

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр производственно-технического обеспечения муниципальных
учреждений города»


Директор МБУ «ЦПТО МУГ»
 Р.Х. Хафизов
Введено приказом № 125
от 01.09 2023 г.

Рабочая программа
элективного курса «Мои профессиональные намерения»
для учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений
(1 час в неделю, 34 ч.)

«Согласовано»

Заместитель директора  С.И.Хисамова от 01.09 2023г.

Набережные Челны
2023

Разработчик – Ромасева Екатерина Дмитриевна – преподаватель элективного курса

Рецензент – Шатунова Ольга Васильевна, заведующая кафедрой общей инженерной подготовки Елабужского института Казанского Федерального университета, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент – Хисамова Светлана Ивановна, заместитель директора МБУ «ЦПТО МУГ»

Аннотация

Рабочая программа элективного курса «Мои профессиональные намерения» разработана для предпрофильной подготовки учащихся 9 классов общеобразовательных учреждений.

Рабочая программа элективного курса «Мои профессиональные намерения» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 2634.6 «Психолог».

Рекомендуемое количество часов: 34 часа.

Учебно-методическая литература:

1. Технология. Твоя профессиональная карьера. 8(9) класс: учебник для общеобразовательных учреждений/под ред. С.Н. Чистяковой - М.: «Просвещение», 2019 .
2. Ефимова Н С. Е91 Основы общей психологии: учебник 1 Н. С. Ефимова. -М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2018.-288 с.: ил.- (Профессиональное образование)

Основные цели курса:

- подготовить учащихся к адекватному профессиональному самоопределению;
- побудить школьников к самопознанию, самовоспитанию и самообразованию;
- способствовать развитию способности к профессиональной адаптации в современных социально-экономических условиях;

Планируемые результаты освоения:

- помочь ориентироваться в мире профессий;
- способствовать развитию умения анализировать ситуацию на рынке труда и знание наиболее востребованные профессии в городе;
- составление личного профессионального плана развития;
- умение соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии;
- познакомить учащихся с видами психологической деятельности и особенностями социально-гуманитарного профиля;
- сформировать представление о необходимости и важности психологии.

Формы контроля: анкеты, тесты, опросы, практические задания, упражнения, игры, психологическая диагностика, зачёт, итоговая пробная работа.

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика элективного курса
3. Личностные, метапредметные и предметные результаты
4. Учебный план
5. Содержание элективного курса
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
7. Планируемые результаты элективного курса
8. Приложение

	Содержание	стр.
1.	Пояснительная записка	6
2.	Общая характеристика элективного курса	7
3.	Личностные, метапредметные и предметные результаты	8
4.	Учебный план	10
5.	Содержание элективного курса	11
6.	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	13
7.	Планируемые результаты изучения элективного курса	14
8.	Приложение	17

1. Пояснительная записка

В настоящее время особую значимость приобретают вопросы подготовки учащихся школ к профессиональной деятельности в новых социально-экономических условиях, и ставят на качественно высоком уровне задачу основательного совершенствования всех звеньев системы предпрофильной подготовки.

Школа, как один из важнейших социальных институтов, должна оказывать учащимся помощь в адаптации к взрослой жизни за счет создания условий для личностного психологического роста и повышения уровня информированности о мире профессий.

Учитывая значение технологического образования для профессиональной ориентации учащихся, их успешной социализации в обществе, для обеспечения непрерывности технологической подготовки в системе общего и профессионального образования образовательными учреждениями дополнительно выделяется 1 час в неделю в 9-х классах на изучение элективного курса предпрофессиональной подготовки с учетом желаний учащихся и их родителей.

Данный элективный курс ориентирует на профессию: «Психолог».

