

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Черкесска



Скачанный материал урока «Рефлексивное занятие»
22.05.2025г.

Черкесск, 2025г.

Рефлексивное занятие

Мотивационная часть

Подготовка к занятию

Для успешного проведения занятия необходимо заранее подготовить следующие материалы:

Слайды с информацией по теме занятия, заданиями.

Заранее вырезанные карточки, коробку и необходимые раздаточные материалы для игр и заданий.

Также необходимо учесть следующие организационные моменты:

Попросить обучающихся подготовить ручки, фломастеры, карандаши и тетради;

Если сохранились заполненные раздаточные материалы, с которыми обучающиеся работали на рефлексивном занятии в конце прошлого полугодия, можно воспользоваться ими на занятии для того, чтобы оценить прогресс;

Убедиться в наличии доступа к экрану и оборудованию для показа видеороликов;

Заранее ознакомиться с содержанием видеороликов и вопросами для обсуждения, чтобы эффективно модерировать диалог с обучающимися.

Если обучающимся будет сложно ответить на вопросы, можно предложить им вспомнить, что запомнилось и понравилось на профориентационных занятиях в течение года.

Чтобы занятие стало для ребят запоминающимся и праздничным, на доске можно написать:

«Спасибо за этот год!».

После занятия педагог может вручить каждому ученику небольшую карточку с мотивирующей фразой. Примеры карточек:

Ты сделал(а) важный шаг к своей мечте. Продолжай идти вперёд!

Этот год показал, что ты умеешь учиться и искать. Не останавливайся!

Каждый твой интерес — это подсказка к большому пути. Береги их!

Ты сильнее, смелее и умнее, чем был(а) год назад. Отличная работа!

Твои открытия — часть большого путешествия, где ты строишь маршрут.

Главное открытие этого года — ты сам(а)!

Верь в себя и не бойся выбирать сложный путь!

Каждое решение маленьких задач — это шаг к большим мечтам.

Ты умеешь искать, думать, пробовать, добиваться результата.

Самое лучшее в пути — начать. И ты это сделал(а)!

Карточки можно заранее распечатать на цветной бумаге, чтобы добавить настроения.

Введение

Слово педагога: Добрый день, мои дорогие семиклассники! Сегодня мы поговорим о самом главном — о вас, ваших мечтах и целях.

Давайте оглянемся назад: вспомним, о чём вы мечтали в начале года, какие цели перед собой ставили — и, что самое главное, чего успели добиться и чего не успели, а от чего, может, и отказались.

Сегодня вас ждут полезные видеоролики, весёлые игры, обсуждения и кое-что особенное. Мы заглянем в нашу «коробочку знаний» — её вы наполняли на каждом занятии. Туда вы бережно складывали свои маленькие победы, неожиданные открытия, радости и даже трудности, которые смогли преодолеть. Это не простая коробочка — это ваша личная история роста! Сегодня вы главные герои! Ну что, готовы вспомнить, как всё начиналось? Тогда внимание на экран: впереди наш ролик-воспоминание!

Видеоролик «Итоги года»

Текст видеоролика:

Привет!

Этот год получился насыщенным и важным — ведь вы не просто учились, а искали ответы на настоящие взрослые вопросы: «Какие профессии существуют? Что мне интересно? В чём я силен?».

Вы делали многое впервые, узнавали новое, смотрели в будущее. И пусть не на все вопросы получены точные ответы — главное, что вы сделали шаги к осознанному выбору своего пути.

На занятиях курса «Россия — мои горизонты» вы узнаете о профессиях, размышляете, что вам интересно, что получается.

Вы прошли профдиагностики «Мои интересы», «Мои качества», «Мои ориентиры», «Мой профиль». И каждый из вас получил персональную подсказку — направления, которые подходят именно вам. Вы узнали, как связаны ваши нынешние интересы и способности с выбором ваших будущих профессий, какие качества важны в разных сферах, какие цели могут стать вашими и как мечты превращаются в реальные маршруты.

За год было больше 30 занятий. Вы узнавали про самые разные отрасли экономики, размышляли, искали себя. Вели диалоги, спорили, работали в командах. Играли — и при

этом всерьёз изучали мир профессий.

Вы познакомились с профессионалами — людьми, которые знают отрасли изнутри. Возможно, побывали на экскурсиях в компаниях и на предприятиях. Пробовали себя в деле — на онлайн-тренажёрах, профпробах, практико-ориентированных занятиях. Иногда это зажигало интерес, а иногда помогало понять: «Не моё». И это тоже важный опыт! Всё это даёт вам возможность лучше представить мир профессий и начать выстраивать свою образовательную траекторию — выбирать, какие направления вам интересны и где хотелось бы попробовать себя дальше.

Вы побывали в Профиграде — виртуальном городе, где можно ещё больше узнать о различных профессиях и отраслях. Каждую неделю вас ждали там новые активности. Возможно, что-то запомнилось больше всего? Это тоже хороший знак!

И, конечно, рядом были родные. Вы обсуждали с ними, какие школьные предметы и занятия помогают двигаться к интересным направлениям, как выбирать дополнительное образование и строить свой маршрут. Это были серьёзные, взрослые разговоры о будущем. Весь год вам помогала цифровая платформа «Билет в будущее». Вы использовали её, чтобы узнать себя лучше, пройти диагностики, получить информацию по востребованным профессиям.

И сейчас вы продолжаете свой путь — с новыми открытиями, идеями и важными шагами к осознанному выбору. Кто-то почувствовал интерес к медицине, кто-то — к технологиям, дизайну, инженерии или работе с людьми. У каждого — свой маршрут поиска. И сейчас самое время подумать: какие знания и навыки стоит развивать дальше. А ещё выбрать направления дополнительного образования, чтобы шаг за шагом строить свой маршрут. Настало время время подвести личные итоги. Вспомнить всё, что оказалось важным. Всё, что стало частью вашего трека, — интересы, открытия, мысли, разговоры. Потому что именно они — первый шаг к вашей будущей профессии.

«Моя карта профессионального маршрута»

Важно: на протяжении всего занятия педагог координирует процесс заполнения карты, указывая, в какое время заполняется каждый её раздел.

Слово педагога: Очень важно понимать, какие направления вам интересны и в чём вы хотите развиваться. Кто-то больше увлекается техническими предметами, кто-то — гуманитарными или естественными науками. Это поможет вам определиться с выбором профильного обучения, который будет доступен вам в будущем.

Педагог раздаёт обучающимся индивидуальные карты профориентационно значимых событий, которые им необходимо заполнить. Карта поможет семиклассникам осмыслить важные моменты и сделать выводы. Шаблон карты дан в раздаточных материалах. Если

распечатать их нет возможности, можно продемонстрировать слайд или перенести шаблон на доску и попросить обучающихся перерисовать его в тетради.

Карта профессионального маршрута:

«Коробочка знаний»

Что я узнал(а) за этот год?

Мне особенно запомнилось: ...

Что вдохновляло меня или помогало мне в течение года?

Какой профиль обучения мне интересен и почему?

Выберите один из профилей: естественно-научный, гуманитарный, социально-экономический, технологический, универсальный — и поясните свой выбор.

Три идеи, которые я хотел(а) бы реализовать этим летом.

Слово педагога: Представьте, что у вас есть своя личная карта профессионального маршрута, куда можно записать всё самое важное, что произошло за этот год. Уже сейчас вы начнёте её заполнять. Итак, заполните пункт № 1 в ваших картах. Ответьте на первый вопрос: «Что я узнал(а) за этот год?». Напишите, что вам особенно запомнилось из наших занятий.

Педагог даёт обучающимся минуту на запись.

Рефлексия прошедшего года

Упражнение на рефлексию опыта

Задание в этом упражнении состоит из четырёх этапов: «Проверь себя», «Мудрые советы», «Какой профиль обучения мне интересен и почему?» и «Летние возможности».

Слово педагога: А теперь давайте вместе пополним нашу «коробочку знаний»! Сейчас ваша задача — заполнить пункты № 2, № 3 и № 4 в ваших картах профессионального маршрута. Сделать это поможет следующее упражнение. Оно состоит из четырёх этапов. Итак, **этап № 1 — «Проверь себя».**

Рекомендуем заранее нарезать чистые листы А4 на небольшие карточки (примерно на пять частей) или использовать другие удобные способы (блокнот формата А6 и т. д.), чтобы на этом этапе занятия раздать их обучающимся. Обучающиеся пишут на них свои вопросы и складывают карточки в коробки. Педагог демонстрирует слайд с этапом № 1, раздаёт обучающимся листочки бумаги и готовит коробку для карточек с вопросами. Время на работу над этим этапом — 5 минут.

Слово педагога: Вспомните, что было самым интересным за год на курсе «Россия — мои горизонты»: какие темы, задания или новые открытия вас удивили. Попробуйте придумать **три**

вопроса — такие, на которые, по вашему мнению, смогут ответить другие ребята в классе.

Например:

Вопрос о какой-либо профессии, которую мы обсуждали.

Вопрос о важном слове или термине, который мы узнали на занятии.

Вопрос о каком-то задании, диагностике или тесте, которое мы проходили.

Важное правило: один вопрос — одна карточка.

Сложите все эти вопросы в коробку, после чего каждая пара за партой вытянет по **шесть случайных вопросов** и постарается вместе на них ответить. Обсуждайте, размышляйте, делитесь своими идеями — это не тест, а дружеская разминка для ума и памяти!

*Обучающиеся записывают вопросы и складывают их в коробку. Затем вытаскивают по шесть случайных вопросов и происходит обсуждение в парах. Во время работы пар педагогу **рекомендуется** выступать в качестве модератора. Иными словами, в процессе задания необходимо постоянно переходить от одной пары к другой, направляя их в нужное русло и подсказывая, в случае возникновения трудностей. Когда все пары закончат обсуждать свои вопросы, педагог должен проверить, остались ли в коробке ещё карточки. Если да — выложить их на стол, так как коробка понадобится для следующего этапа задания.*

Слово педагога: А теперь перейдём к этапу № 2 — **«Мудрые советы»**.

Педагог демонстрирует слайд с этапом № 2. Время на работу над этапом — 4 минуты.

