



Рос

Е. В. Меттус, А. В. Литвина

Я УЧУСЬ ВЫБИРАТЬ ПРОФЕССИЮ



Тематические рабочие листы



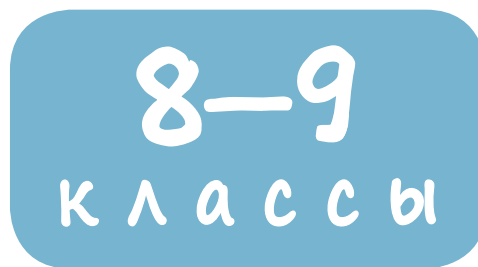
8-9

классы

Е. В. Меттус

А. В. Литвина

Я УЧУСЬ ВЫБИРАТЬ ПРОФЕССИЮ



Тематические рабочие листы

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

2-е издание, переработанное

МОСКВА
«ПРОСВЕЩЕНИЕ»

2026

УДК 373.167.1:37.047+37.047(075.3)
ББК 74.200.53я721
М54

12+

Издание выходит в pdf-формате.

Меттус, Елена Валентиновна.

М54 Я учусь выбирать профессию : 8–9-е классы : тематические рабочие листы : учебное пособие : [издание в pdf-формате] / Е. В. Меттус, А. В. Литвина. — 2-е изд. перераб. — Москва : Просвещение, 2026. — 65 [1] с. : ил.

ISBN 978-5-09-139259-3. — Текст : электронный.

Данное издание адресовано учащимся 8–9 классов, которые работают с учебным пособием «Я учусь выбирать профессию», и включает в себя тематические рабочие листы для выполнения индивидуальных заданий. Выполнение заданий поможет учащимся лучше узнать себя, проанализировать свои достижения в учёбе и сделать первые шаги в профессиональном самоопределении.

Пособие может быть использовано в классе или дома как в рамках внеурочной деятельности, так и в процессе индивидуального психолого-педагогического сопровождения.

УДК 373.167.1:37.047+37.047(075.3)
ББК 74.200.53я721

ISBN 978-5-09-139259-3

© АО «Издательство «Просвещение», 2025, 2026
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2025, 2026
Все права защищены

*Выбери профессию, которую ты любишь, —
и тебе не придётся работать ни дня в твоей жизни.*
Конфуций

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Перед тобой рабочие листы, которые необходимы для оформления портфолио ученика основной школы. Индивидуальная работа, самостоятельность и рефлексия — важные составляющие процесса самоопределения личности. Портфолио может пригодиться при поступлении на некоторые специальности в колледже или вузе, так как позволит обосновать правильность выбора профессии, опираясь на данные диагностики, информацию о твоих сильных сторонах и профессионально значимых качествах.

Предлагаем тебе следующий алгоритм действий.

- 1.** Ознакомься с теорией. Прежде чем переходить к выполнению заданий, задумайся, что было важно для тебя в этой теме. Отметь это в разделе «Самое важное» рабочего листа.
- 2.** Приступай к выполнению задания. Если возникнут сложности или вопросы, задай их учителю, родителям или педагогу-психологу.
- 3.** Особое внимание удели диагностическому материалу, который поможет тебе определить свои ценности труда, профессиональную направленность личности, проанализировать свои учебные результаты и возможности, а также разработать свой перспективный план. С результатами профориентационной диагностики обратись к специалисту — психологу-профконсультанту, педагогу-психологу, социальному педагогу, учителю. На консультацию лучше прийти с портфолио.
- 4.** Удели особое внимание практико-ориентированным мероприятиям. Прими участие в профессиональных пробах, профориентационных экскурсиях, посети дни открытых дверей в колледжах и вузах. Результаты участия в этих мероприятиях фиксируй, используя соответствующие рабочие листы.
- 5.** Чтобы проверить свои знания, выполни итоговые задания (тесты, кейсы и др.).
- 6.** Подведи общие итоги своей работы.
- 7.** Каждый рабочий лист вкладывай в соответствующий раздел портфолио.
- 8.** Представь портфолио профессионального самоопределения родителям, педагогам и одноклассникам. Продолжи самостоятельное ведение портфолио после окончания курса «Я учусь выбирать профессию».

Желаем успеха!

ПОРТФОЛИО

профессионального самоопределения

Разделы:

- ✓ Мой портрет
- ✓ Проектирование образовательной и профессиональной карьеры
- ✓ Мой профориентационный проект
- ✓ Навыки XXI в.
- ✓ Мои достижения

учебный год

РАЗДЕЛ

МОЙ ПОРТРЕТ

Мои ценности

**Мои интересы, склонности,
потребности, возможности**

РАЗДЕЛ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ

**Основы профессионального
самоопределения**

**Личный профессиональный
перспективный план**

Знакомство с профессиями

РАЗДЕЛ

МОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ

Тема проекта и её актуальность, ресурсы

Этапы и краткое описание каждого этапа

Предполагаемые результаты, продукт

РАЗДЕЛ

НАВЫКИ XXI в.

Гибкие (мягкие) навыки

Безоценочность

Стратегии поведения в конфликтах

Представление себя

Управление временем

Эмоциональный интеллект,

управление эмоциями

РАЗДЕЛ

МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Раздел пополняется сведениями о достижениях учащегося (дипломы, сертификаты, грамоты, благодарственные письма, лучшие работы и др.) на протяжении всего процесса обучения в гимназии

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 1. ТЕМА: ЦЕННОСТИ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ

СТРАНИЦА 1



Представь, что этот сосуд — твоя жизнь. Чем бы ты хотел его наполнить? Что будет самым значимым и ценным для тебя, что — тоже важным для тебя, но, например, в данный момент, а что — мелочами жизни? Покажи, чем наполнен твой сосуд (запиши свои ценности), который может выглядеть так.