Изучение элективного курса «Мои профессиональные намерения» должно обеспечить:

- активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов, и сформированных универсальных учебных действий;
- формировать соблюдение профессиональной этики;
- формировать способности эффективного общения с клиентом и его окружением в процессе профессиональной деятельности;

Предметные результаты изучения должны отражать:

- 1) формирование ценностных ориентиров в профессиональном самоопределении учащихся;
- 2) формирование представлений о мире профессий, их востребованности на рынке труда;
- 3) развитие умений осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

Цели курса:

1. оказание содействия в профессиональном самоопределении, способность самостоятельно ориентироваться в быстро изменяющемся мире;
2. расширить у учащихся представления о профессиях социально-гуманитарного направления;
3. познакомить с основами возрастной психологии;
4. способствовать формированию и развитию надпрофессиональных навыков (soft skills).

Для достижения поставленных целей решается ряд задач:

- ориентация учащихся при выборе профессии на знание своих интересов, способностей, с учетом востребованности на предприятиях нашего города и стране в целом;
- способствовать формированию ключевых компетентностей, учащихся: ком-

муникативной, социально-правовой, предметной, в соответствии с профессиональной направленностью обучения;

- осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;
- выявление профессиональных интересов, склонностей, способностей, учащихся в практической деятельности;
- раскрытие мотивов выбора профессии социально-гуманитарного профиля;
- формирование интереса к профессиям социально-гуманитарного профиля;
- определение профессионально важных качеств, необходимых для психолога;
- способствовать понятию сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса.

Программа элективного курса разработана с учетом возрастных особенностей учащихся 9-х классов и направлена на выявление интересов ученика, проверки его возможностей и способствует учёту возможностей ребёнка, его жизненного опыта, самостоятельности при выполнении практических работ.

Программа курса носит вариативный характер и может быть дополнена новым разделом или модулем.

Элективный курс рассчитан на 34 часа (из них - 18 теоретических занятий и 16 практических занятий).

Программа соответствует уровню обученности учащихся 9-х классов средних общеобразовательных школ, а степень ознакомления с материалом контролируется выполнением практических работ и творческих заданий.

Ожидаемый результат элективного курса: составление личного профессионального плана.

Для учащихся, проявивших интерес к данному элективному курсу, есть возможность продолжить профильное обучение в 10-11 классах по профессии «Психолог».

2. Общая характеристика элективного курса

В основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития, обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Курс ориентирует на профессию: «Психолог».

Данный элективный курс будет полезен учащимся 9-х классов, так как даёт начальные представления о мире профессий, о профессиях социально-гуманитарного профиля, знакомит с видами психологической деятельности, социальными основами психологии, проблемами психологической помощи в современном обществе; активизирует внутренние психологические ресурсы личности, чтобы наметить свой профессиональный путь.

Реализация курса «Мои профессиональные намерения» строится через информационную работу, предпрофильную ориентацию, самоанализ и самооценку профессиональной готовности учащихся к выбору будущей профессии и планированию своего профессионального пути.

Виды уроков: урок-беседа, практическая работа, творческая работа, урок – деловая игра.

Виды деятельности обучающихся:

- работа с карточками, наглядными пособиями;
- работа с тестовыми заданиями;
- практическая работа:
- работа с литературными и информационными источниками.

Форма работы с учащимися: индивидуальная, групповая, коллективная.

Методы проведения занятий:

- словесные: метод беседы; метод объяснения учителя с привлечением учащихся к обсуждению отдельных вопросов, положений, ситуационных задач;
- наглядные: метод наблюдения; метод демонстрации.

Мониторинг успешности учащихся: анкеты, тесты, опросы, практические задания, психологическая диагностика, наблюдение учителя и анализ практических работ, карточки-задания.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты освоения элективного курса должны отражать:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности психического здоровья;
- формирование основ экологичности межличностных отношений.