Слово педагога: Давайте ещё раз вспомним, что вас поддерживало, вдохновляло или помогало в течение этого года — это могут быть какие-то тёплые слова от близких, интересный урок, а может быть даже чей-то добрый поступок. Ответ на этот вопрос необходимо вписать в карту (пункт № 2). Также напишите на отдельном листочке короткий совет — такой, который может помочь в профессиональном развитии. Это может быть что-то, что поддерживает, вдохновляет или помогает не сдаваться.

Мы сложим все советы в одну коробку. Каждый из вас вытянет один совет наудачу и зачитает вслух. Если вдруг вам попадётся совет, который кажется странным или несерьёзным, — это тоже повод задуматься о том, как иногда случайный выбор может привести не туда. И это важно: осознанный выбор своего пути всегда лучше случайности. Поэтому после чтения обсудим, какие советы действительно могут помочь, а какие нет — и почему.

Обучающиеся записывают ответы на вопрос в свои карты. Далее — записывают советы на листочках, складывают их в коробку, а затем по очереди вытягивают и зачитывают полученные советы вслух.

Слово педагога: Ребята, а какое занятие из курса «Россия — мои горизонты» запомнилось вам больше всего и чем?

Обучающиеся отвечают по поднятой руке. Педагог даёт ответить троим или четверым обучающимся (время на обсуждение — 4 минуты).

Слово педагога: А прежде чем заполнить третий пункт карты, мы поработаем с этапом № 3 нашего задания — **«Какой профиль обучения мне интересен и почему?»**.

Педагог демонстрирует слайд с этапом № 3.

Я предлагаю сыграть в небольшую игру. Она называется «Профильный маршрут» и поможет немного лучше понять, какие профили обучения вам ближе. Может быть, вы уже определились, а может, только присматриваетесь. Игра поможет взглянуть на себя с новой стороны и подумать, в чём ваши интересы, какие предметы вам ближе, что вы хотите узнать глубже.

Время на игру «Профильный маршрут» — 10 минут.

Слово педагога: Ребята, мы уже говорили о том, что дальше вам предстоит выбирать направление, в котором вы хотите развиваться. Это может быть **профильное обучение, кружок или факультатив.**

Сейчас я прочитаю вам несколько описаний. В каждом из них — подсказка о каком-то учебном профиле. Ваша задача — послушать и решить, это про вас или нет. Поднимите большой палец, если, по вашему мнению, профиль вам подходит, приложите указательный палец к подбородку, если вы не уверены, и опустите большой палец, если точно знаете, что названный профиль — это не ваше. Готовы? Тогда начнём!

Педагог зачитывает описания профилей вслух (но не говорит их названия).

Описания профилей для педагога:

Естественно-научный профиль

Ты хочешь знать, из чего всё состоит и как это работает — от атома до клетки. Тебе интересно изучать биологию, химию или физику, а ещё помогать людям, лечить, разбираться в природе и открытиях.

В этом профиле углублённо изучают биологию, химию и/или физику. Подходит тем, кто думает о медицине, биотехнологиях или науке.

Гуманитарный профиль

Ты любишь читать, рассуждать, объяснять и понимать людей. Тебе интересны языки, история, литература, общество. Ты хорошо чувствуешь слово и мыслишь образами.

В этом профиле углублённо изучают русский язык, историю, обществознание, иностранные языки и литературу. Подходит для будущих педагогов, психологов, журналистов, переводчиков.

Социально-экономический профиль

Ты интересуешься, как устроено общество, откуда берутся деньги, как работают бизнес и реклама. Тебе нравится анализировать, планировать и считать.

Здесь углублённо изучают профильную математику и обществознание. Подходит тем, кто думает о карьере в финансах, управлении, праве или предпринимательстве.

Технологический профиль

Ты любишь технику, изобретения, компьютерные программы. Тебя тянет собирать, настраивать, придумывать и делать, чтобы всё работало.

Здесь углублённо изучают математику, информатику, физику. Подходит тем, кто хочет стать инженером, айтишником, разработчиком, технологом.

Универсальный профиль

Ты пока не определился (или не определилась), но хочешь попробовать разное. Тебе важно сохранить выбор и не ограничивать себя.

В этом профиле можно самостоятельно выбрать, какие предметы изучать углублённо.

Подходит тем, кто хочет подумать и попробовать себя в разных направлениях.

Творческое направление (дополнительно)

Ты постоянно что-то придумываешь, рисуешь, поёшь, снимаешь видео или создаёшь что-то руками. У тебя яркое воображение и желание выразить себя.

Это не отдельный профиль, но часто проявляется через дополнительное образование, кружки, творческие студии. Подходит тем, кто мечтает о дизайне, актёрстве, архитектуре, искусстве.

После описаний проводится обсуждение: кто что выбрал, почему, было ли что-то неожиданное. Затем педагог демонстрирует слайд с названиями или краткими описаниями и/или зачитывает эту информацию вслух.

Информация о профилях для педагога:

Естественно-научный

Тебе нравится разбираться в природе и открытиях, помогать людям, лечить их. (Биология, химия, физика)

Гуманитарный

Тебе нравится читать, писать, размышлять, понимать людей. (Русский, история, языки, литература)

Социально-экономический

Тебе интересно, как работает экономика, бизнес и общество. (Математика, обществознание)

Технологический

Любишь технику, IT, изобретения и хочешь создавать новое. (Математика, физика, информатика)

Универсальный

Хочешь попробовать разные направления и пока не решил(а) точно. (Сам выбираешь углублённые предметы)

Творческое направление (через дополнительное образование)

У тебя богатое воображение и любовь к творчеству. (Кружки, студии, проекты — искусство, дизайн и др.)

Слово педагога: Выбор профиля — это не про оценку. Это про интересы, про то, что вам нравится и что получается. Если вы узнали себя — отлично. Если пока не определились — это тоже нормально. У вас ещё есть время, и каждый шаг помогает вам лучше понять себя. Подумайте, к какому профилю вы склоняетесь сейчас, и запишите это в своей карте, в пункте № 3, чтобы осенью вернуться и посмотреть, совпало ли.

Обучающиеся записывают свои идеи в индивидуальные карты, пункт № 3.

Слово педагога: Молодцы, ребята! Вот мы и подошли к четвёртому этапу нашего задания — «Летние возможности».

Педагог демонстрирует слайд с этапом № 4. Время на работу над этапом — 4 минуты.

Слово педагога: Давайте вспомним, что вам особенно запомнилось за этот учебный год — может быть, это были интересные профессии, увлечения или новые навыки. Подумайте, что из этого вам хотелось бы попробовать летом, и напишите **три идеи**. Это могут быть простые и реальные вещи, например:

для тех, кто любит творчество: написать стихотворение, рассказ или создать рисунок;

для тех, кто интересуется техникой: собрать или починить что-то своими руками, чтобы оно действительно заработало;

для тех, кому близка природа и биология: посадить растения, ухаживать за садом или понаблюдать за животными;

для всех: выбрать небольшую задачу, связанную с любимым увлечением, и попробовать довести её до результата.

Также педагог может предложить обучающимся подумать, в какой кружок или секцию им хотелось бы записаться в следующем учебном году, и выбрать для себя одно-два направления (подсказки будут в диагностиках; в тесте «Мой профиль» есть рекомендации по ДО).

Слово педагога: Запишите эти три идеи себе в вашу коробочку знаний, задание № 4. Это будет ваш личный план на лето, а осенью, когда мы снова встретимся, будет интересно узнать, что удалось осуществить. Чтобы вам было легче придумать, я выведу на экран слайды с идеями / зачитаю вслух несколько идей. Вы можете выбрать те, что вам ближе, или придумать свои. Главное — чтобы это было **интересно именно вам** и **реально для выполнения летом**.

Педагог демонстрирует слайды «Идеи для лета» или зачитывает информацию вслух:

Прочитать книгу или посмотреть фильм о профессии, которая заинтересовала.

Пройти онлайн-курс или посмотреть мини-лекцию (по IT, дизайну, робототехнике и т. д.).

Посетить музей, технопарк или выставку.

Помочь родителям в их работе.

Сходить в поход и потренировать навык ориентирования на местности.

Сделать своими руками что-то новое — поделку, чертёж, кулинарный рецепт.

Понаблюдать за работой мастера: парикмахера, повара, строителя, врача.
Провести мини-эксперимент дома и записать результат.
Завести «летний дневник наблюдений» — записывать, что понравилось, удивило, вдохновило.
Порешать задачки или головоломки, которые развивают логику и внимание.
Начать учить новое: язык, тип программирования, игру на музыкальном инструменте.
Посетить кружок или секцию, о которой давно думал(а).
Попробовать вести блог или фотодневник о своих увлечениях.
Придумать и сделать что-то полезное — приготовить ужин по новому рецепту, помочь дома с ремонтом или навести порядок в своей комнате.
Поговорить с разными взрослыми о том, как они выбрали профессию.
Придумать небольшую «летнюю миссию» — например, научиться рисовать комиксы.
Сыграть в настольную игру, где надо строить или управлять (стратегия, ферма и т. д.).
Слушать подкасты или смотреть видео о том, чем занимаются люди разных профессий.
Сделать карту интересов: что любишь, что умеешь, что хочется попробовать.
Помечтать: кем ты хочешь быть в 25 лет? Нарисовать или описать это.
Обучающиеся записывают идеи в свои карты в задание № 4 — это их личный летний план.
Рекомендация для педагога: осенью следующего года желательно обсудить то, что получилось или не получилось, исходя из записанных планов обучающихся.

Видеоролик «Вперёд к мечтам»

Текст видеоролика:

В этом году ты пробовал, искал, задавал вопросы. А может, наоборот — впервые задумался, какие вопросы вообще стоит себе задать. Всё это не просто «для галочки». Это твоя опора на будущее.

Ты мог подумать: «Зачем мне всё это?». Ответ простой — чтобы было легче выбирать. Школа — не только про оценки. Это ещё и про тебя. Про то, каким ты станешь, куда пойдёшь, что выберешь. Чтобы выбрать, нужно знать не только предметы. Нужно знать себя и то, как устроено общество. Как можно получить профессиональное образование, какие профессии востребованы и как работает рынок труда.

Профориентация — это не про то, чтобы точно решить, кем быть. Это про то, чтобы лучше понять:

что тебе интересно;

что у тебя получается;

в чём ты хочешь стать сильнее;

где ты можешь реализовать свой замысел.

