

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа №62»**

623620, Свердловская обл., Талицкий р-н, п. Троицкий, ул. Железнодорожная №32
Телефон: 8-(34371)-4-19-14, факс: 8-(34371)-4-28-44
e-mail: school44school44@yandex.ru, MKOY62@yandex.ru

**Реализация курса «Я учусь выбирать».
Мастер-класс «Путь в профессию»**

Разработала занятие
педагог-психолог
Сулягина О.Г.

Цель мероприятия:

Формирование потребности в осознанном выборе будущей профессии

Задачи мероприятия:

- расширение представлений о мире профессий и их особенностях активизация знаний учащихся о многообразии железнодорожных профессий;
- побуждение учащихся к осознанному, мотивированному выбору профессии на основе понимания своих возможностей, интересов и склонностей;
- знакомство с некоторыми профессиями жд транспорта
- познакомиться с первичными профессиональными умениями и знаниями по железнодорожным профессиям;

Участники: учащиеся 8 класса

Форма проведения: мастер-класс

Форма работы: групповая

Продолжительность: 40 мин

Ресурсы: презентация, экран, компьютер, проектор, колонки

Материалы: раздаточный материал,

План занятия:

- Организационный момент
- Введение в тему
- Практическая деятельность
- Заключительный этап

Ход занятия.

Приветствие и пожелание хорошей работы.

1. **Упражнение «Назовите профессию»** Учащиеся стоят в кругу и передавая мяч по часовой стрелке, называют профессию, которая им нравится. Либо профессию своей мечты.

- Желаю, чтобы ваши мечты сбылись и все стали счастливым человеком, имея любимую работу.

А сейчас я попрошу определить ведущих двух групп, на которые вы разделитесь. Ведущие вытягивают карточку. Итак, ведущие займите пожалуйста свои места. А задача всех остальных выбрать жетон и занять места за столами.

2. **Упражнение «Передай сигнал».** Созданные группы ребят, сидящие по кругу, берутся за руки и передают сигнал рукопожатием.

Психолог:

- За правильно выполненные задания группа получает жетон. По количеству полученных жетонов определяется самая активная группа с номинацией «Юный железнодорожник».

(жетон с логотипом РЖД)

3. **Упражнение «Собери пазл».** (собранные пазлы, это изображения профессий жд: машинист, билетный кассир, дежурный по станции)

Задание: после выполнения задания объявить что получилось. (ребята работают под звучание песни «Железная дорога»)

- Сформулируйте тему занятия и цель.

«Профессии железнодорожного транспорта»

4. **Упражнение «Эрудит»**

- Задача: дать объяснение понятиям на слайде. У вас есть несколько секунд на обсуждение.

А) объяснить понятия (**профессия, специальность, карьера, должность, типы профессии, формула выбора профессии**).

Ответы учащихся:

- **Профессия** – это род трудовой деятельности, занятий, требующих определенной подготовки и являющихся источником существования.
- **Специальность** – это вид занятия в рамках одной профессии.
- **Должность** – это служебная обязанность, это круг действий, возложенных на определённого человека и обязательных для исполнения
- **Карьера** – рост по служебной лестнице.

Б) Назовите формулу выбора профессии.

Ответы: Х-М-Н

Фактор “хочу” – это ваши желания, интересы, склонности.
Фактор “могу” - это ваши знания, способности, состояние здоровья, возможности личности...
Фактор “надо” - это, прежде всего, потребность рынка труда в кадрах.

(После ответа по типам профессии по предмету труда показать результаты диагностики учащихся, которые они прошли ранее)

5. **Упражнение «Соотнесите перечень профессий с типом профессии по предмету труда.**
(выполняют на листках, проверка по слайду)

6. Упражнение «Стук колес»

-Очень близко к железной дороге расположена наша школа. Можно сказать, что наша жизнь проходит под стук колес. Давайте сделаем упражнение «Стук колес» (1 группа – хлопают в ладоши; 2 группа – два притопа)

7. Упражнение «Назовите профессии жд транспорта»

(ученики называют по очереди, подвожу итог)

Дополнительный материал:

- **Железнодорожник** — это специалист, работающий в сфере железнодорожного транспорта и занимающийся различными аспектами функционирования, обслуживания и развития железных дорог. Это широкое понятие, включающее в себя множество профессий, связанных с эксплуатацией, ремонтом, строительством и проектированием железнодорожных путей, станций, подвижного состава и других элементов инфраструктуры. Железнодорожники могут специализироваться как на пассажирских, так и на грузовых перевозках, занимаясь различными операциями, от диспетчеризации и управления движением поездов до обслуживания пассажиров и технического обслуживания подвижного состава.

- Как вы думаете, сколько профессий существует в ОАО «РЖД», то есть на железной дороге? 1550

1. **Машинисты** — управляют подвижным составом железной дороги.

2. **Путейцы** — занимаются строительством, ремонтом и обслуживанием железнодорожного пути.

3. **Вагонщики** — занимаются осмотром, ремонтом и техническим обслуживанием вагонов разных типов.

4. **Проводники** — обслуживают пассажиров в поездах дальнего и пригородного следования.

5. **Диспетчеры** — организуют и контролируют движение поездов на определённом участке железной дороги.

Также на железной дороге работают многие другие специалисты разных направлений: **инженеры, строители, электрики, сварщики, крановщики, механики, санитары, охранники** и т.д.

