

Дневник
«Прожектор ПРО -13»
10-11 класс

«Моя траектория УСПЕХа»



Елабужева Гузель Фавадисовна, советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, тьютор

Краева Валентина Михайловна, заместитель директора по ИОП, учитель информатики

Шагалова Галина Васильевна, заместитель директора по воспитательной работе, учитель русского языка и литературы

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 имени А.Л. Широких»

Сарапул, 2024

У каждого в жизни возникает момент, когда нужно делать выбор в профессиональной деятельности, и он должен быть осознанным и только «твоим»! Многие ребята задаются вопросами: «Кто я?», «Какую профессию выбрать?» «Что мне делать?» «Какое моё предназначение в жизни?» и многое другое. В такие моменты главное уметь чувствовать свои желания и видеть свои способности, но иногда всё в голове перемешивается: родители советуют одно, друзья предлагают другое, а современный мир и вовсе диктует третье... А ты? Что хочешь именно ты? Что сделает тебя в этом мире счастливым? Ведь человек счастлив только тогда, когда он занимается любимым делом, делом всей своей жизни!

В дневнике Индивидуального Образовательного Маршрута «Моя траектория УСПЕХа» тебе предлагается пройти диагностики, выполнить ряд различных упражнений, проанализировать свои желания и способности, и самому выстроить Свой Индивидуальный Образовательный Маршрут, который тебя приведёт к УСПЕХу!

Дорогой друг!

Если ты, что-то действительно **ХОЧЕШЬ**,

к этому **СТРЕМИШЬСЯ**

и **ДЕЙСТВУЕШЬ**,

у тебя обязательно

ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

Зарядись на УСПЕХ и ДЕЙСТВУЙ!



<https://yandex.ru/video/preview/7591225333197574177>

«Кто Я?»

1.1 Напиши по 10:

- кто «Ты», с кем или с чем себя ассоциируешь;
- что ты любишь или, что тебе нравится;
- что ты не любишь или, что тебе не нравится делать



Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____



Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____



Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

1.2 Теперь из 10 вышеперечисленных пунктов, выбери по 5, более значимых для тебя:

Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____
Я - _____



Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____

Я люблю/мне нравится _____



Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

1.3 Теперь из 5 пунктов, выбери по 3, и определи их порядок: на 1 месте укажи самое значимое «определение» тебя самого и т.д.

1. Я - _____

2. Я - _____

3. Я - _____



1. Я люблю/мне нравится _____

2. Я люблю/мне нравится _____

3. Я люблю/мне нравится _____

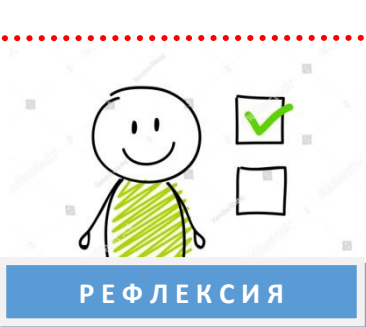


1. Я не люблю/мне не нравится _____

2. Я не люблю/мне не нравится _____

3. Я не люблю/мне не нравится _____

4. Выбери по 1 пункту, который обрисует тебя, как ЛИЧНОСТЬ, В ТРЁХ СЛОВАХ:



Я - _____

Я люблю/мне нравится _____

Я не люблю/мне не нравится _____

Дифференциально- диагностический опросник Е. А.Климова

2.1 Пройди диагностику по профориентации, ответив на вопросы. Выбранные варианты ответов обведи в кружок. Посчитай, в каком столбце больше выделенных ответов, к такому типу личности ты и относишься по профориентации.

Человек- Человек	Человек- Техника	Человек- Природа	Человек- Знаковая система	Человек- Художественный образ
2а	1б	1а	2б	3а
4б	4а	3б	5а	5б
6б	7б	6а	9б	7а
8а	9а	10а	10б	8б
12а	11б	11а	12б	13а
14б	14а	13б	15а	15б
16б	17б	16а	19б	17а
18а	19а	20а	20б	18б