Диагностики помогают увидеть свои сильные стороны. Профпробы дают почувствовать профессию — хоть немного, но вживую. Разговор с родными или наставниками поможет узнать, как можно преодолевать препятствия для профессиональных достижений. И каждая экскурсия, встреча с профессионалом, даже короткое задание — добавляют ещё один пазл в общую картину.

Ты узнаёшь, что у профессий много сторон. Что у тебя больше возможностей, чем ты думал. Что интерес может прийти не сразу — а иногда приходит оттуда, откуда не ждали. Что не обязательно знать всё наверняка — важно искать и пробовать.

Курс «Россия — мои горизонты» помогает:

лучше понять свои интересы, способности и сильные стороны;

познакомиться с востребованными направлениями и реальными возможностями;

сделать осознанный выбор: какие кружки, секции или дополнительные занятия стоит выбрать;

задуматься о том, какие профили обучения могут подойти в будущем;

не бояться ошибок — а использовать их как подсказки.

Так зачем всё это?

Чтобы учиться слушать себя и не бояться пробовать новое.

Чтобы шаг за шагом строить свой путь — тот, который подходит именно тебе.

Не идеальный и не готовый, а живой — с открытиями, ошибками и ростом.

Всё, что ты сделал за этот год, — это только начало большого пути.

Впереди — новые выборы: профильные направления, дополнительные занятия, кружки, выбор будущих экзаменов. Это шаги к тому, кем ты станешь и чем захочешь заниматься.

Важно не знать всё сразу, а уметь искать, выбирать и двигаться вперёд.

Ты — автор своего маршрута. И каждый твой шаг имеет значение.

Заключительная часть

Итоговое слово педагога

Слово педагога: Ребята, сегодня мы с вами не просто подвели итоги — мы посмотрели, каким был этот год для каждого из вас. Вы старались, размышляли, искали, открывали в себе новое. Кто-то начал лучше понимать, что ему интересно, кто-то сделал первый шаг к важному выбору, а кто-то просто стал внимательнее к себе — и это очень ценно!

Все ваши открытия, наблюдения, идеи — теперь с вами. Пусть летом будет время для отдыха, вдохновения и новых впечатлений. А всё, что вы узнали за этот год, обязательно пригодится вам в будущем. Спасибо за вашу работу и серьёзное отношение — вы молодцы!

1. Что я узнал(а) за этот год?

Мне особенно запомнилось: _____

2. Что вдохновляло меня или помогало мне в течение года?

3. Какой профиль обучения мне интересен и почему?

Выберите один из профилей: естественно-научный, гуманитарный, социально-экономический, технологический, универсальный — и поясните свой выбор.

4. Три идеи, которые я хотел(а) бы реализовать этим летом

1. _____

2. _____

3. _____

Ты сделал(а) важный шаг к своей мечте.
Продолжай идти вперёд!

Этот год показал, что ты умеешь учиться и искать.
Не останавливайся!

Каждый твой интерес — это подсказка
к большому пути. Береги их!

Ты сильнее, смелее и умнее, чем был(а) год назад.
Отличная работа!

Твои открытия — начало удивительного путешествия!

Главное открытие этого года — ты сам(а)!

Верь в себя и не бойся выбирать свой путь!

Каждое твоё маленькое действие —
это шаг к большим мечтам!

Ты умеешь искать, думать, пробовать,
добиваться результата!

Верь в себя и не бойся выбирать сложный путь!

Самое лучшее в пути — начать. И ты это сделал(а)!

Рефлексивное занятие

Мотивационная часть

Подготовка к занятию

Для этого занятия рекомендуем заранее подготовить следующие материалы и учесть организационные моменты:

Подготовить материалы с информацией по теме занятия, заданиями.

Распечатать бланки для заполнения обучающимися (подробности — в соответствующей части сценария) и карточки для начала занятия.

Попросить обучающихся подготовить ручки, карандаши и тетради.

Если у вас сохранились заполненные раздаточные материалы, с которыми обучающиеся работали на рефлексивном занятии в конце прошлого полугодия, можете воспользоваться ими на занятии для того, чтобы оценить прогресс.

Убедиться, что у вас есть доступ к экрану и оборудованию для показа видеороликов.

Заранее ознакомиться с содержанием видеороликов и вопросами для обсуждения, чтобы эффективно модерировать диалог с обучающимися.

Если обучающимся будет сложно ответить на вопросы, можно предложить им вспомнить, что запомнилось и понравилось на профориентационных занятиях в течение года.

*А чтобы занятие стало для ребят запоминающимся и праздничным, на доске можно написать: «**Спасибо за этот год!**».*

Введение

Слово педагога: Добрый день, дорогие девятиклассники! Вот и подошёл к концу такой насыщенный и интересный год. Всё это время вы не просто учились, вы проектировали своё будущее. Вспомните, сколько всего вы узнали о профессиях, о своих склонностях и способностях! Кто-то из вас открыл в себе неожиданные таланты, кто-то утвердился в давней мечте, а кто-то понял, что пока что хочет искать и пробовать разное — и это совершенно нормально! Сегодня мы посвятим время самому важному — вашему выбору. Тому, как вы планируете строить свой путь, насколько он учитывает ваши интересы, способности и перспективы на рынке труда.

Вспомните, с какими ожиданиями вы начинали этот учебный год. Какие цели ставили перед собой? Давайте вместе посмотрим, что получилось осуществить, что, возможно, изменилось или ушло на второй план, а что стало вашим маленьким (или большим!) достижением. Сегодня мы попробуем вместе не только оглянуться назад, но и подумать о том, куда вы хотите двигаться дальше. В этом нам помогут видеоролики, увлекательные задания и обсуждения. На этом занятии важны ваши мысли, открытия и решения! Готовы? Тогда давайте начнём с небольшого ролика-воспоминания, чтобы ещё раз увидеть, с чего всё начиналось! Внимание на экран!

Видеоролик «Итоги года»

Текст видеоролика:

Привет!

Кажется, этот год пролетел незаметно. Но если оглянуться назад, можно увидеть, сколько всего ты успел сделать. Ты не просто учился — ты искал ответы на действительно важные, взрослые вопросы: Какие профессии существуют? Какие из них востребованы? Что мне интересно? Какие навыки нужно развивать, чтобы стать профессионалом?

На занятиях курса **«Россия — мои горизонты»** ты сделал первые шаги к осознанному выбору своего пути. Ты посещал дни открытых дверей в колледжах и вузах, общался со студентами, изучал сайты учебных заведений твоего региона. И, конечно, весь год ты изучал себя: проходил профдиагностики, такие как **«Мои интересы»**, **«Мои качества»**, **«Мои ориентиры»**, **«Мой профиль»**. Эти тесты помогли лучше понять свои сильные стороны и узнать, какие направления тебе подходят.

И таких, как ты, — миллионы. Курс стартовал в школах по всей России в сентябре 2023 года. Уже более **8,4 миллиона учеников 6-11-х классов в 89 регионах страны** делают свои первые шаги к осознанному выбору профессии.

На занятиях курса ты разбирался, как устроены самые разные отрасли экономики, как работают ключевые предприятия страны. Ты пробовал «примерить» на себя роли самых разных специалистов: от генетика-селекционера до оператора технологической линии, от таможенного инспектора до фармацевта. Учился принимать решения, решать профессиональные задачи, работать в команде.

И вот ты здесь — с багажом новых знаний и личных открытий.

Теперь перед тобой важный выбор: куда двигаться дальше?

Если **ты решил продолжить учёбу в школе**, то можно выбрать профильное обучение — например, инженерный, медицинский, гуманитарный или IT-класс, в зависимости от твоих интересов и планов. А в некоторых регионах уже действуют предпрофессиональные классы, где можно начать изучать будущую профессию ещё в школе. Попробуй узнать, какие

возможности существуют в твоей школе и в твоём регионе.

А если ты **решил выбрать колледж или техникум**, то это тоже крутой выбор. Ты получишь практические навыки, начнёшь работать с современным оборудованием и сможешь выйти на рынок труда уже через 2–4 года. А благодаря программе «Профессионалитет», студенты всего за 2–3 года обучения и практики в профессиональных мастерских и лабораториях, имеют возможность получать корпоративную стипендию и гарантированное трудоустройство на ведущих предприятиях своего региона. Выпускники «Профессионалитета» — это молодые амбициозные профессионалы, которые становятся квалифицированными специалистами уже в процессе обучения. Это позволяет им активно участвовать в решении задач по импортозамещению и технологическому суверенитету нашей страны.

Каждый путь уникален и интересен.

И вот теперь пришло время оглянуться назад.

Вспомни всё, что оказалось важным: интересы, открытия, мысли, разговоры. Всё это поможет тебе сделать осознанный выбор профессии.

Потому что будущее — это не просто набор экзаменов и дипломов. Это история твоего развития, поиска и роста.

Обсуждение ролика

Слово педагога: Ребята, поделитесь, пожалуйста, какие события этого профориентационного года вам особенно запомнились? Что нового вы узнали о мире профессий? О себе, своих интересах и склонностях? Что было самым интересным?

Ответы обучающихся.

Рефлексия прошедшего года

Упражнение-рефлексия по результатам диагностики

Слово педагога: Друзья, за год вы прошли множество самых разных тестов и, конечно, получили результаты и рекомендации. Кого-то из вас они удивили, а кто-то лишь утвердился в собственном мнении о своих интересах и склонностях. Давайте вспомним самое главное и начнём наше занятие с небольшой разминки! Я буду зачитывать вам описание профиля — его «визитку». Ваша задача — назвать сам профиль! После того как вы назовёте профиль, я попрошу встать тех, кто считает, что этот профиль ему подходит. А если вы не уверены,

вспомните результаты своих диагностик — возможно, они подскажут вам направление.

Начинаем!

Педагог зачитывает описания профилей. Обучающиеся отвечают по поднятой руке.

«Визитки» для профилей:

Физико-математический

Решаю задачи, анализирую данные, моделирую процессы, строю сложные конструкции.

Хочу понимать, как устроен мир, через числа и формулы.

Естественно-научный

Изучаю законы природы, исследую химические реакции, изучаю живые системы. Работаю на природе или в лаборатории, провожу эксперименты.

Информационно-технологический

Программирую, создаю приложения, разбираюсь в кибербезопасности, работаю с большими данными и моделирую виртуальные миры.