(показ видео «Работа Диспетчера Центра процесса перевозок»)

Вопрос: Какие ПВК (профессионально важные качества необходимы для данной профессии?) (учащиеся отвечают)

8. Упражнение «Зашифрованные слова, связанные с темой жд»

Задание: найдите в шифровке спрятанные слова на тему жд

Йцукавпримсчяьтрнекостановкабьторнеккуцйчсавукуруипоездчсмавыфйцукенгшомт
мршвокзалтирпеакусчвыцйямсимттгтроолджэзшпальимпаекуцйчяыфйюблоргнкост
ыльюздцлшогрнпеакувцперронимпаекувысчяфйцйцукенгшпроводникмирпнека

каквуууцсигналимпачюбдлщшогрнитьсветофорсмпавыекуитьорпаыюкносмитьбюж
дзщшогрнпевагонсмирпнекуцывсчапенголдшгрстанциячсмпавекуцвапротьбдлщщздж
хбашмактиорпгнбюждлошгнекууамашинастячсмитьбюдлпавыфкуц

9. **Упражнение релаксационное «Поезд и платформа»** Выполняется под тихую мелодию «Стук колес» (Приложение 2)и мелодия

10. **Упражнение «Примерка профессии»**

-Я вам назову профессию, а вы постарайтесь подумать несколько секунд и молча показать рукой кому бы она из вас подходила больше всего.

Водитель	Педагог	Психолог	Бухгалтер
Машинист	Юрист	Программист	Автомеханик

11. **Упражнение «Бюро находок»**

- Часто пассажиры на вокзале или в поездах забывают свои вещи. Поэтому работники жд транспорта организывают пункт «Бюро находок. Я буду называть «потерянные предметы», а вы угадывайте профессию.

- Кисточка, карандаш, краски (художнику)
- Ножницы, метр, иголка с ниткой, пуговицы (швее)
- Ручка, тетрадь, книга (учителю)
- Лампочка, розетка, индикатор (электрику)
- Расческа, ножницы (парикмахер)
- Нож, ложка, вилка.....(повар)
- Метла, лопата, двор.....(дворник)
- Книги, журналы, полки.....(библиотекарь)
- Вата, халат, тонометр, шприц.....(врач)

Подводится итог урока., подсчет жетонов, награждение команды-победительницы.

Заключительное слово:

Однажды, на вопрос: "Что же такое счастье?" прозвучал такой ответ: "Счастье - это когда утром с радостью идёшь на работу, а вечером с радостью возвращаешься домой", а известный советский педагог Константин Дмитриевич Ушинский написал: "Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет". Значит, одной из составляющих счастья является правильный выбор своей профессии. Эта проблема рано или поздно встаёт перед любым человеком, в том числе и перед вами. И я вам желаю правильного выбора профессии, которая станет вашей судьбой.

Рефлексия

Если наше занятие вы считаете полезным для себя, интересным и нужным, если сегодня вы узнали новую информацию, подошли на один шаг ближе к своему выбору – покажите большой

палец вверх, если информация для вас ненужная, бесполезная и сегодня с урока ничего вы не взяли – палец вниз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Йцукавпримсчяьтрнекостановкабьторнеккуцйчсавукуруипоездячсмавыфйцукегшомт
мршвокзалтирпеакусчвыцйямсимттгтроолджэзшпальимпаекуцйчяыфйюблоргнкост
ыльюждцлшогрнпеакувцперронимпаекувысчяфыцйцукенггшпроводникмирпнека
каквууыцсигналимпачюбдлцшогрнитьсветофорсмпавыекуитьорпаыюкносмитьбюж
дзцшогрнпевагонсмирпнекуцывсчаенголдшгрстанциячсмпавекуцвапротьбдлшцздж
хбашмактиорпгньбюждлошгнекуумашинастячсмитьбюдлпавыфкуц

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Хочу поделиться эффективным упражнением, которое помогает снизить тревогу, избавиться от негативных навязчивых мыслей, повышенного стресса, от вспышки гнева, сильного отчаяния и т.д.

Поэтому, предлагаю вам научиться возвращать себя в спокойное состояние, если оно у вас вдруг выходит из-под контроля.

Техника называется «Поезд и платформа»

Закройте глаза, дышите спокойно. Представьте, что Вы сидите на перроне вокзала. Мимо едут поезда в разные направления. Их может быть сколько угодно! Это ваши чувства и эмоции, они проезжают мимо...

У Вас есть выбор: запрыгнуть в вагон и погрузиться в переживание или остаться сидеть на перроне, почувствовав его отдельным от себя. Эта тревожащая вас мысль тоже отправляется вдаль, и вы просто наблюдаете за этим. Вы продолжаете сидеть на платформе, наблюдаете, как подъезжает еще один поезд – но уже с другими вагонами, это может быть что-то приятное, радостное, вдохновляющее, ведь так приятно оказаться в путешествии, и вы можете выбрать: в какой из «приятных» вагонов сесть.

Когда вы поедете, выбрав понравившийся вагон, то сможете ощутить прилив сил и энергии. Задумайтесь о том, что у вас всегда есть выбор – сесть в нужный вам вагон поезда и пропустить тревожащий, неприятный вагон и просто наблюдать, как он уезжает.

Поезд символизирует наши эмоции, а рельсы — это наше сознание и способность управлять этими эмоциями. Основная идея заключается в том, чтобы научиться наблюдать за своими эмоциями, как за вагонами поезда, не пытаться их остановить или изменить.

Для того, чтобы не впрыгнуть в вагон поезда, а позволить ему ехать дальше, нужен **ресурс**. В состоянии стресса, обычно, ресурса становится меньше и человеку сложнее отслеживать свои эмоции и чувства, осознавать своё состояние. Для восстановления ресурса есть много способов и практик, но основа: **физическая активность, здоровое питание и крепкий сон**.

Эта техника **помогает** пережить кризис даёт психике передышку, позволяет набраться сил, войти в ресурсное состояние, без которого менять что-то в жизни будет очень и очень непросто.