Мой сосуд ценностей:



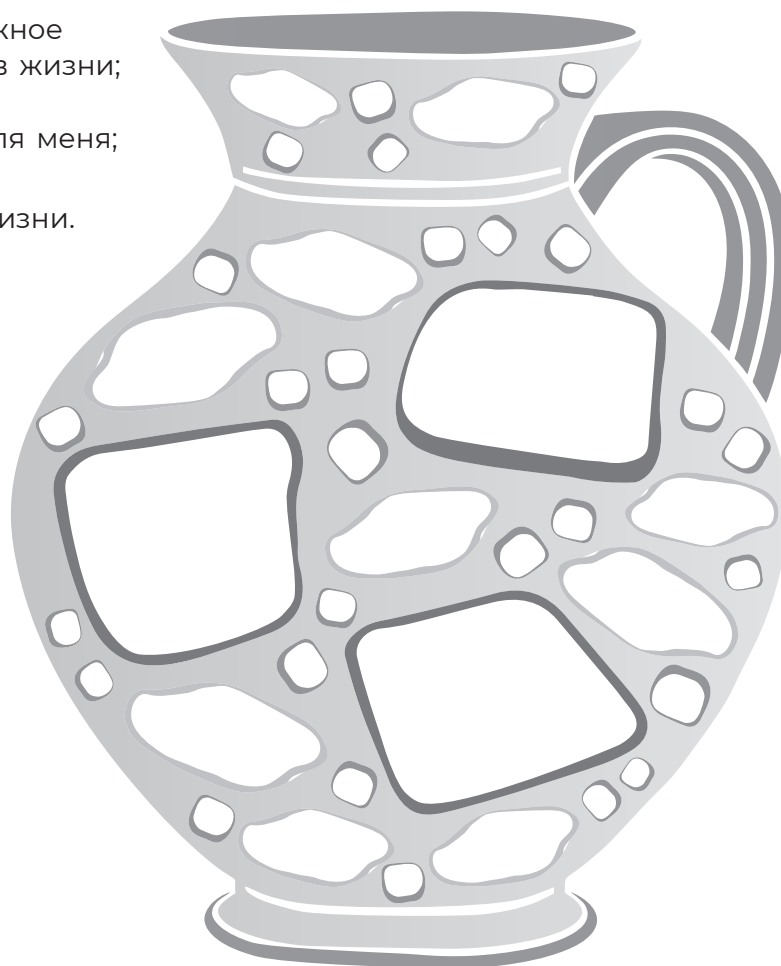
— самое важное
и значимое в жизни;



— ценное для меня;



— мелочи жизни.



**СТРАНИЦА 2**

Моя иерархия ценностей. Проранжируй ценности от наиболее значимых к наименее значимым. Дополни список при необходимости, обращаясь к содержимому своего сосуда ценностей.

Ценности: *семья, здоровье, карьера, образование, материальная обеспеченность, творчество, отдых, общение.*



Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 2. ТЕМА:
ЦЕЛИ И ПЛАНИРОВАНИЕ****СТРАНИЦА 1**

1. Проставь на линии жизни этапы и цели.

Мои жизненные цели

Возраст →

2. Определи свои цели: краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные в различных сферах: учёба, хобби, общение, здоровье и др.

Мои цели (образец)

Цели	Краткосрочные	Среднесрочные	Долгосрочные
Учёба			
Хобби			
Общение			
Здоровье			



1. Создай свои картинки-мотиваторы. Можешь воспользоваться картинками в учебном пособии «Я учусь выбирать профессию. 8—9 классы» на с. 17 или использовать фразы и иллюстрации из ненужных журналов, рекламных буклетов и пр. Оформи мотиваторы в рамки.

2. Оформи свой план на учебный год. Напиши то, к чему стремишься, какой цели хочешь добиться. Восклицательный знак будет символом твоей цели. Определи отправную точку, на которой ты сейчас находишься. Продумай шаги, которые ты предпримешь в этом учебном году. Обозначь ступенями эти шаги так, чтобы последняя ступень максимально близко подвела тебя к намеченной цели (восклицательному знаку). Под каждой ступенью напиши содержание конкретного шага: что ты будешь делать сначала, что потом и т. д. Над каждой ступенькой напиши дату или период (обозначь сроки преодоления данной ступеньки).

Мой план на учебный год



Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 3. ТЕМА:
УВЛЕЧЕНИЯ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ**

СТРАНИЦА 1



Подумай над следующими вопросами и запиши ответы.

1. Что ты ценишь и любишь больше всего?

2. Чем ты увлекаешься?

3. Какие учебные предметы тебе нравятся и почему?

4. Какие кружки и/или секции ты посещаешь?

5. Что ты обычно читаешь и/или смотришь в свободное время (помимо школьной программы)?

6. Какие профессии тебя привлекают?

7. Твои любимые музеи.

8. Какими ресурсами Интернета ты пользуешься?

9. Как ты обычно проводишь своё свободное время?

10. Расскажи о своих основных достижениях.



Что мы знаем друг о друге?

<p>Интересуется химическими процессами, любит смешивать химические вещества</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Любит готовить</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Любит читать о научных открытиях</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Интересуется медициной</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Участвовал в школьном спектакле</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Любит общаться</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Любит задавать вопросы и брать интервью</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Любит собирать модели, мастерить</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Любит шить и придумывать модели одежды</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Любит рисовать</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Интересуется проблемами взаимоотношений людей</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Занимается спортом (каким?) и (или) танцами</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Заботится о домашнем питомце (каком?)</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Интересуется программированием</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Любит делать презентации</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Самое важное