Гуманитарный

Анализирую и создаю тексты, изучаю культуру и историю и смотрю на мир через призму языков и философии.

Социально-экономический

Понимаю, как работает экономика, что влияет на бизнес и почему одни компании успешны, а другие нет. Анализирую данные, считаю бюджеты, прогнозирую развитие событий.

Художественно-эстетический

Создаю визуальные образы, пишу сценарии, придумываю концепции творческих событий.

Мечтаю о создании фильмов, анимации или создании постановок для театра.

Технический

Проектирую, конструирую, работаю с механизмами и технологиями. Интересуюсь робототехникой, инженерией и созданием сложных технических систем.

Оборонно-спортивный

Хочу помогать людям. Развиваю физическую силу и выносливость, тренирую дисциплину, умею работать в команде и принимать быстрые решения в экстремальных ситуациях.

Универсальный

Хочу попробовать себя в разных направлениях, не ограничиваясь одной сферой. Люблю открывать новое и расширять кругозор.

Слово педагога: Отличное начало, спасибо вам! Итак, вы назвали все девять профилей!

Педагог демонстрирует слайд с профилями.

Слово педагога: И наверняка каждый вспомнил тот профиль, который был ему рекомендован по результатам диагностики. Эти записи есть в вашей тетради по профориентации, вы всегда можете вернуться к ним и освежить результаты в памяти. Но, на всякий случай напомним, что диагностика — лишь совет, который призван помочь вам определиться с профессиональным

выбором. Окончательное решение всё равно за вами!

Рекомендация для педагога: Можно рассказать, какие профили доступны именно в вашей школе. Это поможет обучающимся понять, какие направления открыты для них уже сейчас. Можно также предложить каждому, кто встал на определённом профиле, назвать несколько профессий, которые связаны с этим направлением. Например, для физико-математического профиля — инженер, программист, архитектор; для гуманитарного — журналист, переводчик, историк. Это напомним обучающимся, что профильное обучение не просто углубляет знания по отдельным предметам, но и помогает формировать профессиональные компетенции, необходимые для будущей карьеры.

Слово педагога: Спасибо за вашу активность! Друзья, в диагностике «Мои ориентиры» была очень важная шкала «Отношение к знаниям». Это про то, насколько вы цените теоретические знания, заинтересованы в поиске различных связей и закономерностей, хотите глубоко погружаться в изучение материала. Или, может быть, вы больше ориентируетесь на практику и развитие навыков для решения реальных практических задач?

Расскажите, пожалуйста, что для вас важнее — глубокое погружение в теорию или практика? Как это связано с тем профилем, который вы выбрали? А пока вы слушаете ответы ваших одноклассников, подумайте, что могли бы пожелать им на их профессионально-образовательном пути.

Обучающиеся отвечают по поднятой руке. Педагог спрашивает 4–5 человек.

Класс поддерживает каждый ответ позитивными пожеланиями и, возможно, аплодисментами.

Карта моего профессионального будущего

Педагог раздаёт обучающимся индивидуальные карты (маршрутные листы) для работы с возможными направлениями профессионального маршрута, которые им необходимо заполнить. Также педагог демонстрирует слайды с пунктами карты, а обучающиеся переносят их в рабочие тетради. Карта поможет девятиклассникам наметить чёткие планы и цели на ближайшее будущее и понять, какие шаги нужно предпринять, чтобы их достичь. Обучающиеся также отмечают, какие новые навыки или знания они хотят получить за ближайший год (или три года) и какими способами этого можно достичь. Записывают итоговую формулировку планов и целей на будущее и способов их достижения в тетрадь.

Слово педагога: Ребята, впереди у вас не только целое лето, но и вся жизни! Мы с вами много говорили о том, как планировать своё профессиональное будущее и ставить конкретные цели. Хочу предложить вам составить свою карту, которая поможет наметить реальные шаги к их достижению!

В этот момент нужно продемонстрировать слайды с первыми шестью пунктами карты.

Обучающиеся работают с картой.

Слово педагога: Отлично! А теперь я попрошу вас сформулировать план вашего профессионального будущего буквально в паре предложений. Запишите его в тетради. Поделитесь, пожалуйста, с вашими одноклассниками — что вы поняли, пока заполняли карту? Что для вас сейчас самое важное? Чего бы вам хотелось достичь — и что для этого нужно сделать?

Попрошу вас внимательно слушать ответы одноклассников — если вам кажется, что есть ещё какие-то способы достичь целей, которые интересуют ваших друзей, но о них не было сказано — вы можете их предложить. Ведь иногда мы упускаем из виду какие-то возможности, которые кажутся очевидными для других!

Ответы обучающихся. Обучающиеся делятся короткой итоговой формулировкой планов и целей на ближайшее будущее и способами их достичь. Она может быть сформулирована, например, в следующем виде:

«Я планирую окончить первый курс колледжа по специальности «Кондитер» и найти работу/стажировку на следующее лето. Для этого мне нужно поступить в колледж, успешно отучиться там первый год, освоить основные дисциплины, найти работу/стажировку самостоятельно или с помощью наставников в колледже или друзей».

Или «Я планирую окончить 10-й класс и готовиться к ЕГЭ по биологии, математике и информатике, чтобы поступить в вуз по данному направлению. Хочу распределить время так, чтобы уделить больше внимания профильным предметам и подготовиться качественно».

Далее педагог демонстрирует слайды с оставшимися пунктами карты.

Слово педагога: Молодцы! А как вы думаете, что вам нужно для того, чтобы ваши планы осуществились, и какие трудности могут встретиться на вашем пути? Что вы можете сделать для достижения ваших целей прямо сейчас или в ближайшее время? Кто может помочь вам пройти этот непростой путь и добиться результата? Подумайте хорошенько и заполните оставшиеся пункты карты.

Обучающиеся работают с картой.

Интерактив «Пять шагов»

Слово педагога: Молодцы! В продолжение нашего обсуждения предлагаю небольшую игру. Для неё вам необходимо разделиться на три команды — по рядам. Выберите представителя вашей команды. Каждая команда получает профессиональную цель — или предлагает свою. Ваша задача — сначала обсудить в группах пять ключевых этапов — шагов, которые помогут в

достижении этой цели. Затем представитель от каждой группы зачитывает ваш план достижения этой цели классу.

Педагог демонстрирует слайд и/или зачитывает обучающимся примеры профессиональных целей.

Профессиональные цели:

Поступить в колледж по выбранному направлению;

Остаться в школе и готовиться к ЕГЭ;

Найти первую летнюю работу или стажировку;

Выиграть олимпиаду или творческий конкурс.

Примеры целей с шагами к их достижению (для педагога):

Цель 1: Поступить в колледж по специальности «повар-кондитер».

Возможные шаги:

Оценить средний балл аттестата и понять требования колледжа.

Посетить дни открытых дверей в разных колледжах, познакомиться с преподавателями.

Пройти краткосрочные курсы по кулинарии или найти кружок по интересам.

Подготовить необходимые документы и подать заявление.

Дома готовить интересные блюда для всей семьи.

Цель 2: Остаться в школе и готовиться к ЕГЭ по биологии и математике.

Возможные шаги:

Определить, какие темы требуют углублённого изучения.

Найти ресурсы для самообучения (пособия, лекции в интернете), а также варианты дополнительного образования.

Составить расписание индивидуальной подготовки к экзаменам.

Найти наставника или репетитора для сложных предметов.

Пройти пробное тестирование, чтобы оценить свои силы и скорректировать план.

Цель 3: Найти работу на лето.

Возможные шаги:

Определить, какие вакансии доступны для школьников в городе.

Составить простое резюме и попросить помощи у взрослых с его оформлением.

Подготовиться к собеседованию: отрепетировать ответы, узнать побольше о месте работы.

Подать заявки в несколько организаций или сфер (кафе, магазины, кружки).

Начать работать и собирать первые отзывы/рекомендации.

Цель 4: Выиграть олимпиаду по информатике.

Возможные шаги:

Выбрать, в каких олимпиадах планируешь участвовать (например, перечневые олимпиады,

Всероссийская олимпиада школьников, вузовские, или олимпиады от работодателей).

Изучить структуру заданий и критерии оценки для выбранных олимпиад.

Выполнить задания прошлых лет.

Регулярно участвовать в школьных и городских этапах.

Найти единомышленников или наставника для обмена опытом.

Разработать стратегию распределения времени на олимпиаде.

Обучающиеся выполняют задание, а затем представители команд зачитывают ответы классу.

Слово педагога: Ребята, спасибо! Вы увидели, что к одной и той же цели можно прийти разными путями — и каждая стратегия ценна. А ещё поняли, как важно мыслить поэтапно, разбивать цель на маленькие, но такие важные шаги к её достижению. И наверняка убедились, как важно замечать свои ресурсы — сюда входят и ваши навыки, и поддержка окружающих, и информация.

Карта моего профессионального маршрута

Слово педагога: С планами на будущее и тем, как их достигать, мы разобрались. А теперь предлагаю заполнить полноценную карту вашего профессионального маршрута. Это поможет наглядно обозначить ваш профессиональный путь и увидеть, что на нём есть важные развилки! И здесь, как в компьютерной игре, — от вашего выбора зависит весь дальнейший путь!

Перед вами будет три таких развилки: колледж или школа, направления или профили обучения, основные профессии, которые вам интересны. Когда вы дойдёте до них, советую вам записывать или зарисовывать к каждой профессии короткий комментарий с вашим к ней отношением, например «*это супервыбор, буду работать*», «*это будет сложно, но я постараюсь, даже если не получится сразу*». А потом вместе мы обсудим, что у вас получилось!

Педагог раздаёт бланки, обучающиеся заполняют карту профессионального маршрута. Если распечатать материалы нет возможности, педагог по очереди демонстрирует слайды с пунктами карты, а обучающиеся заполняют её в тетрадях.

Слово педагога: Друзья, вам понравилось заполнять ваш профессиональный маршрут?

Поделитесь, над чем пришлось подумать дольше всего?

Ответы обучающихся.

Слово педагога: Расскажите о профессиях, к которым вы стремитесь? Какие рассматриваете как дополнительные?

Ответы обучающихся.

Слово педагога: Отлично! Надеюсь, заполнение этого маршрута помогло вам структурировать мысли, выбрать свой путь и увидеть, как важны для достижения цели не

только учёба в классе, но и самостоятельность, дополнительные активности и поддержка окружающих! К тому же идти к цели намного легче, когда она у вас перед глазами!