Метапредметные результаты освоения элективного курса:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение владеть основами самооценки;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливая причинно-следственные связи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, ар-

гугментировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения элективного курса:

- овладение базовыми понятиями элективного курса;
- профессиональное самоопределение;
- мотивы выбора профессии;
- профессия, специальность, должность;
- профессиональные интересы и склонности;
- характер;
- темперамент;
- карьера;
- анализировать ситуацию на рынке труда и знать наиболее востребованные профессии в нашем регионе;
- анализировать соотношение спроса и предложений профессий на рынке труда;
- получить представление о своих психологических физических и умственных возможностях при выборе профессии;
- формирование умений ориентироваться в мире профессий;
- формирование умений составлять личный профессиональный план жизненного пути и мобильно изменять его;
- осуществлять познавательно-исследовательскую деятельность;
- применять психологические знания в практической деятельности;
- самостоятельно работать с психологической литературой;
- выбирать и использовать различные виды средств психологической помощи;
- овладение базовыми знаниями деятельности психолога.

4. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретических	практических
1	Инструктаж по охране труда. Понятие профессионального самоопределения. Мотивы выбора профессии.	2	1	1
2	Понятие о профессии. Классификация профессий.	2	1	1
3	Интерес к профессиональной деятельности. Учёт склонностей и способностей в выборе профессии.	2	1	1
4	Психические процессы, важные для профессионального самоопределения.	2	1	1
5	Учет особенностей характера в профессиональной деятельности. Учет особенностей темперамента в профессиональной деятельности.	2	1	1
6	Конфликт. Способы выхода из конфликта. Исследование самооценки.	2	1	1
7	Правильный выбор профессионального пути. Построение профессиональной карьеры.	2	1	1
8	Пути получения профессии. Навыки поиска работы.	2	1	1
9	Компьютерное тестирование по программе «Ориентир». Самоанализ. Личный профессиональный план.	2	1	1
10	Введение. Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Введение в общую психологию.	2	2	-
11	Введение в общую психологию. Психическое развитие человека. Онтогенез.	2	1	1
12	Основы возрастной психологии. Знакомство с понятием ЗУН. Основные направления в работе психолога.	2	2	-

13	Основные направления в работе психолога. Изучение надпрофессиональных навыков (soft skills).	2	1	1
14	Критерии успеха в любой деятельности. Навык самопрезентации.	2	1	1
15	Стрессоустойчивость. Самоконтроль и дисциплина.	2	1	1
16	Планирование и целеполагание. Управление временем и ресурсами.	2	1	1
17	Креативность и импровизация. Зачет по теме «Психология».	2	-	2
	Итого:	34	18	16

5. Содержание программы элективного курса

Раздел 1. Мои профессиональные намерения

Тема1: Правила охраны труда и противопожарной безопасности, внутреннего распорядка. Понятие профессионального самоопределения –1 час.

Правила внутреннего распорядка. Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса «Мои профессиональные намерения». Значение правильного выбора профессии в жизни человека и общества. Жизненное и профессиональное самоопределение.

Профориентационная игра №1 «Самая, самая...» (Приложение 2)

Профориентационная игра №2 «Отгадай профессию» (Приложение 3)

Мотивы выбора профессии - 1 час.

Формула предпочитаемой профессии, мотивы и факторы ее выбора.

Практическая работа: Тест «Мотивы выбора профессии»(Приложение 4)

Профориентационная игра: «Забытые профессии наших предков» (Приложение 5)

Тема 2: Понятие о профессии – 1 час.

Профессия. Специальность, должность, квалификация.

Практическая работа: Заполнить таблицу, разделив представленный список на профессии, специальности, должности (Приложение 6)

Профориентационная игра «Угадай профессию» (Приложение 7)

Классификация профессий - 1 час.

Как ориентироваться в мире профессий. Классификация профессий.

Практическая работа № 1: Тест «ДДО» (Дифференциально-диагностический опросник)
(Приложение 8)

Практическая работа № 2: Заполнить таблицу, разделив представленный список профессий по типам
(Приложение 9)

Практическая работа № 3: Тест Голланда (модель профессиональных интересов (Приложение 10)

Тема 3: Интерес к профессиональной деятельности – 1 час.

Понятие интересов. Формирование профессиональных интересов

Практическая работа: Тест «Карта интересов» (Приложение 11) Тест «ПИОН» (Приложение 12)

Учёт склонностей и способностей в выборе профессии – 1 час.