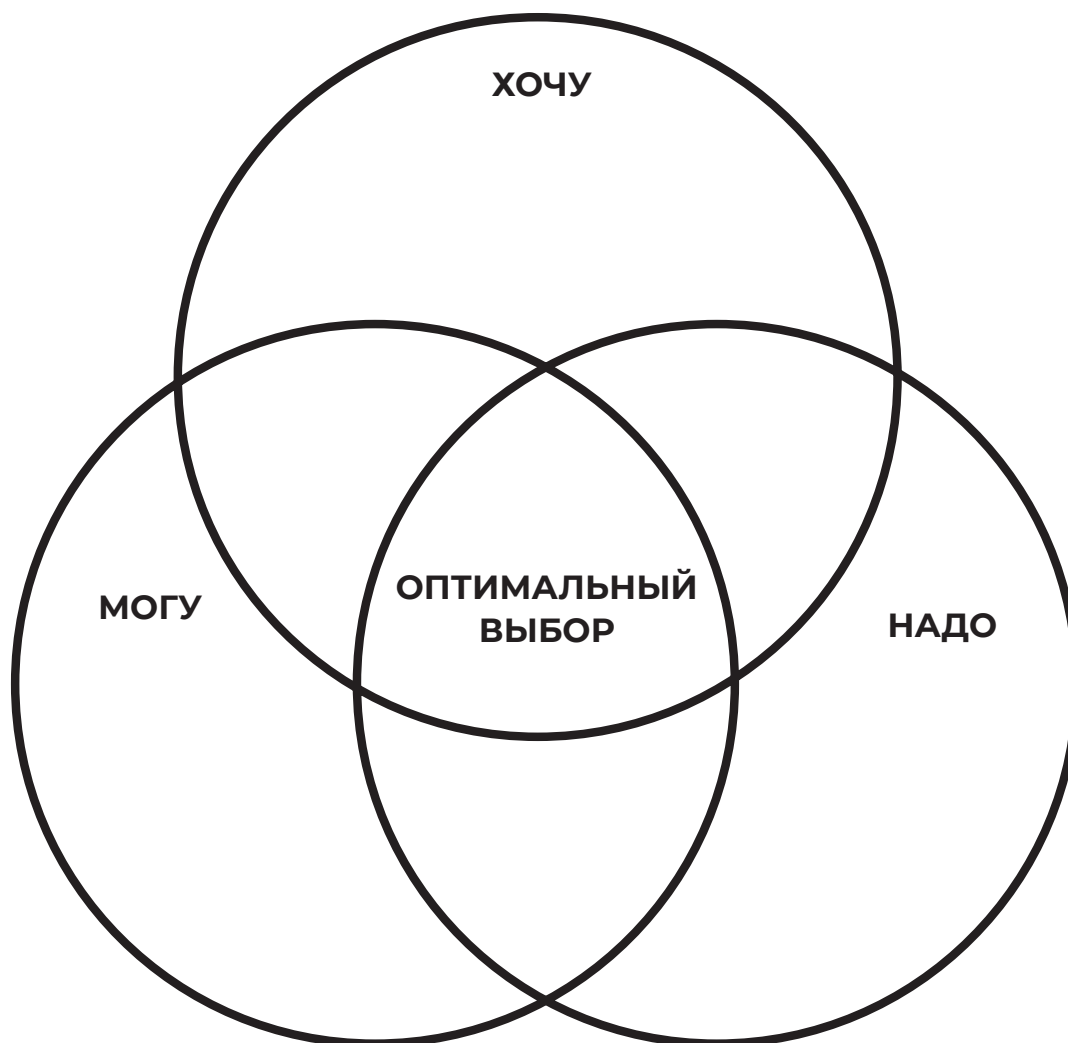
РАБОЧИЙ ЛИСТ № 4. ТЕМА: ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ВЫБОРА

СТРАНИЦА 1



Моя формула профессионального выбора

1. Проанализируй свои интересы (ХОЧУ) и запиши их в соответствующей части схемы. Подумай и напиши, какая область знаний и деятельности тебя больше всего интересует. Укажи свои увлечения и хобби, интересующие профессии.



2. Подумай о своих возможностях (МОГУ) и запиши их в соответствующей части схемы. Каковы твои самые сильные стороны, что ты умеешь делать особенно хорошо? По каким предметам у тебя самые лучшие результаты? Какие способности есть у тебя от природы?

**СТРАНИЦА 2**

Подумай, что или кто оказывает влияние на каждую составляющую твоей модели профессионального самоопределения.

МОГУ _____

ХОЧУ _____

НАДО _____

Очень важно учитывать мнение авторитетных для тебя людей, однако выбор остаётся за тобой и ответственность за него несёшь только ты!

БУДУ

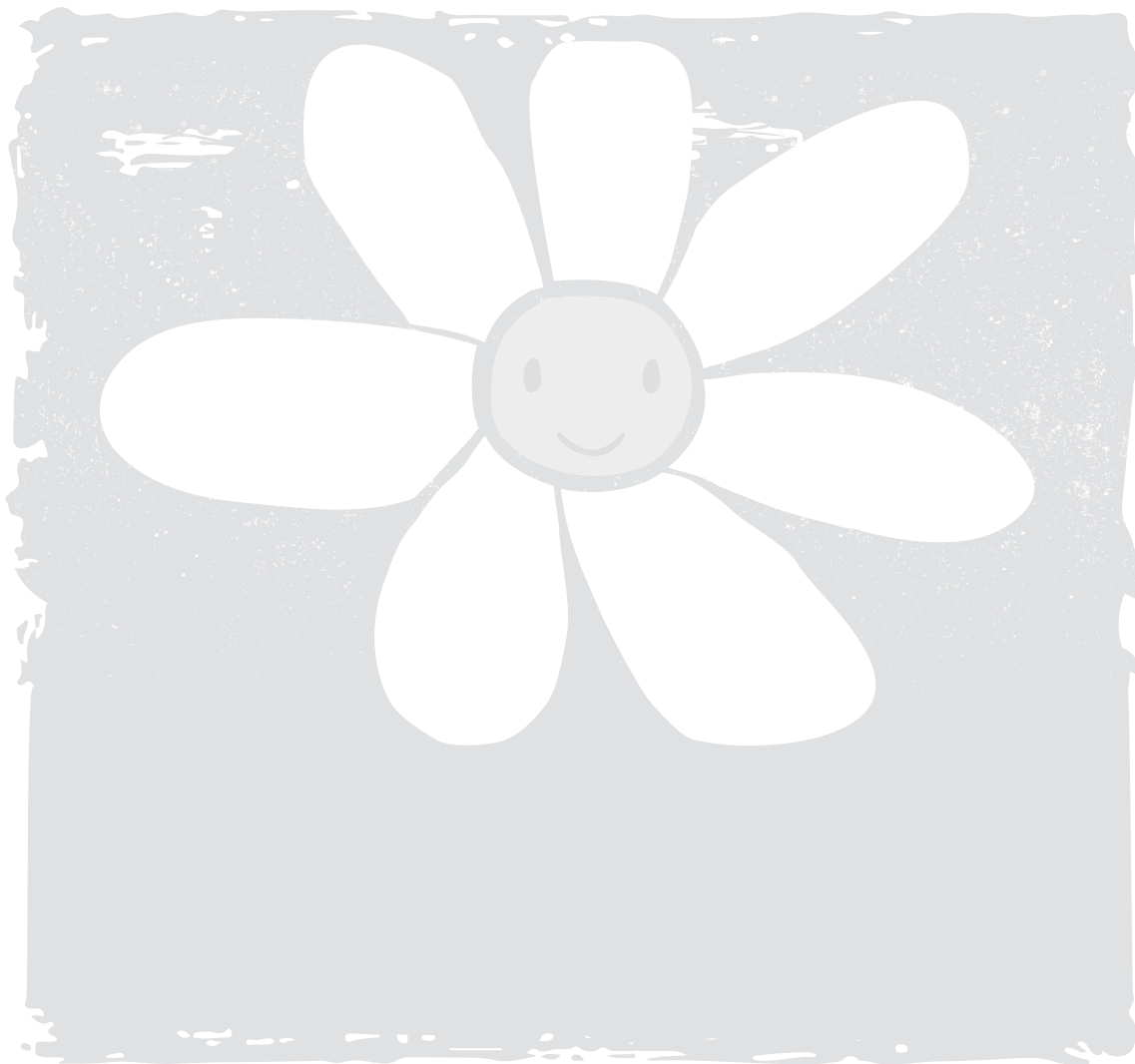
Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 5. ТЕМА:
ПОЗНАЮ СЕБЯ**

СТРАНИЦА 1



Напиши о своих интересах и склонностях на лепестках ромашки.



