет — это представление себя в различных формах: в виде текста из 10–15 высказываний, рисунка, графического продукта, концептуальной таблицы, набора вопросов и ответов, диалога с самим собой и т.д.).

### АВТОПОРТРЕТ



## Тема №15. Проектно-ориентированное обучение.

### **АВТОПОРТРЕТ: «ПРОФЕССИЯ, КОТОРУЮ Я ХОЧУ ОСВОИТЬ»**

#### **I. САМООЦЕНКА**

➤ Задание №1. Проанализируйте и отметьте, какие из приведенных ниже показателей вы учитывали при составлении своего автопортрета:

1. Лаконичное представление личности;
2. Отражение личных интересов и особенностей;
3. Определение желаемой профессии;
4. Представление перспектив жизненного успеха и намерения заняться чем-то новым;
5. Вовлечение в общественную и волонтерскую деятельность;
6. Способы публичной презентации;
7. Вопросы к самому себе.

➤ Задание №2. Оцените (обведя необходимую букву) свою работу «*Мой воображаемый автопортрет через 10–20 лет*» с помощью следующих критериев: а) отлично; б) очень хорошо; в) хорошо; г) удовлетворительно.

Объясни свою оценку \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### **II. ОБМЕН ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ОПЫТОМ**

➤ Задание №3. Кратко опишите 2–3 работы выполненные вашими коллегами, которые вам больше всего понравились:

а) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

с) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

➤ Задание №4. Назовите способы повышения эффективности своей работы (например, повышение уверенности в себе, волонтерство, более подробное изучение информации о вашей профессии и т.д.).

➤ Полезные сайты:

<https://nordnews.md/50-oameni-de-succes-care-nu-au-reusit-din-prima-incercare/>

<https://www.unicef.org/moldova/articole/cinci-tineri-din-republica-moldova-%C8%99i-au-reimaginat-viitorul>

<https://dcfta.md/istorii-de-succes-1>

<https://joblist.md/ro/news/karjera/oameni-de-succes-din-moldova-care-au-inceput-totul-de-la-zero-din-necesitate>

# Модуль III. ПОДГОТОВКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## Тема №16. В ПОИСКАХ РАБОТЫ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Как вы считаете?

а) Почему люди ищут работу?

б) Какое значение имеет профессия для людей?

в) Как выглядело бы общество, если бы люди не работали?

➤ Задание №2. Сформулируйте краткий ответ на вопрос: «Что предпринимают люди, чтобы получить работу?»

---

---

### ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание №3. Отметьте/обведите кружком, какие из перечисленных ниже факторов являются более важными при поиске работы:

а) характер работы или профессии;

б) режим и условия работы;

в) заработная плата и другие виды заработка;

г) наставничество и возможности для дальнейшего обучения;

д) стабильность организации и образ жизни сотрудников;

е) поддержка, оказанная работодателем, в случае если вы захотите продолжить обучение

ж) возможности продвижения по службе;

з) может ли накопленный опыт быть перенесённым на другую профессию;

и) престиж работы или организации.

Обоснуйте свой выбор. \_\_\_\_\_

---

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №4. Составьте список личностных качеств, которые помогут быстрее найти работу.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

➤ Выделите 3 качества, и предложите их коллегам для обсуждения на следующем занятии.

Источники полезной информации:

<https://cntm.md/proiecte/proiectele-noastre/ghid-pentru-tinerii-in-cautarea-unui-loc-de-munca/>

<https://fondeco.ru/ro/chelovecheskie-kachestva-i-cherty-haraktera-polozhitelnye-cherty-haraktera/>

## Тема №17. СОБСТВЕННЫЕ ИНТЕРЕСЫ И ОЖИДАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Ответьте на следующие вопросы:

- а) Чем вам больше всего нравится заниматься в свободное время?
- б) Как ваши интересы реализуются на практике/материализуются?
- в) Какие личностные качества необходимы для того, чтобы быть готовым приступить к поиску работы?

➤ Задание №2. Составьте список личных интересов и ожиданий, связанных с вашей будущей профессиональной сферой.

а)Интересы:

---

---

---

---

---

б)Ожидания:

---

---

---

---

---

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №3. Выделите из приведенного ниже списка общих ожиданий те, которые соответствуют вашим.