Понятие склонностей и способностей. Профессионально-важные склонности. Общие и специальные способности. Одаренность. Ценностные ориентиры человека.

Практическая работа: Тест «Творческий потенциал»

(Приложение 13)

Тема 4: Психические процессы, важные для профессионального самоопределения – 1 час

Ощущение, восприятие, воображение в профессиональной деятельности. Внимание. Виды и характеристики внимания. Качества внимания. Память. Значение некоторых видов памяти в профессиональной деятельности.

Практическая работа №1: Тест Мюнстерберга (оценка изобразительного внимания и помехоустойчивости)
(Приложение 14)

Практическая работа №2: Тест «Найди отличия» (оценка внимательности)

(Приложение 15)

Практическая работа №3: Тест «Объем памяти» (Приложение 16)

Психические процессы, важные для профессионального самоопределения – 1 час

Мышление. Виды мышления. Значение отдельных видов мышления при выборе профессиональной деятельности

Практическая работа №1: Тест «Память и мышление» (Приложение 17)

Практическая работа №2: Тест «Методика «Образная память» (Приложение 18)

Практическая работа №3: Тест «Логическое мышление» (Приложение 19)

Практическая работа №4: Тест «Словесно-логическое мышление» (Приложение 20)

Практическая работа №5: Тест «Проверьте свое техническое мышление» (Приложение 21)

Практическая работа №6: Тест «Методика «Числовые ряды» (Приложение 22)

Тема 5: Учет особенностей характера в профессиональной деятельности – 1 час.

Понятие характера. Особенности проявления характера. Качества личности. Роль особенностей характера в профессиональной деятельности.

Практическая работа: Тест «Каков твой характер?» (Приложение 23)

Учет особенностей темперамента в профессиональной деятельности – 1 час.

Понятие темперамента. Основные процессы высшей нервной деятельности человека. Типы темперамента. Влияние темперамента при выборе профессии.

Практическая работа: Тест Айзенка «Тип темперамента» (Приложение 24)

Тема 6: Конфликт. Способы выхода из конфликта – 1 час.

Презентация «Конфликты в нашей жизни: способы решения». Понятие конфликта. Основные характеристики конфликта. Факторы, расширяющие конфликт. Стили поведения в конфликте.

Практическая работа: Тест «Конфликтная ли вы личность?» (Приложение 25)

Исследование самооценки. – 1 час.

Понятие самосознания и самооценки. Виды самооценки: заниженная, адекватная, завышенная.

Практическая работа: Тест «Опросник Казанцевой Г.Н. «Изучение общей самооценки»
(Приложение 26)

Тема 7: Правильный выбор профессионального пути - 1 час.

Этапы планирования профессионального пути. Правила выбора профессии. Ошибки в выборе профессионального пути. Советы и рекомендации.

Построение профессиональной карьеры – 1 час.

Карьера. Профессиональная карьера. Факторы, влияющие на профессиональную карьеру. Призвание. Целеустремленность в достижении намеченных планов в построении профессиональной карьеры. Результат своего труда и самоуважение. Профессиональное мастерство. Материальное благополучие. Успех профессиональной карьеры.

Практическая работа: Тест «Цель. Средства. Результат». (Приложение 27)

Тема 8: Пути получения профессии – 1 час.

Роль средних специальных и высших профессиональных заведений в подготовке квалифицированных специалистов в различных отраслях производства. Факторы и условия, учитываемые при выборе вида учебного заведения, его расположения, престижность. Востребованность выбираемой профессии на рынке труда.

Практическая работа №1: Работа в тетрадах с опорной схемой «Пути получения профессии».
(Приложение 28)

Практическая работа №2: Упражнение «За» и «против» (Приложение 29)

Навыки поиска работы – 1 час.

Формы поиска работы. Этапы получения работы. Правила определения цели поиска работы. Пути достижения успеха на рынке труда. Роль центров занятости населения в организации помощи по

трудоустройства граждан. Трудовой кодекс РФ. Правила оформления автобиографии, резюме. Деловой этикет. Искусство ведения переговоров по телефону, на собеседовании с работодателем. Самопрезентация.