А теперь предлагаю вам посмотреть ролик о том, какие возможности перед вами открывает лето! Конечно, главное, что вам нужно будет сделать за это время — отдохнуть. Ну а когда наберётесь сил — вперёд, к новым приключениям и самым интересным занятиям!

Видеоролик «Летние возможности»

Текст видеоролика:

Позади насыщенный учебный год, а впереди лето, полное возможностей для роста и новых открытий. Если ты хочешь провести его с пользой, развивая свои таланты и интересы, обрати внимание на бесплатные программы, которые предлагают различные центры по всей России.

Например, в Санкт-Петербурге «Академия талантов» организует профильные смены по науке, искусству и спорту. Здесь ты сможешь создать собственный проект под руководством экспертов и преподавателей ведущих вузов. Участие в сменах бесплатное, но требуется пройти отбор.

В Московской области образовательный центр «Взлёт» предлагает бесплатные программы по науке, искусству и спорту для школьников. Здесь ты сможешь развить свои способности и подготовиться к олимпиадам.

В Чувашии центр «Эткер» организует летние интенсивные профильные программы, такие как «Научные горизонты» и «Талантов МОРЕ». Программы направлены на развитие научных и творческих способностей.

В Татарстане «Университет талантов» проводит профильные смены продолжительностью от 7 до 21 дня. Участие, проживание и проезд для детей из Татарстана бесплатные.

В Тверской области центр «Орион» приглашает на профильные летние смены будущих медицинских работников, фармацевтов, биологов и специалистов агротеха. Ребята не только занимаются в лабораториях, но и посещают профориентационные экскурсии и встречаются с профессионалами своего дела. Кстати, учиться можно и онлайн. Например, платформа «Сириус. Курсы» предлагает более 50 бесплатных онлайн-курсов по различным направлениям, включая математику, программирование, физику и химию.

Если тебе хочется что-то создавать, монтировать, проектировать, тогда попробуй летние занятия по креативным или техническим направлениям: дизайн, видеомонтаж, 3D-моделирование, фотография или VR. Здесь можно найти курсы практически по любой теме — от основ веб-дизайна и цифрового искусства до основ программирования. Учись создавать стильные постеры, обрабатывать фото, делать динамичные видео или даже разрабатывать свои собственные 3D-миры, заниматься автомоделированием, судо- и авиамоделированием.

Попробуй свои силы в волонтерстве. С 14 лет можно официально стать волонтером. Помощь в приюте для животных, поддержка благотворительных акций и участие в социальных проектах — отличный способ научиться работать в команде и развивать социальные навыки.

*Пройди регистрацию на платформе **Добро.РФ**, начни помогать и зарабатывать баллы в свою электронную волонтерскую книжку. Кстати, эти баллы могут быть засчитаны как индивидуальные достижения при поступлении в вуз — отличный бонус к твоим усилиям! А ещё ты можешь попробовать сдать нормативы ГТО. Это не только полезно для здоровья, но и может добавить баллы к твоему портфолио. Записаться можно через приложение «Госуслуги» — выбирай ближайшую площадку и попробуй свои силы. И, конечно, не забывай про творчество! Напиши рассказ,ними короткометражку, сделай арт-проект или попробуй себя в фотографии. Лето — отличное время для экспериментов и творческих поисков. А если тебя тянет к настоящим приключениям, отправляйся в поход или на экскурсию. Если ты хочешь освоить основы туртехники и узнать больше о родном крае, то тебя ждут в центрах детско-юношеского туризма и краеведения. А ещё многие предприятия проводят летние экскурсии, где можно увидеть рабочие процессы изнутри, познакомиться с профессионалами и задать им вопросы. А может, ты хочешь попробовать себя в деле? Тогда лето — отличное время для первой подработки или стажировки. Это шанс не только заработать, но и получить реальный опыт, который поможет определиться с будущей профессией. И не забывай: каждый шаг, каждое новое умение, каждое летнее открытие — это шаг к твоей будущей профессии. Пробуй новое, учись, задавай вопросы — и тогда это лето станет для тебя временем больших возможностей!*

Обсуждение ролика + чек-лист на лето

Слово педагога: Друзья, как вам информация из этого ролика? Может быть кто-то уже задумался над выбором интересной летней школы или курсов? Кого заинтересовало дополнительное обучение, а кого — волонтерство, творчество, экскурсии или походы? А может, стажировка или подработка?

Ответы обучающихся.

Слово педагога: Давайте попробуем составить свой чек-лист на это лето? Запишите в тетрадях две-три идеи о том, что вам хочется попробовать! А в конце лета напротив каждой строки вы сможете отметить, что получилось!

Чтобы вам было легче, вы можете выбрать что-то из идей со слайдов, которые я выведу на экран. Но постарайтесь, чтобы это были именно ваши личные цели и желания!

Педагог демонстрирует слайды и/или зачитывает чек-лист вслух. По желанию можно разослать или распечатать чек-лист из раздаточных материалов к занятию, раздать обучающимся и предложить в свободное время ещё подумать над идеями летних активностей.

Чек-лист на лето:

Записаться в летнюю образовательную школу или лагерь по интересам (математика, биология, IT, экономика).

Поучаствовать в мастер-классах — кулинарных, творческих, технических.

Выучить основы первой помощи.

Принять участие в интернет-олимпиаде или конкурсе проектов.

Найти летнюю подработку или стажировку (волонтёрство, помощь в кафе, лагере, кружке).

Помочь организовать районное или школьное мероприятие.

Попробовать себя в качестве вожатого, аниматора или помощника преподавателя.

Участвовать в экскурсиях, турпоездках и путешествиях по России и ближнему зарубежью.

Исследовать свой город — устроить мини-квест для друзей, найти новые места и интересные локации.

Общаться с новыми людьми, завести друзей в лагерях и поездках.

Прокачать иностранный язык — с помощью онлайн-уроков, языковых лагерей, кружков, общения с иностранцами.

Пройтись по бесплатным онлайн-курсам: программирование, дизайн, финансовая грамотность и так далее.

Освоить новые приложения и цифровые сервисы, которые пригодятся в учёбе.

Начать вести блог, подкаст или видеодневник про свои увлечения и открытия.

Нарисовать серию картин, написать рассказы или стихи.

Собрать модель, сделать своими руками поделку или осуществить эксперимент.

Заниматься любимым спортом или попробовать новый.

Больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде, плавать.

Составить свой план на следующий учебный год: что хочется попробовать, какие предметы усилить.

Просто наслаждаться летом!

Читать книги — художественные, научные, приключенческие.

Проводить больше времени с семьёй и друзьями.

Отключить гаджеты хотя бы на день — посмотреть на мир вокруг!

Педагог даёт обучающимся время для записи в рабочих тетрадях.

Слово педагога: Если кто-то из вас хочет, поделитесь, пожалуйста, вашими мыслями!

Расскажите, какие идеи вы записали.

Ответы двоих или троих обучающихся, по желанию.

Слово педагога: Здорово! Посмотрите, какое насыщенное, яркое лето вас ждёт! Спасибо за ваши идеи, их было очень много!

Заключительная часть

Итоговое слово педагога

Слово педагога: Друзья, сегодня мы подводим итоги не просто учебного года, а целого жизненного этапа. Позади девять лет школьной жизни, наполненных открытиями, дружбой, и, конечно, знаниями. Но самое главное — перед вами ваш первый по-настоящему взрослый выбор!

Некоторые из вас продолжат учёбу в школе. Другие поступят в колледж, чтобы раньше начать осваивать профессиональные навыки и быстрее войти во взрослую жизнь. Оба эти пути одинаково ценны и достойны уважения!

Впереди у вас удивительное лето! Наслаждайтесь им, набирайтесь сил и энергии! А осенью вас ждут новые классы и учителя, или новые стены колледжа и будущие профессиональные наставники.

Спасибо за вашу активность на наших занятиях! Помните: профессиональное будущее — это не просто работа. Это часть вашей личности, возможность реализовать себя, сделать мир лучше и найти своё место в нём.

1. Какой путь я выбираю после 9-го класса?

(Отметьте, что вам интересно и подходит на данный момент)

☐ Поступить в 10–11-й класс (указать направление/профиль)

☐ Поступить в колледж/техникум (указать направление)

2. Какие профессии мне нравятся и почему?

3. Какие профессии я для себя рассматриваю?

4. Какие новые навыки или знания я хочу получить за ближайший год (три года), чтобы приблизиться к своей будущей профессии или лучше понять, что мне интересно?

(Например, научиться программировать, подтянуть английский, пройти курсы по дизайну, освоить основы робототехники, подготовиться к олимпиадам или попробовать себя в публичных выступлениях и т. п.)

5. Как я могу этого достичь?

(Отметьте способы: кружки, секции, онлайн-курсы, помощь наставника, самостоятельное обучение)

(Например: поступить в колледж, успешно сдать экзамены, получить диплом об окончании курсов, выиграть конкурс и т. д.)

6. Вопросы, которые я хотел(а) бы задать относительно профессии или образования:

Дополнительные вопросы:

Какие качества мне важны для выбранной профессии (направления или профиля)?

Что я знаю о типичном дне специалиста и условиях работы в этой области?

Чему я уже научился(лась), что может пригодиться в выбранном направлении?

Какие мероприятия (мастер-классы, олимпиады) могу посетить для знакомства с профессией?

7. Какие шаги для этого нужно сделать уже сейчас (в течение месяца)?

8. Что может мне помешать и как это преодолеть?

(Например, нехватка времени, неуверенность, отсутствие нужной информации и т. д.)

9. Кто может мне помочь?

(Наставники, родители, учителя, друзья, представители колледжей/вузов)

10. Каких достижений я хочу добиться за ближайший год?

1. Первая развилка:

Что выбрать после 9-го класса?

Отметьте или обведите только ОДИН вариант.

☐

Пойти в колледж

☐

Остаться в школе
(10-й и 11-й классы)

2. Вторая развилка:

(Вариант 1)

Если выбираете колледж:

(Вариант 2)

Если выбираете школу:

Направления обучения, которые
мне интересны

Например: информационные
технологии, дизайн, поварское
дело, медицина и др

1. _____
2. _____
3. _____

Профили обучения,
которые мне интересны

Помните, что понятие профиля шире, чем
углублённое изучение одного предмета.