1. Ухаживать за животными (1а) или ремонтировать машины (1б)
2. Объяснять одноклассникам учебный материал (2а) или чертить схемы, таблицы (2б)
3. Иллюстрировать книги (3а) или следить за развитием растений (3б)
4. Заниматься мелким домашним ремонтом (4а) или рекламировать товары (4б)
5. Исправлять ошибки в текстах (5а) или писать отзыв о фильме, концерте (5б)
6. Дрессировать животных (6а) или воспитывать детей (6б)
7. Играть на музыкальных инструментах (7а) или управлять транспортом (7б)
8. Обслуживать покупателей (8а) или украшать витрины магазинов (8б)
9. Изучать устройство различных механизмов (9а) или изучать иностранный язык (9б)
10. Лечить животных (10а) или лечить людей (10б)
11. Выводить новые сорта растений (11а) или конструировать машины (11б)
12. Улаживать конфликты между людьми (12а) или приводить в порядок документацию (12б)
13. Посещать театры, музеи (13а) или технические выставки (13б)
14. Налаживать медицинскую технику (14а) или оказывать людям медицинскую помощь (14б)
15. Составлять отчеты (15а) или писать рассказы (15б)
16. Проводить лабораторные исследования (16а) или принимать больных (16б)
17. Расписывать стены (17а) или строить здания (17б)
18. Заниматься организацией мероприятий (18а) или выступать на сцене (18б)
19. Делать чертежи изделий (19а) или копировать их (19б)
20. Изучать природные явления (20а) или работать за компьютером (20б)

ЧЕЛОВЕК-ЧЕЛОВЕК

Такого типа профессии относятся к сфере образования, воспитания, управления, обслуживания. Специфика состоит в постоянном общении, взаимодействии с другими людьми, умении находить компромиссы и решать конфликтные ситуации. Для понимания мотивов поведения людей, нужно обладать навыками психолога и быть хорошо подготовленным специалистом в своей сфере.

Характеристики типа человек-человек

Для успешного карьерного роста в профессии типа человек-человек нужно обладать такими качествами:

- коммуникативность;
- способность психологически оценивать людей и находить к ним соответствующие подходы;
- хорошая память;
- терпение;
- эмпатия (умение сопереживать);
- выразительность и четкость эмоций и умение контролировать их;
- чистая и правильная речь;
- твердость и настойчивость;
- внимательность;
- вежливость и чувство такта;
- организаторские способности, умение управлять и координировать деятельность людей.

Если выдержка, терпение и внимательность по отношению к окружающим не самые ваши сильные стороны, профессии данного типа вам не подойдут.

Группы профессий по типу человек-человек

По профилям профессий типа человек-человек выделяют 6 подтипов:

1. Специалисты в сфере воспитания, образования и обучения (учитель, воспитатель, тренер, инструктор, репетитор).
2. Профессии, связанные с торговлей и общественным питанием (продавец, официант, бармен).
3. Специалисты бытового и социального обслуживания (парикмахер, социальный работник, массажист, визажист, переводчик).
4. Работники медицинского профиля (врач, фельдшер, косметолог).
5. Профессии, относящиеся к сфере информационно-культурного обслуживания (библиотекарь, режиссер, экскурсовод, телеведущий).
6. Специалисты юридического профиля (юрист, судья, нотариус, адвокат) и т.д.

ЧЕЛОВЕК-ТЕХНИКА

К типу профессий человек-техника относятся те, в которых люди работают с техническими устройствами и приспособлениями. Весь рабочий процесс завязан на взаимодействии с различными механизмами, конструкциями и машинными объектами.

Особенности профессий

Как и другие группы, категория «человек — техника» делится на два класса: исполнительские и творческие профессии. **Исполнительские** предполагают строгое соблюдение правил и инструкций, работу по заданному образцу. Например, фрезеровщик, слесарь-ремонтник, машинист, строитель, сварщик. К **творческим** профессиям этого типа относят те, деятельность которых основана на исследовании, проектировании, анализе и необходимости принимать нестандартные решения. В пример можно привести инженеров, конструкторов, робототехников.

Независимо от классификации, все профессии данного типа ориентированы на улучшение и облегчение человеческой жизнедеятельности с помощью технических устройств.

Профессиональные и личные качества

Все профессии требуют определенного набора качеств и навыков, которыми должен обладать хороший работник. Для типа «человек — техника» они следующие:

Профессиональные:

- **Конструкторское мышление.** Необходимо для понимания устройства того или иного механизма. Будь это изобретение нового приспособления или работа с уже имеющейся техникой — важно знать, как взаимосвязаны элементы конструкции.
- **Изобретательность.** Жизнь не стоит на месте, требуется постоянное обновление технических средств. Без изобретательности невозможно развитие любой области человеческой жизни.
- **Исполнительность, дисциплина.** Если работа предполагает задействование целой группы людей, значит, для лучшего конечного результата каждый участник рабочего процесса должен выполнить свои обязанности.
- **Определенность, точность действий.** В таких профессиях очень важно следовать четкому плану, ведь работа с техникой — дело ответственное и порой опасное.