Профориентационная игра №1 «Конституция РФ» (Приложение 30)

Практическая работа: Составление автобиографии и резюме по образцу. (Приложение 31)

Профориентационная игра №2: Деловая игра (варианты названий тем): «Поиск работы», «Собеседование» или «Самопрезентация» (Приложение 32)

Тема 9: Компьютерное тестирование по программе «Ориентир» - 1 час

Практическая работа: Компьютерное тестирование по программе «Ориентир»

Самоанализ. Личный профессиональный план - 1 час

Алгоритм разработки личного профессионального плана. Презентация учащимися результатов разработки плана. Самооценка и оценка результатов работы. Анализ итоговой работы учащихся. Рекомендации.

Практическая работа: Составление личного профессионального плана по алгоритму. (Приложение 33)

Тема 10: Введение. Инструктаж по охране труда на рабочем месте. 1 час

Работа с инструкциями по охране труда. Работа с журналами вводного инструктажа и на рабочем месте. Работа с презентацией «Техника безопасности».

Введение в общую психологию.

Знакомство с историей психологии, с наукой и задачами, которая она решает.

Тема 11: Введение в общую психологию. – 1 час

Интерактивная игра на закрепление материала. (Приложение 34)

Психическое развитие человека. Онтогенез. – 1 час

Знакомство с основными этапами развития человека и их особенностями.

Тема 12: Основы возрастной психологии. Знакомство с понятием ЗУН – 1 час

Изучение социализации и адаптации и факторов, влияющих на них.

Основные направления в работе психолога.

Клиническая психология. Судебная психология. Пенитенциарная психология.

Тема 13: Основные направления в работе психолога. – 1 час

Возрастная психология. Корпоративная психология. Социальная психология

Изучение надпрофессиональных навыков (soft skills)

Определение понятия надпрофессиональных навыков. Знакомство с историей крупных корпораций.

Тема 14: Критерии успеха в любой деятельности – 1 час

Совместная работа с ребятами по определению критериев успеха. Разбор знаменитой и успешной персоны. (Приложение 35) Самостоятельная работа по определению критериев для их будущей профессии

Навык самопрезентации. Упражнение с арт материалом. Тренировка навыка самопрезентации.

(Приложение 36)

Тема 15: Стрессоустойчивость – 1 час

Определение стрессоустойчивости и способы её повышения.

Самоконтроль и дисциплина. Знакомство с понятием самоконтроль. Исследование самоконтроля у обучающихся. Обучение техникам. (Приложение 37)

Тема 16: Планирование и целеполагание – 1 час

Знакомство с техникой гибкого планирования на примере обычного учебного дня.
(Приложение 38)

Управление временем и ресурсами

Работа с презентацией, составление таблицы ресурсов. Упражнение на улучшение ощущения времени.
(Приложение 39)

Тема 17: Креативность и импровизация – 1 час

Упражнение “Построй дом”. Из предложенных материалов необходимо за определенное время создать оригинальное сооружение.

(Приложение 40)

Анализ процесса творчества и знакомство с техниками для самостоятельного развития.

Зачет по теме «Психология» - 1 час

Интерактивная игра в формате квиза.
(Приложение 41)

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическая литература:

1. Технология. Твоя профессиональная карьера. 8(9) класс: учебник для общеобразовательных учреждений/под ред. С.Н. Чистяковой -М.; «Просвещение», 2019 .
2. Ефимова Н. С. Е91 Основы общей психологии: учебник 1 Н. С. Ефимова. -М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2018.-288 с.: ил.- (Профессиональное образование)

Печатные пособия: комплект заданий для практических и творческих работ; курс лекций; образцы, инструкционные карты, плакаты, наглядные пособия.