Это и дополнительное образование,
и знакомство с профессиями
на практике, внешкольная активность,
возможно, даже пробное трудоустройство.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Третья развилка:

Профессия, к которой
стремлюсь по своему
основному плану

Мнение/комментарий о профессии,
например: «это супервыбор, буду
работать», «это будет сложно,
но я постараюсь, даже если
не получится сразу»

Дополнительные варианты профессий,
которые тоже меня привлекают:

Вариант 1:

Профессия:

Комментарий:

Вариант 2:

Профессия:

Комментарий:

4. Что нужно, чтобы достичь выбранной профессии (основной план)?

Занятия, кружки, мероприятия вне учёбы:

На каких предметах сделать акцент?

Какие дополнительные задачи/вопросы/активности запланировать?

Самостоятельное изучение (книги, лекции, онлайн-курсы и т. д.)

5. Какие ресурсы/помощники мне потребуются?

Наставники, учителя, родители, профессионалы из выбранной области, друзья и т. д.

6. Какие шаги я готов(а) предпринять в ближайшие три месяца?

7. Итог:

Этот маршрут для меня на сегодня — это...

Например, «мой пробный план», «мой уверенный выбор», «пока только размышления» и т. д.



- ☐ Записаться в летнюю образовательную школу или лагерь по интересам (математика, биология, IT, экономика).
- ☐ Поучаствовать в мастер-классах — кулинарных, творческих, технических.
- ☐ Выучить основы первой помощи.
- ☐ Принять участие в интернет-олимпиаде или конкурсе проектов.
- ☐ Найти летнюю подработку или стажировку (волонтёрство, помощь в кафе, лагере, кружке).
- ☐ Помочь организовать районное или школьное мероприятие.
- ☐ Попробовать себя в качестве вожатого, аниматора или помощника преподавателя.
- ☐ Участвовать в экскурсиях, турпоездках и путешествиях по России и ближнему зарубежью.
- ☐ Исследовать свой город — устроить мини-квест для друзей, найти новые места и интересные локации.
- ☐ Общаться с новыми людьми, завести друзей в лагерях и поездках.
- ☐ Прокачать иностранный язык — с помощью онлайн-уроков, языковых лагерей, кружков, общения с иностранцами.
- ☐ Пройтись по бесплатным онлайн-курсам: программирование, дизайн, финансовая грамотность и так далее.
- ☐ Освоить новые приложения и цифровые сервисы, которые пригодятся в учёбе.
- ☐ Начать вести блог, подкаст или видеодневник про свои увлечения и открытия.
- ☐ Нарисовать серию картин, написать рассказы или стихи.
- ☐ Собрать модель, сделать своими руками поделку или осуществить эксперимент.
- ☐ Заниматься любимым спортом или попробовать новый.
- ☐ Больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде, плавать.
- ☐ Составить свой план на следующий учебный год: что хочется попробовать, какие предметы усилить.
- ☐ Просто наслаждаться летом!
- ☐ Читать книги — художественные, научные, приключенческие.
- ☐ Проводить больше времени с семьёй и друзьями.
- ☐ Отключить гаджеты хотя бы на день — посмотреть на мир вокруг!

Рефлексивное занятие

Мотивационная часть

Подготовка к занятию

Для этого занятия необходимо заранее подготовить следующие материалы и учесть некоторые организационные моменты:

Подготовить слайды с информацией по теме занятия, заданиями.

Распечатать бланки для заполнения обучающимися (подробности — в соответствующей части сценария).

Попросить обучающихся подготовить ручки, карандаши и тетради. Также им понадобятся цветные ручки, маркеры или фломастеры.

Если у вас сохранились заполненные раздаточные материалы, с которыми обучающиеся работали на рефлексивном занятии в конце прошлого полугодия, можете воспользоваться ими на занятии для того, чтобы оценить прогресс.

Убедитесь, что у вас есть доступ к экрану и оборудованию для показа видеороликов.

Заранее ознакомьтесь с содержанием видеороликов и вопросами для обсуждения, чтобы эффективно модерировать диалог с обучающимися.

Чтобы занятие стало для обучающихся запоминающимся и праздничным, на доске можно написать: «Спасибо за эти годы!».

Введение

Слово педагога: Добрый день, дорогие одиннадцатиклассники! Мы с вами проделали большой путь в мире профорientации — от первых размышлений о будущем до более осознанного понимания своих целей и возможностей.

За эти годы вы многое узнали: о разных профессиях и специальностях, о требованиях современного рынка труда, о своих способностях и предпочтениях. Всё это — бесценный опыт, который уже стал частью вас.

Я предлагаю вам не просто вспомнить пройденное, а поразмышлять о том, как этот опыт изменил вас и ваши представления о будущем. Что из услышанного и увиденного оказалось для вас наиболее ценным? Какие открытия вы сделали о себе? Какие решения приняли, от

чего, может быть, отказались? Здесь нет правильных и неправильных ответов — есть только ваш личный путь и ваши размышления о нём.

Впереди у вас важный период — экзамены, поступление, начало самостоятельной жизни. И сегодняшнее занятие поможет вам не только подвести итоги школьного этапа профориентации, но и увереннее смотреть в будущее, понимая, зачем вы делаете тот или иной выбор, к чему стремитесь.

Ну а начать предлагаю с небольшого ролика-воспоминания, чтобы ещё раз увидеть, с чего всё начиналось! Смотрим!

Видеоролик «Итоги года»

Текст видеоролика:

Позади 11 лет школьной жизни — большой и насыщенный путь, полный открытий, вопросов и важных решений. Этот год был особенно важным. Он не просто про контрольные, экзамены и подготовку к ЕГЭ. Он про вас — про то, как сделать осознанный выбор, как понять, что важно именно вам, а не кому-то другому. За эти годы вы поняли, что ваше будущее — это не просто профессия, а целый маршрут, который вы начали прокладывать уже в школе.

Вы узнали, что можно выбирать не только среди профессий, но и среди образовательных направлений. Познакомились с УГСН — укрупнёнными группами специальностей и направлений подготовки, которые помогают понять, какие варианты обучения перед вами открыты. А ещё изучали, какие экзамены нужны для поступления в вузы, как дополнительные баллы на олимпиадах и конкурсах могут стать настоящими трамплинами к мечте.

И всё это не просто теория. Уже около 8,5 миллионов учеников из 89 регионов России вместе с вами проходили занятия курса «Россия — мои горизонты».

В этом учебном году более 630 тысяч школьников побывали на экскурсиях на предприятиях, а более миллиона ребят участвовали в мастер-классах и профпробах. Это не просто мероприятия — это реальные возможности увидеть, как знания превращаются в профессию. Партнёрами программы стали более 9,4 тысячи предприятий — значит, вы видели настоящих профессионалов и могли понять, как всё устроено на практике.

Вы учились слушать себя, проходили профдиагностики — «Мои интересы», «Мои качества», «Мои ориентиры», «Мой профиль». Результаты тестов — это подсказки, которые помогают понять, какие направления подходят именно вам.

Вы пробовали решать задачи самых разных специалистов — от генетика-селекционера до финансиста, от инженера-технолога до онколога-радиотерапевта. Каждый опыт помог вам лучше понять свои сильные стороны, увидеть свои возможности и определить, что важно

именно для вас.

А теперь время подвести личные итоги. Вспомните, что оказалось важным. Что удивило, что вдохновило, что заставило задуматься. Именно эти открытия прокладывают маршрут к вашей будущей профессии.

Рефлексия прошедшего года

Упражнение-рефлексия по результатам диагностик

Индивидуальная карта поможет одиннадцатиклассникам вспомнить свои сильные стороны, определить приоритет в интересных профессиях, а также наметить варианты действий после окончания школы.

Слово педагога: Друзья, за год вы прошли множество самых разных тестов — и, конечно, получили результаты и рекомендации. Кого-то из вас они удивили, а кто-то лишь утвердился в собственном мнении о своих интересах и способностях. Поделитесь, пожалуйста, какое занятие по профориентации вам особенно запомнилось? Что нового вы узнали о себе, своих интересах и склонностях? Что оказалось самым интересным?

Ответы обучающихся (четыре-пять человек). Обучающиеся отвечают по поднятой руке.

Слово педагога: Напомню, что результаты ваших диагностик всегда можно найти в личном кабинете и тетрадях по профориентации. Весь год вы отмечали в них самое важное, и вы всегда можете вернуться к этим записям.

А прямо сейчас предлагаю поговорить о главном — о вас самих! И о ваших особенностях. Я раздам бланки — индивидуальные карты. Они помогут сконцентрироваться на ваших сильных сторонах, возможностях, целях. Заполните их, пожалуйста! Затем мы обсудим в классе то, что у вас получилось.

Педагог раздаёт материалы и/или по очереди демонстрирует слайды с пунктами карты.

Обучающиеся работают с картой.

Слово педагога: Отлично! Поделитесь, пожалуйста, что у вас получилось? Какие три качества вы в себе выделили? А какие три профессии вас интересуют больше других? Расскажите о ваших планах после школы!

Ответы обучающихся.

Слово педагога: Спасибо! Здорово, что вы видите, как много возможностей перед вами, и умеете выделить главное для себя! Пусть будут достигнуты все ваши цели! Но не забывайте, что иногда к мечте ведёт несколько дорог! И менять направление в пути абсолютно нормально! Главное, всегда слушайте себя и оставайтесь верны своим выборам.

Моя карта профессионального маршрута

Обучающиеся заполняют карту профессионального маршрута в тетрадах. Также обучающиеся записывают комментарий к каждому маршруту, который выражает их к нему отношение.

Слово педагога: Друзья, я хочу предложить вам заполнить ещё одну карту — теперь это будет интеллектуальная карта вашего профессионального маршрута. В ней вы сможете предусмотреть не один и даже не два возможных варианта развития событий вашего профессионального будущего! Ведь согласитесь, здорово, когда есть запасной план? Итак, внимание на слайды. Старайтесь заполнять карту постепенно, начиная от её центра. Попробуйте указать альтернативу для каждого элемента карты. Вы также можете записать в ваших тетрадах комментарий к каждому маршруту, который будет выражать ваше к нему отношение. Ну а чтобы карта получилась более наглядной и яркой, предлагаю использовать разные цвета для основных и альтернативных вариантов.