При желании дорисуй стебель, листья, корни и т. д. Поясни их значение. Придумай девиз своему цветку.

**Мои результаты профориентационной диагностики**

1. Используя методику «Карта интересов» в приложении к учебному пособию, пройди тест и выпиши результаты. Подсчитай сумму плюсов и минусов в каждом столбце и впиши в бланк ответов. Найди в ключе области наиболее и наименее выраженных интересов. Подпиши их.

от +8 до +10:

(ярко выраженный интерес)

от +5 до +7:

(выраженный интерес)

от +1 до +4:

(интерес выражен слабо)

от -5 до -1:

(область деятельности интереса не вызывает)

от -10 до -6:

(область деятельности активно отрицается:
«Что угодно, только не это!»)

Сделай вывод

24

2. Определи тип интеллекта, пройди тест в приложении к учебно-пособию (с. 136) и выпиши результаты.

Типы интеллекта	Пункты анкеты	Общая сумма
Лингвистический	5, 9, 19, 20	
Логико-математический	6, 11, 22, 28	
Визуально-пространственный	2, 12, 18, 24	
Музыкальный	4, 10, 17, 27	
Межличностный	3, 8, 13, 23	
Внутриличностный	7, 15, 16, 26	
Моторно-двигательный	1, 14, 21, 25	

Сделай вывод

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 6. ТЕМА: МОИ ЗАДАТКИ, СПОСОБНОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ

СТРАНИЦА 1



Открываю свои таланты

1. Приведи примеры проявлений своих задатков, способностей, одарённости, таланта и запиши их напротив каждого понятия.

ТАЛАНТ

ОДАРЕ́ННОСТЬ

СПОСОБНОСТИ

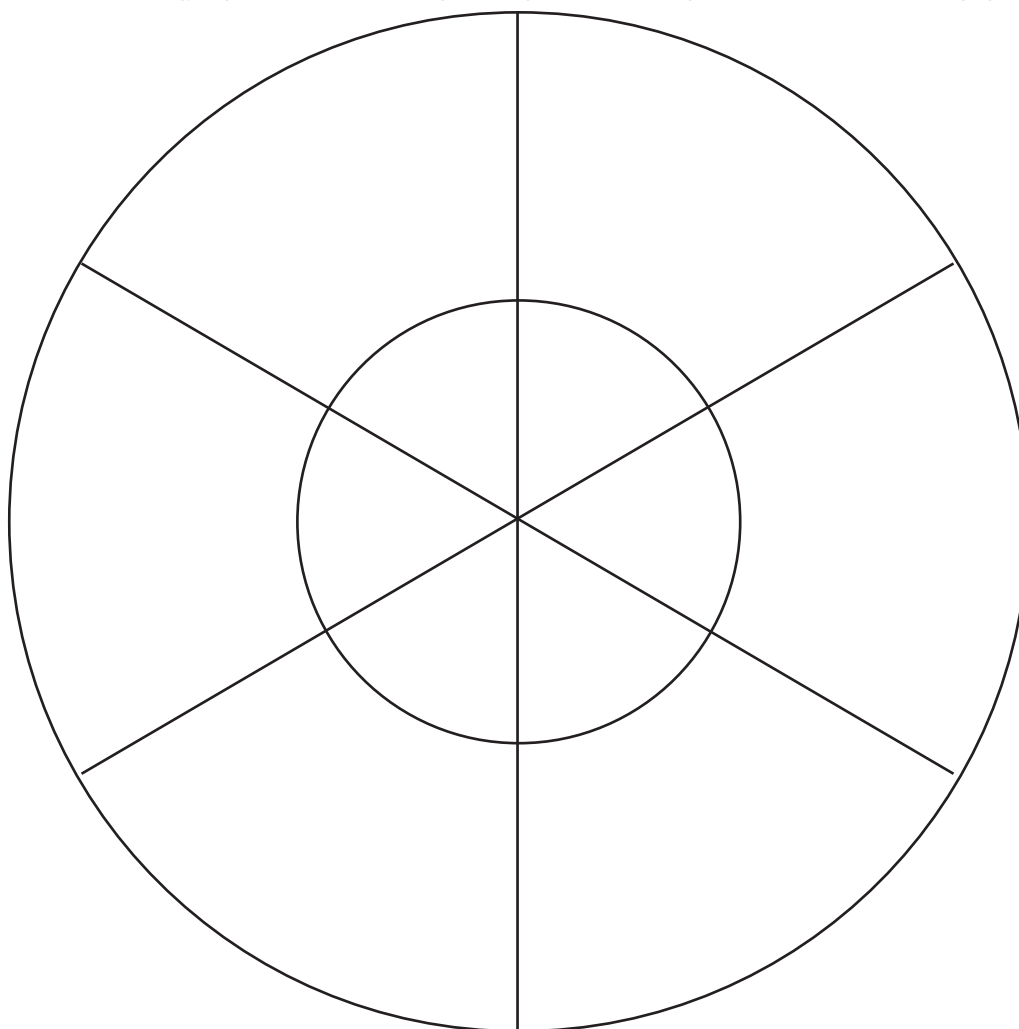
ЗАДАТКИ

2. Определив свои способности и задатки, подумай, с какими сложностями и рисками ты можешь столкнуться, выбрав профиль обучения.



Расширяю свои возможности

Во внутреннем круге схемы подпиши свои внутренние ресурсы (навыки, способности, качества личности, которые ты будешь использовать). Во внешнем круге обозначь ресурсы, которые есть вокруг тебя: разные источники информации, помощь со стороны твоего ближайшего окружения, профессиональные пробы, в которых ты можешь принять участие, пространство города, в котором ты живёшь (учреждения, предприятия, организации и др.).



Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 7. ТЕМА:
СИСТЕМА ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ.
ЗНАКОМСТВО С УЧРЕЖДЕНИЯМИ СПО**

СТРАНИЦА 1



Сбор информации об учреждениях СПО

Название	Специальности	Сроки обучения	Особенности обучения	День открытых дверей. Дата

**Расписание мероприятий для школьников
(мастер-классы, профессиональные пробы, конкурсы,
конференции)**

Дата	Мероприятие	Результат

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 8. ТЕМА:
ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ПРОФЕССИЙ.
СЛУЖБА ЗАНЯТОСТИ**

СТРАНИЦА 1



ЭКСКУРСИЯ В СЛУЖБУ ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

ДАТА _____

Фамилия и имя ученика _____

Что я узнал?