- а) достижение жизненных целей;
- б) заниматься чем-то интересным и полезным;
- в) оплата, соответствующая труду и эффективности;
- г) возможности карьерного роста;
- д) соблюдение основных прав и свобод работника;
- е) исполнение мечты и личное удовлетворение;
- ж) приобретение новых знакомств и друзей;
- з) приобретение нового опыта в предпочитаемой области;
- и) решение жизненных проблем;
- жс) помощь другим.

➤ Аргументируйте свой выбор.

---

---

➤ Задание №4. Сформулируйте краткий ответ на следующие вопросы:

● Как найти равновесие между личными интересами и ожиданиями?

---

● Как превратить свои личные интересы и ожидания в конкретные действия?

- 
- В какой степени вы чувствуете себя готовым уважать собственные решения?
- 

▪ **ДЕЙСТВУЙТЕ!**

➤ Задание №5. Проведите интервью как минимум с двумя людьми из вашей семьи или школ/сообщества, чтобы выяснить, каковы их основные интересы и ожидания от работы. Запишите результаты интервью в отведенном для этого месте.

---

---

---

## Тема №18. ОЖИДАНИЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ ОТ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) Почему люди имеют различные сферы интересов? Объясните на примерах.
- б) Каковы ваши ожидания, когда вы покупаете товар или нуждаетесь в услуге?
- в) Почему одни люди выполняют свои обязательства более осознанно и более ответственно чем другие?

➤ Задание №2. Сформулируйте краткий ответ на вопрос: Каковы ваши основные ожидания, когда вы думаете о своей профессиональной жизни?

---

---

---

➤ Задание №3. Объясните, как могут быть реализованы ваши ожидания, приведя конкретные примеры из Вашей повседневной жизни.

---

---

---

### ▪ БУДЬТЕ В КУРСЕ!

➤ Задание №4. Внесите некоторые идеи в приведенную ниже таблицу: «Ожидания работодателя от работника и наоборот».

Ожидания работника от работодателя	Ожидания работодателя от работника

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №5. Поразмышляйте над следующими вопросами:

- Какую цель преследует работник, желая устроиться на работу?
- Какую цель преследует работодатель, когда хочет трудоустроить работника? Каковы его/ее ожидания?
- Всегда ли ожидания работника совпадают с ожиданиями работодателя? Почему "ДА" и почему "НЕТ"?

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №6. Напишите два объявления о приеме на работу:

а) с точки зрения человека, желающего получить работу;

б) с точки зрения работодателя.

III

## Тема №19: ТРУДОУСТРОЙСТВА

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Ответьте на вопросы?

- а) Каковы факторы, обеспечивающие успешность человека в целом?
- б) Какие факторы обеспечивают человеку лучшее будущее в профессиональной сфере?
- в) Какими знаниями и навыками вы обладаете или хотели бы обладать, чтобы эффективно использовать их в будущей работе?

➤ Задание №2. Запишите синонимы слова УСПЕХ:

➤ Задание №3. Составьте предложения на тему профессиональной деятельности с каждым из записанных вами синонимов слова УСПЕХ:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- с) \_\_\_\_\_
- д) \_\_\_\_\_

➤ Задание №4. Поразмышляйте над вопросами:

- Почему одни люди добиваются больших успехов в жизни, а другие меньших?
- Что нужно делать, чтобы эффективно формировать чувство собственного достоинства и уважения к людям, с которыми мы взаимодействуем?
- Какую основную цель, связанную с будущей карьерой люди часто ставят перед собой?

### ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание №5. Заполните таблицу «Действия, обеспечивающие успех, и препятствия, которые могут возникнуть в процессе трудоустройства»:

Действия, обеспечивающие успех в процессе трудоустройства	Препятствия, которые могут возникнуть в процессе трудоустройства

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №6. Найдите в поисковой системе GOOGLE несколько вакансий для молодежи и подростков. Откройте несколько специализированных сайтов объявлений о приеме на работу (например, [www.angajare.md](http://www.angajare.md) [www.bursamuncii.md](http://www.bursamuncii.md); [www.hotjobs.md](http://www.hotjobs.md); [www.jobmoldova.md](http://www.jobmoldova.md)) и выберите полезную информацию для себя и своих коллег.

Сформулируйте вывод по результатам вашего исследования.