Педагог по очереди демонстрирует обучающимся слайды с инструкциями по заполнению и пунктами карты профессионального маршрута. Обучающиеся заполняют карту.

Слово педагога: А ещё, выделите, пожалуйста, в тетрадах отдельное место для пожеланий ваших одноклассников. Наверняка есть много добрых слов и напутствий, которые вы хотели бы сказать друг другу! Если хотите, вы можете передать вашу тетрадь тому, от кого хотели бы получить пожелание, или написать себе пожелание на будущее!

Обучающиеся работают с картой и, если хотят, записывают пожелания себе или друг другу.

Слово педагога: Друзья, вам понравилось заполнять вашу карту профессионального выбора? Какие впечатления у вас остались от этого задания?

Ответы обучающихся.

Слово педагога: Может быть, кто-то в ходе заполнения карты задумался о тех вариантах, которые не рассматривал раньше? Поделитесь, пожалуйста, вашими мыслями!

Ответы обучающихся.

Слово педагога: Отлично! Помните, что любой путь имеет свои повороты. Важно не точное следование карте, а ваше умение адаптироваться к изменениям и видеть альтернативы! Теперь все они есть у вас перед глазами. Возвращайтесь к этим записям в любой момент. А теперь предлагаю вам посмотреть ролик о том, какие возможности перед вами открывает лето! Ведь это не только долгожданный отдых или экзамены, а ещё — множество перспектив для каждого из вас!

Видеоролик «Летние возможности»

Текст видеоролика:

Вы прошли длинный путь — 11 лет учёбы, проектов, вопросов и открытий. И теперь, когда вы на пороге взрослой жизни, перед вами стоят важные задачи: экзамены, поступление в вуз или колледж и первые шаги в профессии. Это время возможностей, и всё самое интересное только начинается!

Сейчас важно спланировать своё лето так, чтобы хватило времени и на поступление, и на отдых, и на развитие. Напоминаем, что в 2025 году можно подать документы сразу в пять вузов и в каждом выбрать до пяти направлений подготовки. Но не забывайте следить за сроками подачи документов и требованиями к дополнительным испытаниям.

После поступления вас ждёт активная студенческая жизнь: научные сообщества, профессиональные объединения, волонтёрские проекты и многое другое.

Кроме того, для студентов, которые хотят получить поддержку для своего развития, существуют специальные программы. Например, фонд «Талант и успех» предлагает участие в образовательных программах, стажировках и научных проектах, которые помогают не только получить опыт, но и наладить контакты с потенциальными работодателями.

Если вы проявляете выдающиеся способности в учёбе, спорте или творчестве, у вас есть шанс получить президентский грант. Каждый год выделяется 6 500 таких грантов для студентов, поступивших в колледжи, техникумы, вузы и научные организации. Это не только престижное признание, но и реальная финансовая поддержка. Чтобы получить такой грант, важно участвовать в олимпиадах, конкурсах или проектах, связанных с вашим направлением, и показывать высокие результаты. Ключевое условие — продолжать развиваться и подтверждать своё право на грант каждый год.

А ещё студентам открываются возможности не только для учёбы, но и для личностного роста. Многие университеты поддерживают активных студентов, предлагая им участвовать в волонтёрских проектах. Это не только возможность сделать мир лучше, но и развить социальные навыки, научиться работать в команде и построить полезные связи, что важно для профессионального роста.

Даже если вы уже выбрали вуз и направление, помните: современное образование даёт множество возможностей для развития. Всё только начинается!

Будьте смелыми, любознательными и настойчивыми. Не бойтесь ставить амбициозные цели, пробовать новое и меняться.

Обсуждение видеоролика + чек-лист на лето

Слово педагога: Друзья, как вам информация из этого ролика? Может быть, кто-то уже задумался над выбором интересной летней школы или курсов? Какие вас особенно заинтересовали?

Ответы обучающихся.

Слово педагога: А прямо сейчас предлагаю вам составить свой чек-лист на это лето!

Запишите в тетрадях две-три идеи о том, что вам хочется попробовать!

Чтобы вам было легче, вы можете выбрать что-то из идей со слайдов, которые я выведу на экран. Но пусть эти цели и желания будут действительно важными именно для вас!

Педагог демонстрирует слайды и/или зачитывает список вслух. По желанию можно разослать или распечатать чек-лист из раздаточных материалов к занятию, раздать обучающимся и предложить в свободное время ещё подумать над идеями летних активностей.

Чек-лист на лето:

Проанализировать выбранные профессии: прочитать статьи, посмотреть интервью или ролики о них.

Составить топ-3 профессий, которые интересны, и выписать плюсы и минусы каждой.

Пообщаться с представителем выбранной профессии (найти знакомых, написать специалисту).

Найти летнюю стажировку, волонтерство или подработку по интересующему профилю.

Записаться на тематический мастер-класс, вебинар или онлайн-курс (например, основы дизайна, программирования, копирайтинга, медицины и т. д.).

Сделать мини-проект — например, разработать сайт, снять короткое видео, провести исследование, организовать мероприятие.

Прочитать минимум одну книгу или статью о выбранной сфере деятельности.

Прочитать две-три интересные книги не из школьной программы.

Провести хотя бы один день без соцсетей и гаджетов.

Посетить новое место: это может быть экскурсия, поездка, прогулка по неизведанным районам города.

Заняться спортом: попробовать новый вид активности или восстановить привычный режим.

Организовать летнюю фотосессию или небольшой документальный проект о своём лете.

Уточнить сроки и условия поступления, узнать о необходимых внутренних вступительных экзаменах, если они есть в интересующих тебя вузах.

Написать письмо самому себе, выпускнику, с пожеланиями и напоминаниями, зачем ты всё это делаешь.

Педагог время обучающимся для записи в рабочих тетрадях.

Слово педагога: Если кто-то желает, расскажите, какие идеи вы записали? Какие из них вы хотели бы реализовать в первую очередь?

Ответы двоих или троих обучающихся (по желанию).

Слово педагога: Спасибо! Вас ждёт насыщенное событиями лето! В конце лета напротив каждой строки вы сможете отметить, что получилось осуществить. Здорово, что вы видите,

сколько возможностей перед вами открывает это время года!

Заключительная часть

Итоговое слово педагога

Слово педагога: Дорогие выпускники! Вот и подходит к концу наше последнее профориентационное занятие. Мы вместе прошли большой путь — от простого знакомства с миром профессий до глубокого и осознанного выбора вашего будущего.

Желаю вам найти не просто профессию, а призвание, которое будет вдохновлять и приносить радость. Пусть каждый из вас станет настоящим мастером своего дела, будь то работа в крупной компании, участие в сложных проектах или собственное дело. Важно не только найти своё место, но и научиться создавать возможности, быть профессионалом, который делает мир лучше. Пусть на этом пути вас поддерживают мудрые наставники, верные друзья и интересные задачи. В добрый путь, дорогие выпускники! Спасибо вам за наши занятия — вместе с вами было интересно проходить этот профориентационный путь!

Удачи на экзаменах, в поступлении и в вашем профессиональном будущем!

Профессиональное образование



Учебные заведения

Основной вуз/колледж: _____

Альтернативный вуз/колледж: _____

Форма обучения

Основная: _____

Альтернативная: _____

Специальности

Основные: _____

Альтернативные: _____

Экзамены

Основные предметы: _____

Альтернативные предметы: _____

Ближайшие шаги

Этим летом

Основное: _____

Альтернатива: _____

На ближайший год

Основное: _____

Альтернатива: _____

Через пять лет

Основное: _____

Альтернатива: _____

Поддержка

Люди, которые могут помочь

Основные: _____

Альтернативные: _____

На ближайший год

Основные: _____

Альтернативные: _____

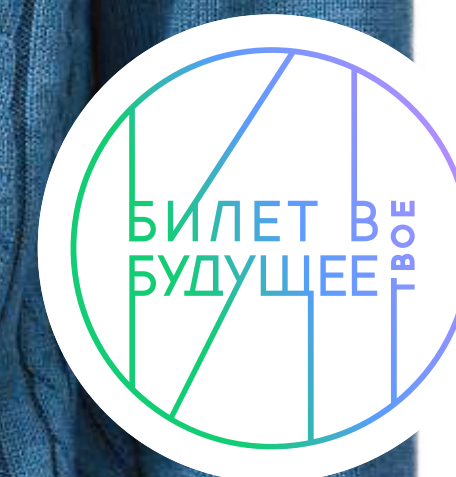
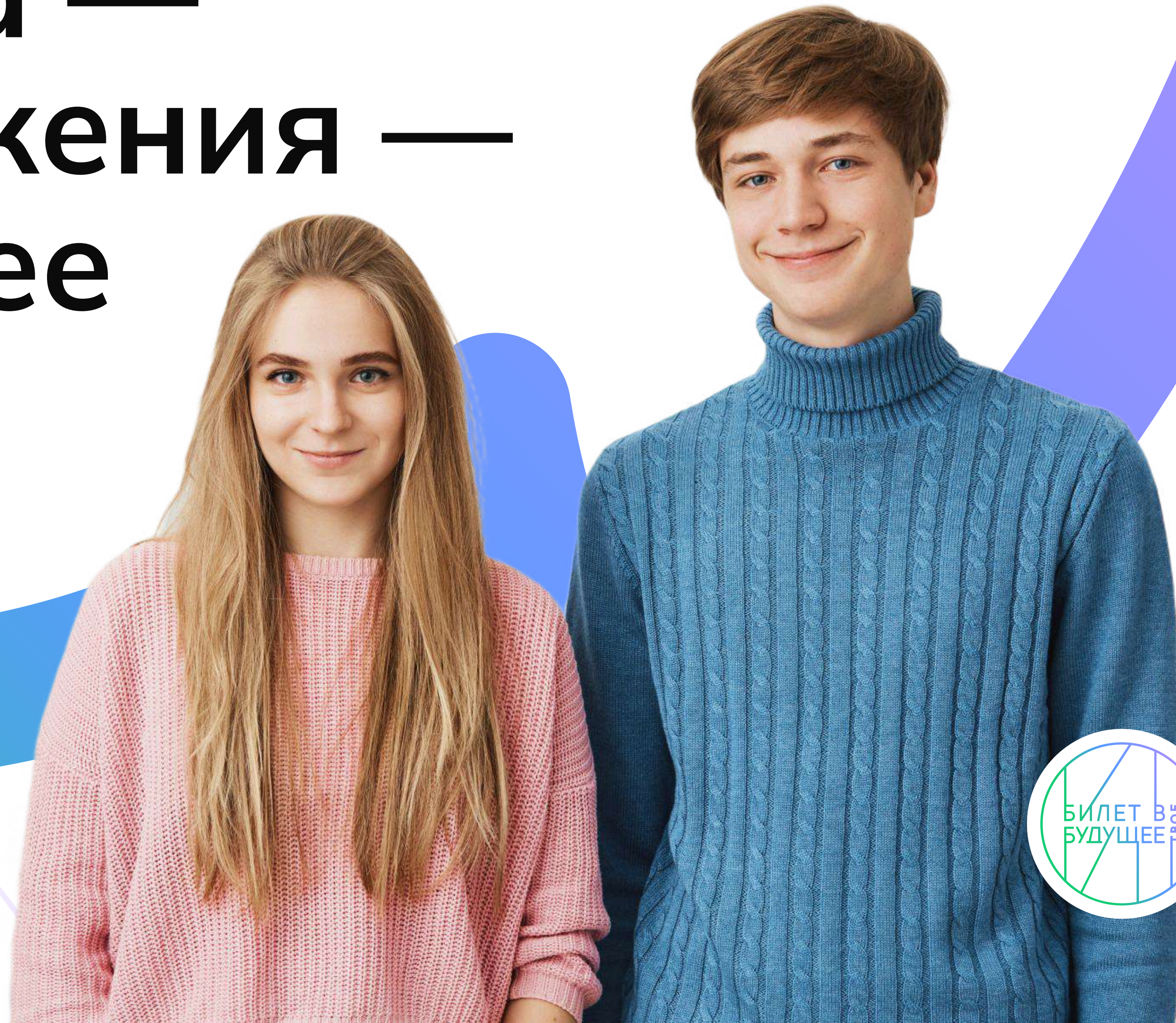
Программы/курсы