1. Самые востребованные профессии.

2. Средний уровень зарплаты интересующих меня профессий.

3. Возможности дополнительного образования.

4. Что было самым интересным и важным для меня?

5. Представь результаты экскурсии в виде презентации, схемы.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ С ПРОФЕССИОНАЛОМ**

1. Почему вы выбрали именно эту профессию?

2. Как вы пришли в эту профессию? Сразу ли вы сделали правильный выбор?

3. Какое профессиональное образование вы получили?

4. Что входит в круг ваших обязанностей?

5. Что вы считаете результатом своей работы?

6. С кем вы взаимодействуете в своей профессиональной деятельности?

7. Что вы особенно цените в своей профессии?

8. Что бы вы хотели изменить в своей профессиональной деятельности?

9. Какие книги, фильмы, спектакли вы посоветуете тем, кто интересуется вашей профессией?

10. К чему вы стремитесь в вашей профессии?



ПРОФИЛЬ ПРОФЕССИИ

НАЗВАНИЕ ПРОФЕССИИ _____

№	Составляющие	Описание
1	Функции (чем занимается: должностные обязанности, основные виды деятельности)	
2	Средства и предметы труда (что использует: какие инструменты есть на рабочем месте, дополнительные средства и инструменты)	
3	Условия труда (открытый воздух, бытовой микроклимат, необычные условия, повышенная моральная ответственность)	
4	Предъявляемые требования к образованию (уровень образования, учебное заведение, специальность)	
5	Компетенции (опыт работы, общие, профессиональные компетенции и навыки, личностные качества)	
6	Возможности трудоустройства (где может работать (учреждения и организации), в какой должности)	
7	Профессиональное развитие (возможности карьерного роста)	
8	Заработная плата (минимальная и максимальная)	

Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 9. ТЕМА:
ЗНАКОМСТВО С МИРОМ ПРОФЕССИЙ.
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОБА**

**САМОАНАЛИЗ
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОБЫ**

Название пробы _____ Дата _____

Место проведения

Ведущий (ФИО, место работы, должность)

Что я делал?

С какой профессией познакомился?

Что нового я узнал об этой профессии?

Что было самым интересным для меня?

Заинтересовала ли меня эта профессия?

Буду ли я её рассматривать как свою будущую профессию?

Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 10. ТЕМА:
6 ШАГОВ К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЯ**

1. примени технологию «6 шагов к принятию решения» для решения какой-либо проблемы.

ТЕХНОЛОГИЯ «6 ШАГОВ К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЯ»**В чём проблема?**

Какой результат я хочу получить?

Какие варианты у меня есть?

1. _____

2. _____

3. _____

Какими возможностями я располагаю?

**Что я буду делать?
Предполагаемый результат**

Вариант 1

Если я _____

_____,
то _____

Вариант 2

Если я _____

_____,
то _____

Вариант 3

Если я _____

_____,
то _____

Какой вариант я выбираю?

Каким будет мой запасной вариант?

2. Придумай картинки-символы для каждого шага.

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 11. ТЕМА: ЛИЧНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЛАН

1. Составь свой личный перспективный профессиональный план.

№	Компоненты ЛПП	Вопросы для самоанализа	Ответы	Мой перспективный план
1	Осознание ценности труда	Для чего в наше время стоит трудиться (заниматься профессиональной деятельностью)?		Моя ценность труда
2	Ориентировка в социально-экономической ситуации	Какие отрасли экономики в настоящее время быстро развиваются?		Интересующая меня отрасль
3	Осознание необходимости профессиональной подготовки	Стоит ли учиться после окончания школы?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет Почему: Где:	Образование, которое я хочу получить

№	Компоненты ЛПП	Вопросы для самоанализа	Ответы	Мой перспективный план
4	Ориентировка в мире профессий	Насколько хорошо ты ориентируешься в мире профессий? Отметь галочкой подходящий(е) ответ(ы) или предложи свой вариант	<p>Ничего не знаю о профессиях.</p> <p>Знаком в общих чертах.</p> <p>Принимал участие в профессиональных пробах.</p> <p>Изучал специально (участвовал в профессиональных пробах, беседовал с профессионалом и др.).</p> <p>Мой вариант:</p>	<p>Что я буду делать, чтобы больше узнать об интересующих меня профессиях.</p> <p>Возможные темы профориентационного проекта:</p> <p>«Профессия инженер/экономист/учитель...»,</p> <p>«Наиболее востребованные профессии на рынке труда в сфере/отрасли»,</p> <p>«Профессиональная проба...»,</p> <p>«Интервью с профессионалом»</p> <p>и т. д.</p> <p>МОЙ ПРОЕКТ:</p>

№	Компоненты ЛПП	Вопросы для самоанализа	Ответы	Мой перспективный план
5	Знание о специальностях, соответствующих профессиональных учебных заведениях и местах трудоустройства	Знаешь ли ты, в каких учебных заведениях можно получить профессию, к которой ты стремишься? Как будет называться специальность? Каковы возможности трудоустройства?	<ul style="list-style-type: none"> • Да • Нет Название специальности: Образовательные учреждения СПО: Вузы:	Что я буду делать, чтобы получить информацию об интересующих меня специальностях: Посещу день открытых дверей. Проанализирую сайт учреждения СПО/вуза. Интервью с экспертом. Другое

№	Компоненты ЛПП	Вопросы для самоанализа	Ответы	Мой перспективный план
6	Выделение дальней и ближайшей профессиональной цели (мечты) и её согласование с другими важными жизненными целями (досуговыми, семейными, личностными)	Кем бы ты хотел стать через 10—15 лет? Что ты будешь делать для продвижения к цели? Твои 5 основных этапов на пути к своей цели		Профессия моей мечты: Моя цель: 9 класс 10 класс/колледж 11 класс Возможные темы профориентационного проекта: «Анализ плюсов и минусов получения образования в колледже и вузе интересующей направленности», «Профориентационная инфотека по направлению подготовки» и т. д. МОЙ ПРОЕКТ:

№	Компоненты ЛПП	Вопросы для самоанализа	Ответы	Мой перспективный план
7	Представление о внешних и внутренних препятствиях	<p>Что тебе может помешать на пути к цели? Конкретно (о лени писать нельзя)</p>		<p>Моё главное препятствие:</p> <p>Возможные темы профорientационного проекта:</p> <p>«Что такое мотивация и какова её роль в выборе профессии», «Как противостоять стрессу в быстро меняющемся мире», «Эффективное общение как компетенция XXI в.» и др. МОЙ ПРОЕКТ:</p>

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 12. ТЕМА:
БАЛАНС МОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ****СТРАНИЦА 1**

1. Напиши на колесе № 1 баланса свои самые сильные стороны. Например: задатки и способности; интеллектуальные и физические возможности; личностные качества.