Личные качества, которые помогут добиться успеха в этой сфере:

- точное восприятие;

- координация движений;
- развитое воображение;
- способность переключать мышление;
- наблюдательность и логическое мышление;
- аккуратность;
- развитая моторика рук;
- хорошая память и высокая концентрация внимания и т.д.

Основные трудовые функции типа «человек — техника»

Тип «человек — техника» включает в себя множество профессий, иногда даже совсем не похожих друг на друга. Нельзя выделить только одну трудовую функцию группы, ведь в ней существует несколько более узких специальностей различной направленности. Рассмотрим эти подтипы и приведем примеры:

1. Монтаж, ремонт зданий, сооружений и конструкций: электросварщик, арматурщик, каменщик, строитель.
2. Починка и сборка электроприборов и аппаратов: монтажник-вакуумщик, электромонтажник, сборщик микросхем.
3. Ремонт и обслуживание электрооборудования: инженер радиосвязи, радиомеханик, техник-электрик.
4. Управление транспортными средствами: пилот, машинист, водитель, судоводитель.
5. Обслуживание механического оборудования и установок: слесарь-ремонтник, механик.
6. Производство и обработка металлов: токарь, фрезеровщик, шлифовщик.
7. Обработка и добыча горных пород: техник-геофизик, проходчик.

Техническое оборудование используется во всех отраслях деятельности, из чего и следует такое разнообразие профессий.

ЧЕЛОВЕК-ПРИРОДА

Специалисты, которые работают в направлении «человек-природа» изучают природные явления, растительный и животный мир. Предметом трудовой деятельности людей, работающих в сфере «человек-природа» является живая и не живая природа. Будущие специалисты данного направления должны обладать хорошей наблюдательностью, терпимостью, выносливостью и быть готовыми работать в неблагоприятных или меняющихся условиях. О каких профессиях идет речь? Давайте более подробно с вами разбираться.

Кому подходят профессии, относящиеся к типу «человек – природа»

1. Малообщительным людям, интровертам.
2. Людям, которые заботятся об экологической среде и любят животных.
3. Тяготеющим к научным исследованиям.
4. Любящим работать на открытом воздухе.
5. Склонным к постоянному обучению: растения, животные и микроорганизмы изменчивы, поэтому специалист постоянно расширяет свои знания и склонен к аналитической деятельности.

Профессии типа «человек – природа»

1. Ветеринар.
2. Зоотехник.
3. Зооинженер.
4. Агроном.
5. Геоэколог.
6. Почвовед.
7. Лесник.
8. Растениевод.
9. Ботаник.
10. Озеленитель и другие и т.д.

ЧЕЛОВЕК-ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА

Основной предмет труда – цифры, коды и различные знаки. Представители профессий, относящихся к этому типу, имеют гибкое мышление, склонность к сложным вычислениям, высокую внимательность и хорошую память. Профилирующие предметы – математика, информатика. Специалисты искренне любят цифры и видят в них особую красоту, склонны к длительному мозговому штурму и иногда однообразной работе.

Кому подходят профессии, относящиеся к типу «человек – знаковая система»

1. Люди с математическим типом мышления, но некоторые профессии могут иметь ярко выраженный творческий уклон.
2. Интроверты, любящие работать с цифрами, текстами, знаками.
3. Увлеченные люди, способные потратить несколько месяцев на сложное вычисление.

Профессии типа «человек – знаковая система»

1. Аналитик данных.
2. Бухгалтер.
3. Программист.
4. Специалист по финансам.
5. Кассир.
6. Статистик.
7. Лингвист.
8. Корректор.
9. Чертежник.
10. Картограф.

ЧЕЛОВЕК-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ

Профессии типа «человек – художественный образ» – творческие. В качестве объекта труда могут выступать вещественные (музыкальный инструмент, например) или невещественные (литературный слог, актерское мастерство и т. д.) средства профессиональной деятельности. Профилирующие предметы для этого типа профессий – литература, обществознание, изобразительное искусство, музыка.

Кому подходят профессии, относящиеся к типу «человек – художественный образ»


1. Творческие люди.
2. Природные таланты, развитые с помощью обучения в творческих студиях, высших учебных заведениях и других образовательных учреждениях.
3. Экстраверты, тяготеющие к активности и постоянному вниманию со стороны других людей.


Профессии типа «человек – художественный образ»

1. Актер.
2. Живописец.
3. Певец.
4. Музыкант.
5. Писатель.
6. Дизайнер.
7. Резчик по дереву или камню.
8. Танцовщик/танцовщица.
9. Драматург.
10. Композитор.