Основные: _____

Альтернативные: _____

**Моя страна —
мои достижения —
моё будущее**

РОССИЯ — МОИ ГОРИЗОНТЫ





Индивидуальная карта. Часть 1

Мои профессиональные интересы

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



Мои сильные стороны

Три моих сильных качества, которые выделяют меня среди других:

1. _____
2. _____
3. _____



Что мне больше всего удавалось в учёбе:



Мои основные навыки и умения:

Три моих сильных качества, которые выделяют меня среди других:

1. _____
2. _____
3. _____



Чему я научился(лась) за этот год:



Индивидуальная карта. Часть 2

Мои профессиональные интересы

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



**Какие предметы мне были
наиболее интересны в школе:**



**Что меня привлекает
в выбранных профессиях:**



**Три профессии, которые я
рассматриваю:**

(Проранжируйте от 1 до 3, где 1 — самая
предпочтительная)

Ранг	Профессия	Причина выбора



**Что меня беспокоит
в выбранных профессиях:**



Варианты действий после окончания школы

(Отметьте три наиболее вероятных варианта и проранжируйте их)

Ранг	Вариант	Конкретные шаги
	☐ Поступление в вуз	
	☐ Поступление в колледж	
	☐ Работа с последующим поступлением	
	☐ Служба в армии	
	☐ Трудоустройство	
	☐ Открытие своего дела	
	☐ Творческая деятельность	
	☐ Волонтерство/стажировка	
	☐ Другое: _____	



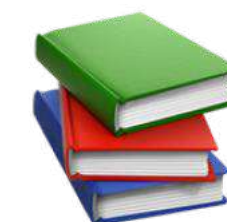
Индивидуальная карта. Часть 4

Конкретный план действий

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



**Шаги, которые я планирую
предпринять этим летом:**



**Нужна ли мне дополнительная
подготовка/курсы:**

☐

Да

☐

Нет



**Учебные заведения, в которые я
планирую подавать документы:**

Название

Факультет/специальность

Форма обучения

Приоритет

Если да, то какая/какие:



Индивидуальная карта. Часть 5

Рефлексия

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



Что я узнал(а) о себе за этот год профориентации:



Какие сомнения у меня остались:



Какая помощь/информация мне ещё нужна:



Инструкции по заполнению карты

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ

- Заполняйте карту постепенно, двигаясь от центра к периферии
- Для **КАЖДОГО** элемента указывайте альтернативу
- Отдельно запишите ваше личное отношение к каждому маршруту
- Используйте разные цвета для основных и альтернативных вариантов
- Добавляйте свои ветви, если нужно

Профессия № 1

«Я и моё будущее»

Профессия № 3

Профессия № 2



Желаемые профессии

*Заполните это поле для трёх возможных вариантов профессий.
Это должны быть три основных профессии, которые вам нравятся,
и по одной альтернативе к каждой из них.*

Профессия №... _____

Основная: _____

Альтернатива: _____

Необходимые навыки:

Основные: _____

Альтернативные: _____

Где можно получить опыт:

Основное место: _____

Альтернативное место: _____



Профессиональное образование

Заполните это поле для каждого поля с профессиями.

Учебные заведения

Основной вуз/колледж: _____

Альтернативный вуз/колледж: _____

Форма обучения

Основная: _____

Альтернативная: _____

Специальности

Основные: _____

Альтернативные: _____

Экзамены

Основные предметы: _____

Альтернативные предметы: _____



Ближайшие шаги

Этим летом

Основное: _____

Альтернатива: _____

На ближайший год

Основное: _____

Альтернатива: _____

Через пять лет

Основное: _____

Альтернатива: _____



Поддержка

Люди, которые могут помочь

Основные: _____

Альтернативные: _____

Ресурсы

Основные: _____

Альтернативные: _____

Программы/курсы

Основные: _____

Альтернативные: _____



Чек-лист на лето

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



- ☐ Проанализировать выбранные профессии: прочитайте статьи, посмотрите интервью или ролики о них.
- ☐ Составить топ-3 профессий, которые интересны, и выписать плюсы и минусы каждой.
- ☐ Пообщаться с представителем выбранной профессии (найти знакомых, написать специалисту).
- ☐ Найти летнюю стажировку, волонтерство или подработку по интересующему профилю.
- ☐ Записаться на тематический мастер-класс, вебинар или онлайн-курс (например, основы дизайна, программирования, копирайтинга, медицины и т. д.).
- ☐ Сделать мини-проект — например, разработать сайт, снять короткое видео, провести исследование, организовать мероприятие.
- ☐ Прочитать минимум одну книгу или статью о выбранной сфере деятельности.



Чек-лист на лето

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



- ☐ Прочитать две-три интересные книги не из школьной программы.
- ☐ Провести хотя бы один день без соцсетей и гаджетов.
- ☐ Посетить новое место: это может быть экскурсия, поездка, прогулка по неизведанным районам города.
- ☐ Заняться спортом: попробовать новый вид активности или восстановить привычный режим.
- ☐ Организовать летнюю фотосессию или небольшой документальный проект о своём лете.
- ☐ Уточнить сроки и условия поступления, узнать о необходимых внутренних вступительных экзаменах, если они есть в интересующих тебя вузах.
- ☐ Написать письмо самому себе, выпускнику, с пожеланиями и напоминаниями, зачем ты всё это делаешь.

Индивидуальная карта



Мои сильные стороны

Три моих сильных качества, которые выделяют меня среди других:

1. _____
2. _____
3. _____

Мои основные навыки и умения:

Что мне больше всего удавалось в учёбе:

Чему я научился(лась) за этот год:

Мои профессиональные интересы

Какие предметы мне были наиболее интересны в школе: _____

Три профессии, которые я рассматриваю:

(Проранжируйте от 1 до 3, где 1 — самая предпочтительная)

Ранг	Профессия	Причина выбора

Что меня привлекает в выбранных профессиях: _____

Что меня беспокоит в выбранных профессиях: _____

Варианты действий после окончания школы



(Отметьте три наиболее вероятных варианта и проранжируйте их)

Ранг	Вариант	Конкретные шаги
	☐ Поступление в вуз	
	☐ Поступление в колледж	
	☐ Работа с последующим поступлением	
	☐ Служба в армии	
	☐ Трудоустройство	
	☐ Открытие своего дела	
	☐ Творческая деятельность	
	☐ Волонтерство/стажировка	
	☐ Другое: _____	

Конкретный план действий



Шаги, которые я планирую предпринять этим летом:



Учебные заведения, в которые я планирую подавать документы:

Название _____

Факультет/специальность _____

Форма обучения _____

Приоритет _____



Нужна ли мне дополнительная подготовка/курсы:

☐ Да

☐ Нет

Если да, то какая/какие:

Рефлексия



Что я узнал(а) о себе за этот год профориентации: _____



Какие сомнения у меня остались: _____



Какая помощь/информация мне ещё нужна: _____



- ☐ Проанализировать выбранные профессии: прочитать статьи, посмотреть интервью или ролики о них.
- ☐ Составить топ-3 профессий, которые интересны, и выписать плюсы и минусы каждой.
- ☐ Пообщаться с представителем выбранной профессии (найти знакомых, написать специалисту).
- ☐ Найти летнюю стажировку, волонтерство или подработку по интересующему профилю.
- ☐ Записаться на тематический мастер-класс, вебинар или онлайн-курс (например, основы дизайна, программирования, копирайтинга, медицины и т. д.).
- ☐ Сделать мини-проект — например, разработать сайт, снять короткое видео, провести исследование, организовать мероприятие.
- ☐ Прочитать минимум одну книгу или статью о выбранной сфере деятельности.
- ☐ Прочитать две-три интересные книги не из школьной программы.
- ☐ Провести хотя бы один день без соцсетей и гаджетов.
- ☐ Посетить новое место: это может быть экскурсия, поездка, прогулка по неизведанным районам города.
- ☐ Заняться спортом: попробовать новый вид активности или восстановить привычный режим.
- ☐ Организовать летнюю фотосессию или небольшой документальный проект о своём лете.
- ☐ Уточнить сроки и условия поступления, узнать о необходимых внутренних вступительных экзаменах, если они есть в интересующих тебя вузах.
- ☐ Написать письмо самому себе, выпускнику, с пожеланиями и напоминаниями, зачем ты всё это делаешь.