2. Отметь цветом уровень владения этими сильными сторонами, где центр круга — нулевой уровень, а внешняя граница — наивысший.

Раздели колесо на то количество секторов, которое тебе необходимо.

3. Подпиши каждый сектор колеса № 2. Какие виды деятельности способствуют реализации твоего личного профессионального плана?

Раздели колесо на то количество секторов, которое тебе необходимо. Например: учебный предмет или предметная область; творческая деятельность; физическая культура и спорт; робототехника, конструирование, дизайн; общественная деятельность; знакомство с профессиями в разных вариантах; знакомство с профессиональными учебными заведениями в разных вариантах.

4. Отметь цветом уровень включённости и активности в каждом секторе.

5. Подумай и подпиши, что могут означать другие части велосипеда:

руль _____

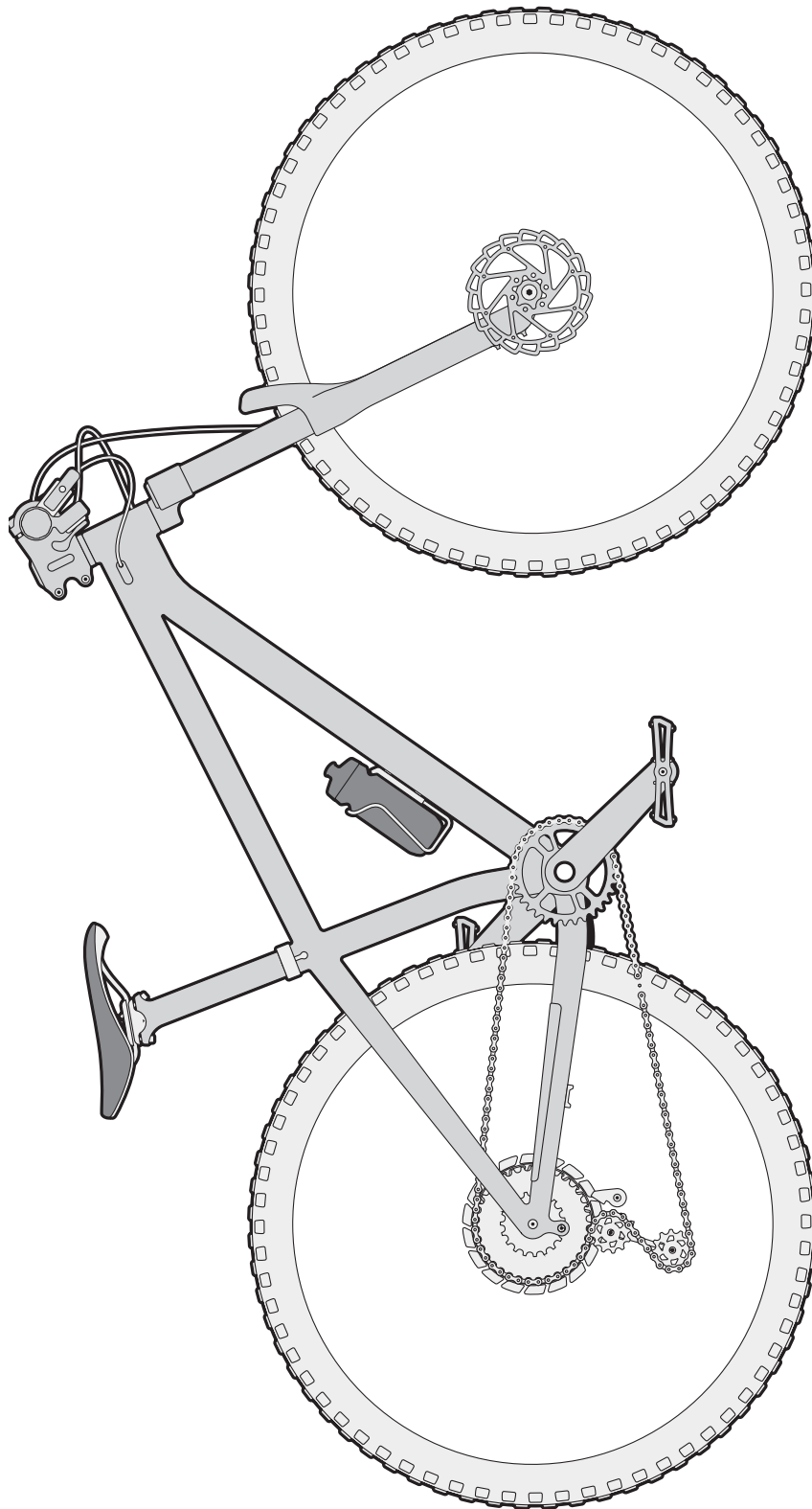
рама _____

педали _____

сиденье _____

цепь _____

подножка _____





АНАЛИЗ МОИХ УЧЕБНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Четверть	Средний балл (по текущим оценкам)	Профильные предметы	Предметы, под- держивающие профиль
I			
II			
III			
IV			
Годовая оценка			

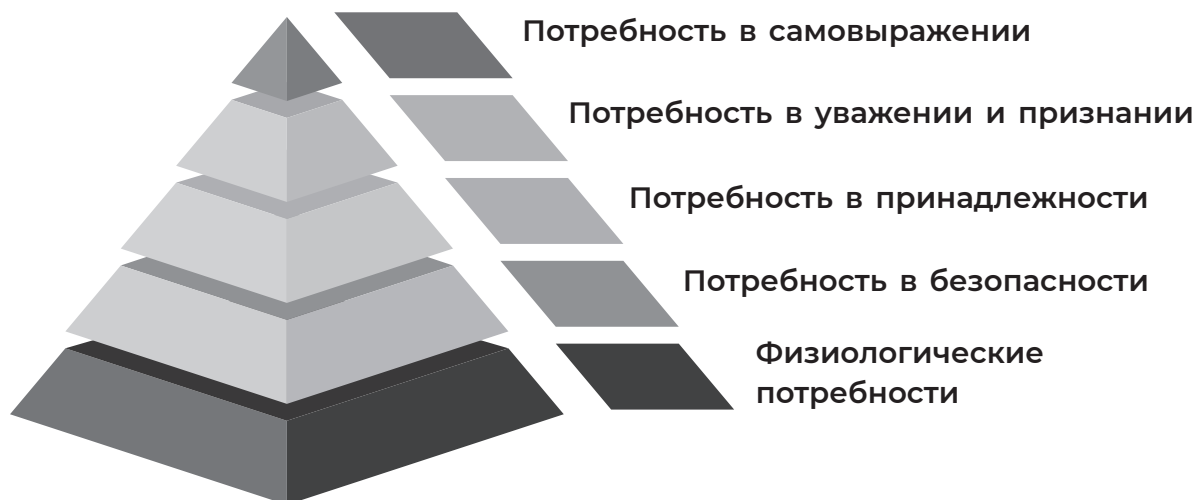
АНАЛИЗ МОИХ ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Четверть	Проекты	Творчество	Спорт	Хобби
I				
II				
III				
IV				
Итоги				