2.2 Выпиши получившийся по диагностике свой тип личности (Человек-Человек, Человек-Техника, Человек- Природа, Человек- Знаковая система или Человек- Художественный образ).

2.3 Пройди по ссылке <https://evgenev.ru/all-professions-programming/>, ознакомься с актуальными профессиями по своему типу личности по типу профессий и выпиши профессии, которые тебе больше подходят.





РЕФЛЕКСИЯ

ИНТЕРЕСЫ В «ИМЕНИ МОЁМ»

3.1 Напиши красиво с полным имя и отобрази в имени свои увлечения.

МОЁ ИМЯ

3.2 У тебя получилось несколько увлечений? Это же здорово! Ты молодец!
Но выбери, и выпиши **ОДНО**, более **ЗНАЧИМОЕ** для тебя, без которого тебе станет грустно и печально.




РЕФЛЕКСИЯ


«Я - ДИРЕКТОР ШКОЛЫ»

4.1 Представь, что ты - директор школы. Какое бы расписание уроков ты составил?
Составь расписание уроков.

Понедельник	Вторник	Среда
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
Четверг	Пятница	Суббота
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8

4.2 Посчитай, какой предмет больше всего повторяется, выпиши его





РЕФЛЕКСИЯ

«МОЁ БУДУЩЕЕ» в рисунке

6.1 Изобрази на рисунке «МОЁ НАСТОЯЩЕЕ» (себя, чем ты сейчас занимаешься, что тебя или кто тебя окружает и т.т.)

Рисунок
«МОЁ НАСТОЯЩЕЕ»



ПРОСВЕЩЕНИЕ

ОСНОВАНО В 1930

6.2 Изобрази на рисунке «МОЁ БУДУЩЕЕ» (себя, чем ты будешь заниматься, что тебя или кто тебя буде окружать и.т.)

Рисунок
«МОЁ БУДУЩЕЕ»

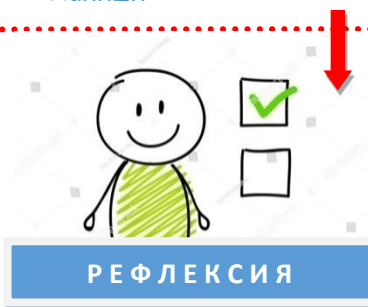
6.3 Посмотри на рисунки «МОЁ НАСТОЯЩЕЕ» и «МОЁ БУДУЩЕЕ», теперь подумай, какие ресурсы тебе помогут из «настоящего» перенестись в «будущее».

Выбери представленные ресурсы, а также можешь дописать свои необходимые ресурсы:

- знания по _____
- тайм-менеджмент
- мастер-классы по направлениям _____
- учёба на «4» и «5» по предметам _____
- моральная поддержка родителей
- личные качества (ответственность, трудолюбие, целеустремленность, _____)
- связи, знакомые
- участие в конкурсах _____
- участие в олимпиадах по предметам _____
- правильный режим сна
- посещения секций, кружков _____
- компетенции по _____
- стрессоустойчивость
- ораторское мастерство, публичное выступление
- организаторские способности
- умение правильно использовать свои способности и знания
- репетиторство по предметам _____

6.4 Какие ресурсы ты будешь развивать сейчас, какие более важные для твоего будущего?

Напиши



«МОГУ» + «ХОЧУ» + «НАДО» = УСПЕХ

7.1 Изучи формулу УСПЕХА

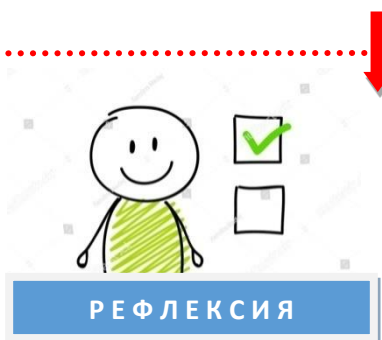


Твоя ПРОФЕССИЯ

7.2 Изобрази свою формулу УСПЕХА, нарисуй такие же 3 круга на пересечении и распиши в каждом из них:

- «ХОЧУ» - то, что ты любишь
- «МОГУ» - то, что ты хорошо умеешь делать
- «НАДО» - то, что востребовано на рынке и нравилось тебе

7.3 Напиши профессии, которые тебя приведут к Успеху по формуле «Могу» + «Хочу» + «Надо»