---

---

---

## Тема №20. РАБОТНИК МЕЖДУ СВОИМИ ПРАВАМИ И ОБЯЗАННОСТЯМИ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте с точки зрения другого человека:

а) *Какие ожидания работник возлагает на работодателя?*

б) *Какие ожидания у работодателя от работника?*

в) *Какую подготовку должны пройти молодые люди, прежде чем приступить к работе?*

### ▪ БУДЬТЕ В КУРСЕ!

➤ Задание №2. Впишите в нижеприведенную таблицу не менее 3 прав и 3 обязанностей работника.

№	ПРАВА РАБОТНИКА	ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКА
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

➤ Задание №3. Как вы думаете:

● *Почему права и обязанности работника необходимо рассматривать в комплексе?*

---

---

● *Каковы последствия несоблюдения некоторых прав работника? Что относится к несоблюдению работником своих обязанностей?*

---

---

● *В какой степени соблюдаются ваши права как ученика?*

---

---

● *Насколько вы ответственны как ученик?*

---

---

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №4. Выберите, в заполненной вами таблице, одно из прав, которыми обладают работники. Назовите конкретный случай из вашей жизни, когда это право не соблюдалось. Объясните причины несоблюдения этого права. Предложите пути решения проблемы.

---

---



## Тема №. 21. УСЛОВИЯ ТРУДА И УРОВЕНЬ ЖИЗНИ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) Каковы основные права работника?
- б) Что относится к его основным обязанностям?
- в) Какими должны быть первые шаги в случае нарушения прав работника?
- г) Куда можно обратиться, если условия труда не соответствуют требованиям и нормам, установленным законодательством?

### ▪ ОБРАБОТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ!

➤ Задание №2. Проанализируйте приведенные ниже критерии качества труда и занятости и сформулируйте 3 вопроса, которые Вы можете задать своим коллегам или преподавателю.

#### А) КРИТЕРИИ:

- а) *здоровье и благополучие на работе* — это важнейший критерий, поскольку хорошие условия труда означают предотвращение проблем со здоровьем на работе, снижение подверженности рискам и улучшение организации труда;
- б) *совмещение работы и личной жизни* — работникам должна быть предоставлена возможность найти «золотую середину» между временем, проведенным на работе, и временем отдыха;
- в) *развитие навыков* — хорошей работой можно назвать ту работу, которая предлагает обучение, повышение квалификации и возможность карьерного роста.

#### В) ВОПРОСЫ:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_
- с) \_\_\_\_\_

➤ Задание №3. Как вы думаете:

- Какие преимущества получает работник при наличии достойных условий труда?

- Какие преимущества получает работодатель при наличии достойных условий труда у работников?

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №4. Проведите интервью с местным жителем, чтобы выяснить ответы на вопросы:

1. Каковы условия труда на том предприятии, на котором он работает?
2. Что он предпринимает, чтобы привлечь внимание работодателя к улучшению условий труда?

Запишите ответы на поставленные вопросы:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Тема №22. ОХРАНА ТРУДА И СОБЛЮЖДЕНИЕ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) Кто несет ответственность за создание достойных условий труда для работников?
- б) Почему мы должны принимать меры, если условия труда работников не соответствуют требованиям, предусмотренным нормативными документами?
- в) Почему важно, чтобы работники знали и соблюдали нормативные требования?

➤ Задание №2. Дайте ответ на следующие вопросы:

- Почему происходят несчастные случаи на производстве?

---

• Каковы обязанности работника по соблюдению правил безопасности труда? Что относится к обязанностям работодателя?

---

### ▪ ИЗУЧИТЕ ИНФОРМАЦИЮ И ОБСУДИТЕ!

➤ Задание №3. Проанализируйте цели программы по укреплению безопасности и здоровья работников и переставьте их в порядке приоритетности, обозначив цифрами:

- о улучшение и укрепление здоровья;
- о проявление инициативы и налаживание сотрудничества на национальном и международном уровнях в области здравоохранения;
- о предупреждение серьезных угроз здоровью, подготовка к ним и своевременное реагирование;
- о повышение качества медикаментов, медицинских изделий и продуктов, необходимых в кризисных ситуациях;
- о укрепление систем здравоохранения, их устойчивости и эффективности использования ресурсов;
- о укрепление данных о здоровье, цифровых инструментов и услуг, цифровая трансформация здравоохранения;
- о улучшение доступа к здравоохранению;
- о разработка и внедрение законодательства ЕС в области здравоохранения и принятие решений на основе фактических данных и т.д.