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 13. ТЕМА: МОИ ПОТРЕБНОСТИ И СОВРЕМЕННЫЙ РЫНОК ТРУДА

СТРАНИЦА 1



1. Приведи примеры в поддержку пирамиды Маслоу и аргументы, оспаривающие её.

ЗА	ПРОТИВ

Согласен ли ты с данной иерархией потребностей?

46

2. Заполни таблицу своих потребностей.

Естественные	Духовные	Социальные	Самоактуализация и самореализация

**СТРАНИЦА 2**

1. Проанализируй ситуацию на современном рынке труда. Зайди на сайт Федеральной службы по труду и занятости rostrud.gov.ru. Открой раздел «Работа в России», далее в разделе «Работа для всех» найди рубрику «Востребованные профессии». Собери информацию о наиболее востребованных профессиях в настоящее время.

Наиболее востребованные профессии _____

2. Оцени социально-экономическую ситуацию. Какие отрасли экономики в настоящее время быстро развиваются?

3. Определи тенденции в развитии экономики. Подумай, какие отрасли экономики будут развиваться в ближайшем будущем. Почему?

4. Установи востребованность профессий в будущем. Подумай, какие профессии будут востребованы в будущем. Почему?

ПРОФЕССИОГРАММА

Описание профессии	
Содержание деятельности	
Базовое образование	
Требования к знаниям и умениям	
Требования к индивидуальным особенностям	
Условия труда	
Медицинские противопоказания	
Средняя заработная плата	
Перспективы карьерного роста	

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 14. ТЕМА: ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОИСК И АНАЛИЗ ВАРИАНТОВ ВЫБОРА

СТРАНИЦА 1



1. Найди и выпиши название, адрес сайта образовательного учреждения (колледжа, вуза), где можно получить интересующую тебя профессию.

Профессия (направление подготовки):

	Колледж (среднее профессиональное образовательное учреждение)	Вуз (высшее учебное заведение)
Название		
Адрес сайта		
Проходной балл		
Условия поступления		

50

2. Какой информации, на твой взгляд, не хватает на данных сайтах?

3. Подумай, к кому из экспертов ты обратишься за информацией.

4. Запиши вопросы, которые ты хотел бы задать эксперту.



АНАЛИЗ ВАРИАНТОВ ВЫБОРА

1. Какие варианты выбора образовательного маршрута ты рассматриваешь? Напиши их плюсы и минусы.

Варианты	+	-
1.		
2.		
3.		
4.		

2. Подумай и напиши, какие сильные и слабые стороны, угрозы будут в каждом варианте, какие возможности откроются для тебя в каждом из них.

Вариант 1		Вариант 2	
Сильные стороны	Слабые стороны	Сильные стороны	Слабые стороны
Возможности	Угрозы	Возможности	Угрозы

Вариант 3		Вариант 4	
Сильные стороны	Слабые стороны	Сильные стороны	Слабые стороны
Возможности	Угрозы	Возможности	Угрозы

МОЙ ВЫБОР

Вариант 1 (основной) _____

Вариант 2 (запасной) _____

Вариант 3 (запасной) _____

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 15. ТЕМА: ГИБКИЕ (МЯГКИЕ) НАВЫКИ. БЕЗОЦЕНОЧНОСТЬ. СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ

СТРАНИЦА 1



БЕЗОЦЕНОЧНЫЕ СУЖДЕНИЯ

1. Отметь одним цветом среди приведённых утверждений те, которые являются наблюдением без оценки.
2. Другим цветом отметь суждения, которые являются оценочными, и переформулируй их. Запиши новый вариант в правом столбце таблицы.
3. В свободных строках приведи свои примеры утверждений, относящихся к оценочным суждениям, и переформулируй их.

Суждения	Переформулированные безоценочные суждения
Позавчера Петя сердился на меня безо всякой причины.	
Вчера вечером Люся ела орешки, когда смотрела телевизор.	
Когда мы договаривались, на какой фильм пойти, ребята не стали спрашивать моего мнения.	
Когда мы договаривались, на какой фильм пойти, ребята проигнорировали моё мнение.	

Суждения	Переформулированные безоценочные суждения
Мой отец — очень хороший человек.	
Моя мама слишком много работает.	
Вася Иванов агрессивен.	
На этой неделе меня ни разу не спросили ни на одном уроке.	
Мой младший брат часто не чистит зубы.	
Подружка сказала мне, что я в жёлтом плохо выгляжу.	
Когда я разговариваю с бабушкой, она только и делает, что жалуется.	



МОИ РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ

1. Пройди тест описания поведения Килмана — Томаса из приложения к учебному пособию. В соответствии с ключом посчитай число совпадений ответов по каждому из способов регулирования конфликтов.

2. Представь полученные результаты на графике:

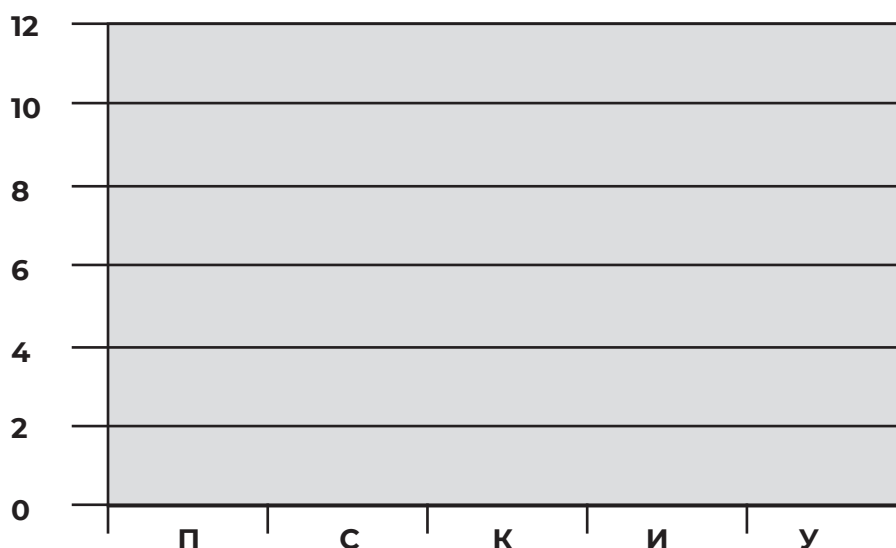
П — противоборство (соревнование, конкуренция);

С — сотрудничество;

К — компромисс;

И — избегание (уход, уклонение);

У — уступчивость (приспособление).