Индивидуальный Образовательный Маршрут

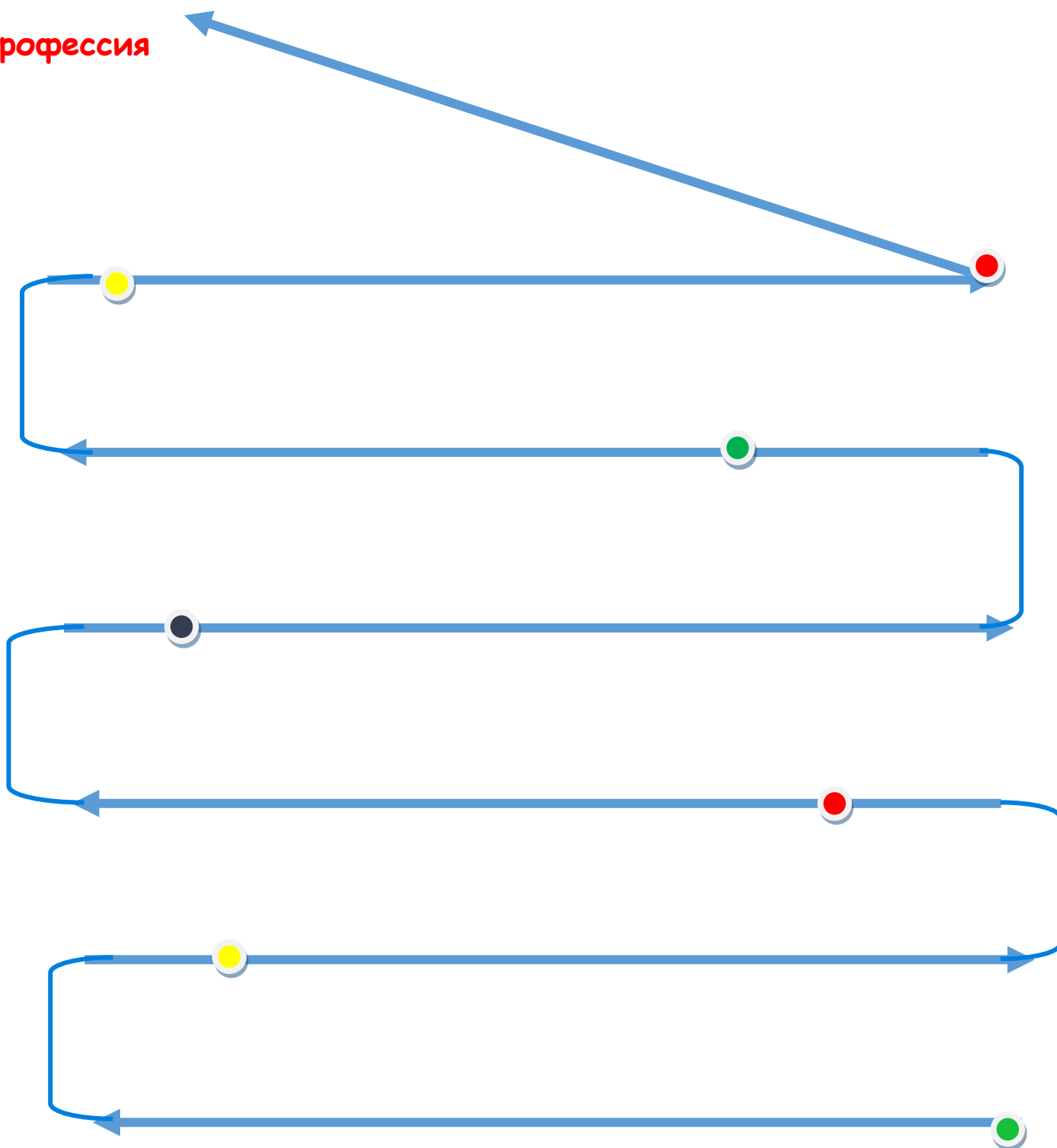
«МОЯ ТРАЕКТОРИЯ УСПЕХа!»

8.1 Милуй друг! Пришла пора составить с тьютором твой Индивидуальный Образовательный Маршрут «Моя траектория УСПЕХа». Выпиши рефлексии всех занятий, проанализируй результаты.

Номер занятий	Рефлексия
Занятие №1	
Занятие №2	
Занятие №3	
Занятие №4	
Занятие №5	
Занятие №6	
Занятие №7	

8.2 Состав с тьютором Индивидуальный Образовательный Маршрут «Моя траектория УСПЕХа», фиксируя: все действия, которые помогут достичь УСПЕХ В ВЫБРАННОЙ ПРОФЕССИИ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ) с временными промежутками (датами) их реализации.

Профессия



Рефлексия