➤ Задание №4. Объясните словосочетания своими словами:

- а) «охрана труда»
- 

- б) «безопасность на рабочем месте»
- 

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

Данный материал был разработан в рамках проекта "Образовательная и социально-психологическая инклюзия детей-мигрантов", фаза II, реализуемого Фондом развития при финансовой поддержке Детского фонда Песталоцци (ДФП).

➤ Задание №5. Определите ситуацию, в которой в СМИ появляется сообщение об уровне соблюдения требований охраны труда работниками и последствиях их несоблюдения.

а) Ситуация № 1.

---

---

---

б) Ситуация № 2.

---

---

---

## Тема №23. ЦЕННОСТЬ ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЫ. ДОХОД ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ

### ▪ УЧАСТВУЙТЕ!

➤ Задание №1. Поразмышляйте над вопросами:

- а) Каковы основные потребности человека?*
- б) Почему люди занимаются трудовой деятельностью?*

➤ Задание №2. Кратко сформулируйте ответ на следующие вопросы:

- *Что побуждает человека вступить в трудовую деятельность?*

---

• *Какие источники дохода существуют?*

---

• *Почему у людей разные зарплаты?*

---

• *Считаете ли вы что все люди должны получать одинаковую зарплату?*

---

### ▪ ОБСУДИТЕ И РЕШИТЕ!

➤ Задание №3. Поразмышляйте о заработной плате с точки зрения работника и с точки зрения работодателя. Сформулируйте по одному вопросу для каждой ситуации.

*а).* \_\_\_\_\_

*б).* \_\_\_\_\_

---

➤ Задание №4. Что бы вы ответили, если бы вас спросили:

- *Какое значение для работника имеет заработная плата?*

---

• *Можно ли трактовать тот факт, что сотрудники получают разную зарплату, как дискриминацию или нет?*

---

• *Может ли человек одновременно с работой осваивать другую профессию для получения дополнительного дохода?*

---

### ▪ ДЕЙСТВУЙТЕ!

➤ Задание №5. Поговорите с членом семьи или близким родственником, чтобы выяснить, какая зарплата считается большой в том учреждении, в котором они трудятся. Также выясните, какие еще источники дохода, кроме зарплаты, есть у этого человека. Сделайте собственный вывод на основе полученной информации.

---

---

---

## Тема №24. Проектно-ориентированное обучение. **ФОТОГРАФИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ: «КАК Я ПРЕДСТАВЛЯЮ СЕБЕ ОДИН ДЕНЬ ИЗ МОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?»**

### **I. САМООЦЕНКА:**

➤ Задание №1. Запишите 4–5 идей, которые вы лучше всего усвоили во время изучения Модуля №3. "Подготовка к профессиональной деятельности".

---

---

---

➤ Задание №2. Сформулируйте краткие ответы на следующие вопросы:

а) Как найти работу?

---

б) Каковы мои основные интересы, связанные с будущей профессией?

---

в) Чего я ожидаю от потенциального работодателя и чего он ожидает от меня как работника?

---

г) Как я могу обеспечить себе успех при приеме на работу?

---

д) Каковы права и обязанности работника и работодателя?

---

е) Что я должен знать об условиях труда и уровне жизни при приеме на работу?

---

ж) Почему важно соблюдать правила охраны труда и нормативные требования?

---

з) В чем заключается ценность заработной платы?

---

и) Как достичь равновесия между работой и личной жизнью (хобби, семья, друзья, спорт и т.д.)?

---

### **II. РАЗРАБОТКА ЛИЧНОГО ПРОЕКТА: "Один день из моей профессиональной жизни".**

➤ Задание №3. Составьте дневник одного дня из вашей профессиональной жизни. Укажите, из каких основных элементов состоит ваш рабочий день (например: время, занятия, отчетность, общение с людьми, самообразование и т.д.).

---

---

---

➤ Во время выполнения задания вы можете черпать информацию по данной теме на сайтах:

<https://www.mantis.md/ro/blog/cum-obtii-echilibrul-intre-viata-personala-si-cea-profesionala/>

<https://ro.sainte-anastasie.org/articles/coaching/no-s-qu-hacer-con-mi-vida-profesional.html>

➤ С помощью созданного вами продукта составьте **интересную историю** о том, как вам видится распорядок одного дня вашей профессиональной жизни.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Место для личного творчества.