3. Какие стратегии поведения в конфликтных ситуациях у тебя наиболее выражены?

4. Каких качеств тебе не хватает в разрешении конфликтных ситуаций?

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 16. ТЕМА: ГИБКИЕ НАВЫКИ. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СЕБЯ. УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

СТРАНИЦА 1



РЕЗЮМЕ

Представь, что ты уже получил образование и устраиваешься на работу по специальности, которую ты запланировал получить в будущем. Составь своё резюме.

ФОТО	Иванов Иван Иванович Предполагаемая должность Руководитель отдела продаж Занятость: полная График работы: с 8:00 до 18:00; с 10:00 до 19:00 Желаемая зарплата: от 40 000 руб.
Контактная информация Телефон: Личная информация Дата рождения: Гражданство: Место проживания: Образование: Семейное положение:	Опыт работы
	Достижения
	Образование
	Профессиональные навыки
	Качества
Дополнительные сведения	



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

1. Раздели свои завтрашние дела на 4 группы.

Срочные и важные	Важные, но не срочные
Срочные, но не важные	Не срочные и не важные

2. Составь план своих дел на завтрашний день, используя советы в учебном пособии.

№	Дело	Время	Результат
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Самое важное

РАБОЧИЙ ЛИСТ № 17. ТЕМА: ГИБКИЕ НАВЫКИ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

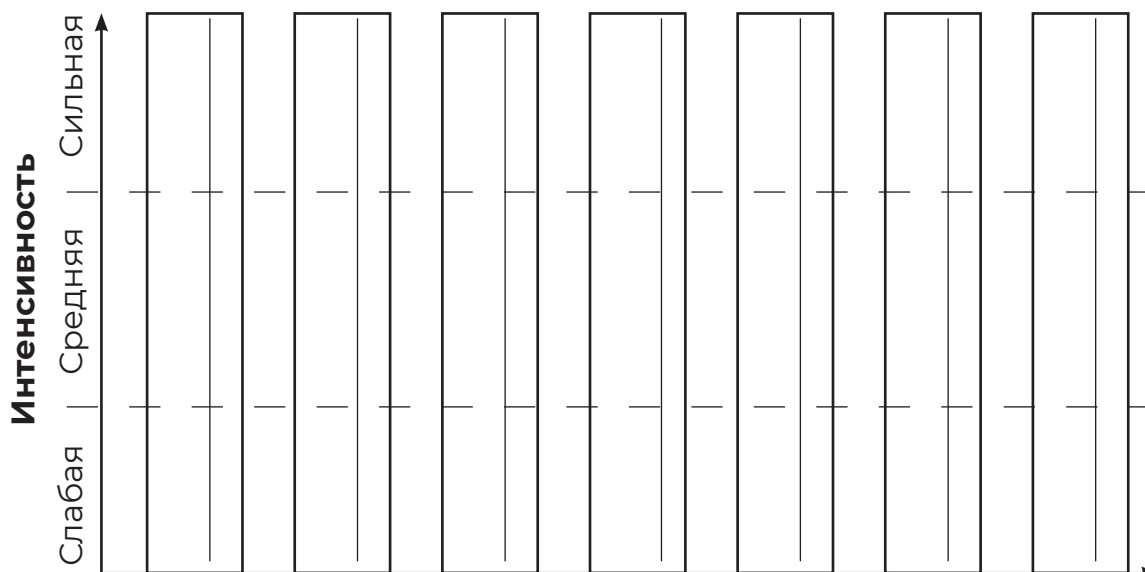
1. Назови знакомые тебе эмоции и подбери к ним сравнения, эпитеты и пр.

Эмоция	Сравнение, эпитет, состояние и пр.
Радость	Как будто в животе летают бабочки.

2. Понаблюдай за своими эмоциями в течение дня. Опиши события дня и эмоции, которые ты испытывал в связи с этими событиями. Эмоции запиши в столбики и определи их интенсивность, закрашивая столбик до соответствующего уровня. Добавляй столбики с эмоциями при необходимости.

Дневник эмоций

События дня



3. Какие эмоции преобладали в течение дня?

4. Какие эмоции мешали справиться с текущими задачами? Почему?

5. Что помогало тебе изменить интенсивность эмоции?

6. Вспомни, удавалось ли тебе изменить эмоциональное состояние. Что этому способствовало?

Самое важное

**РАБОЧИЙ ЛИСТ № 18. ТЕМА:
МОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ****МОЙ ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ**

Описание

Тема	
Цель. Актуальность В чём проблема? Как проект поможет её решить? Как проект поможет мне в профессиональном самоопределении? Какую пользу он принесёт конкретным целевым группам?	

<p>Результаты проекта. Продукт</p>	
<p>Этапы проекта, основные виды деятельности и планирование по времени (мероприятия)</p>	<p>Подготовительный</p> <p>Основной</p> <p>Завершающий</p>

<p>Ресурсы Временные, материально-технические, информационные, человеческие и др.</p>	
<p>Форма презентации проекта (продукта)</p>	

Самое важное



Учебное издание

Метгус Елена Валентиновна

Литвина Анна Валерьевна

Я учусь выбирать профессию

8–9 классы

Тематические рабочие листы

Учебное пособие

Центр географии и картографии

Ответственный за выпуск *Н. В. Ольховая*

Редактор *Н. В. Ольховая*

Художественный редактор *Н. Г. Капля*

Техническое редактирование *А. Е. Мажар*

Компьютерная вёрстка *Д. Ю. Герасимова*

Корректор *О. Н. Леонова*

Подписано в печать 29.05.2026. Формат 84×108 /16. Гарнитура Montserrat
Усл. печ. л. 6,72. Уч.-изд. л. 6,8. Тираж экз. Заказ №

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
Российская Федерация, 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская,
д. 16, стр. 3, помещение 1Н.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — vopros@prosv.ru.