7. Планируемые результаты изучения элективного курса

Личностные универсальные учебные действия

- знание основных понятий этапов профессионального самоопределения;
- ориентация в мире профессий;
- освоение национальных ценностей, традиций, культуры;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основ здорового образа жизни;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим;
- уважение к ценностям семьи, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально- и экономических условий;
- составлять личный профессиональный план и мобильно корректировать его;
- готовность к осознанному выбору профессии.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- мотивации к трудовой деятельности;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других;

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащиеся научатся:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- основам коммуникативной рефлексии;

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащиеся научатся:

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- выпускник получит возможность научиться:
- основам профессионального самоопределения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- формирование умений составлять личный профессиональный план жизненного пути и мобильно изменять его;

Предметные результаты освоения элективного курса:

- овладение базовыми понятиями элективного курса:
- профессиональное самоопределение;
- мотивы выбора профессии;
- профессия, специальность, должность;
- профессиональные интересы и склонности;
- характер;
- темперамент;
- карьера;
- анализировать ситуацию на рынке труда и знать наиболее востребованные профессии в нашем регионе;
- анализировать соотношение спроса и предложений профессий на рынке труда;
- получить представление о своих психологических физических и умственных возможностях при выборе профессии;
- формирование умений ориентироваться в мире профессий;
- формирование умений составлять личный профессиональный план жизненного пути и мобильно изменять его.
- осуществлять познавательно-исследовательскую деятельность;
- применять психологические знания в практической деятельности;
- самостоятельно работать с психологической литературой и интернет-ресурсами;
- Формировать и развивать свои надпрофессиональные навыки
- овладение базовыми знаниями психологической помощи;
- видами психологической деятельности;
- видами психологических инструментов.

Приложение 1

Тезаурус

Адаптация (лат. *adapto* - приспособляю) - приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки.

Актуализация (лат. *actualis* - деятельный) - действие, заключающееся в извлечении усвоенного материала из долговременной или кратковременной памяти с целью последующего использования его при узнавании, припоминании, воспоминании или непосредственном воспроизведении.

Выбор профессии - это правильность и пригодность выбора профессии с учетом индивидуальных способностей, качеств человека и требований специальности.

Мотивация - побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность.

Оптимальный вариант выбора профессии- когда интересы и склонности согласованы между собой и дополняют друг друга по их предметной соотнесенности, по широте предметного содержания, по устойчивости, по силе, по длительности.

Профессиограмма - это описание профессии или специальности, в котором указываются: общие сведения о профессии, содержание и характер труда, условия труда, пути получения профессии, медицинские противопоказания и требования к личности человека.

Профессионал – хороший специалист.

Профессиональная карьера – это последовательность ступеней, которую может пройти сотрудник по служебной лестнице.

Профессиональная направленность личности - это характеризующее данного человека своеобразно переживаемое им избирательное отношение к действительности, влияющее на его деятельность.

Профессиональная ориентация – обобщенное понятие одного из компонентов общечеловеческой культуры, проявляющегося в форме заботы общества о профессиональном становлении подрастающего поколения, поддержки и развития природных дарований.

Профессиональная пригодность - совокупность психических и психофизиологических особенностей человека, необходимых и достаточных для достижения эффективности в той или другой профессии.

Профессиональное мышление – значимая характеристика профессионального самопознания учащихся.

Профессиональный интерес – интерес к предпочитаемому виду деятельности.

Профессия – род трудовой деятельности, занятий, требующий определенной подготовки и являющийся источником существования.

Психология - наука о закономерностях возникновения, становления, развития психики и сознания человека. Она изучает внутренний мир человека, происходящие в нём психические процессы.

Рефлексия (лат. reflexio - обращение назад) - способность сознания человека сосредоточиться на самом себе.

Самоопределение личности – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Самореализация – стремление к полной реализации в социуме своих жизненных принципов, интересов и способностей.

Саморегуляция (лат. regulare - приводить в порядок, налаживать) - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Самосознание – осознание человеком самого себя, своих собственных качеств.

Способности – индивидуальные особенности людей, от которых зависит приобретение ими знаний, умений и навыков, а также успешность выполнения различных видов деятельности.