



# СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Предисловие</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1</b>	<b>Профессиональное самоопределение личности: ваш выбор, ваша профессия</b>	<b>6</b>
	1.1. Самоопределение — механизм становления личности человека	<b>6</b>
	1.2. Внутренние и внешние условия самоопределения	<b>9</b>
	1.3. Содержательно-процессуальная характеристика профессионального самоопределения	<b>12</b>
<b>Тема 2</b>	<b>Планирование профессиональной карьеры</b>	<b>16</b>
	2.1. Планирование карьеры и профессиональный успех	<b>16</b>
	<i>Тест «Можете ли вы достичь успеха?»</i>	<b>25</b>
	<i>Карта саморазвития</i>	<b>30</b>
	2.2. Этапы самообследования при выборе профессии	<b>32</b>
<b>Тема 3</b>	<b>Типичные проблемы, препятствующие профессиональному выбору</b>	<b>36</b>
	3.1. Проблемы при профессиональном самоопределении	<b>36</b>
	3.2. Помощники в профессиональном самоопределении	<b>38</b>
<b>Тема 4</b>	<b>Рынок труда и ваша профессиональная карьера</b>	<b>50</b>
	4.1. Особенности рынка труда	<b>50</b>
	4.2. Законы и тенденции развития рынка труда	<b>54</b>

<b>Тема 5</b>	<b>Профессиональная пригодность: особенности организма и здоровье</b>	<b>62</b>
5.1.	Понятие профессиональной пригодности	<b>62</b>
5.2.	Медико-физиологическая классификация профессий	<b>65</b>
	<i>Тест «Будь готов!» (модифицированный вариант активизирующей методики Н. С. Пряжникова)</i>	<b>69</b>
	<i>Перечень вопросов (основных трудовых действий)</i>	<b>70</b>
	<i>«Меню» профессий</i>	<b>77</b>
<b>Тема 6</b>	<b>Социальная практика и профессиональный выбор</b>	<b>88</b>
6.1.	Что такое социальная практика	<b>88</b>
6.2.	Опыт социальной практики в школе	<b>91</b>
<b>Тема 7</b>	<b>Уточните свой выбор: профессия — образ вашей жизни или способ выживания?</b>	<b>98</b>
7.1.	Потребности молодежи	<b>98</b>
7.2.	Ценностные ориентации. Жизненный и профессиональный успех	<b>100</b>
<b>Тема 8</b>	<b>От образования к профессии: ваши права и обязанности</b>	<b>106</b>
8.1.	Проблема трудоустройства подростков	<b>106</b>
8.2.	Законодательная основа трудоустройства подростков	<b>108</b>
<b>Тема 9</b>	<b>Учреждения профессионального образования (НПО, СПО, ВПО): сегодня, завтра</b>	<b>116</b>
9.1.	Как правильно сделать выбор вуза	<b>116</b>
9.2.	Средние профессиональные учреждения: шаг на пути к высшему образованию и карьере	<b>123</b>
<b>Тема 10</b>	<b>Интернет: ваши помощники, ваши инструменты, ваша самопрезентация</b>	<b>128</b>
10.1.	Современные средства информации	<b>128</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

10.2. Как определить свои «я хочу», «я могу» и «мне надо» при помощи дистанционных средств коммуникации	<b>132</b>
10.3. Ваша самопрезентация в сети Интернет	<b>141</b>
<b>Заключение</b>	<b>144</b>
<b>Приложение</b>	<b>146</b>
Рациональное использование свободного времени и профессиональное самоопределение	<b>146</b>
Тест «Умеете ли вы планировать свое время?»	<b>149</b>
Хронологическая карта	<b>151</b>
Упражнения, помогающие в самоопределении	<b>154</b>
Упражнение «Деревянный каприз»	<b>154</b>
Упражнение «Высказывания»	<b>156</b>
Упражнение «Анкета “голубых воротничков”»	<b>158</b>
Упражнение «Моя линия жизни»	<b>159</b>
Упражнение «Коллаж»	<b>160</b>
Полезные ссылки в Интернете	<b>161</b>
<b>Литература</b>	<b>167</b>