

Дата: 13.12.2022

Урок: основи здоров'я

Клас: 9-А

Вчитель: Андреева Ж.В.

Тема. «Життєве самовизначення»

1. Поняття життєвого самовизначення.

Життєве самовизначення є головним завданням підліткового віку, важливою умовою подальшого розвитку і самореалізації. Самовизначення має кілька важливих складових (мал. 27).



Мал. 27. Компоненти життєвого самовизначення

1. Розділіть аркуш на 4 віконця і запишіть у відповідному віконці:

- якою людиною я хочу стати;
- яку я хочу мати родину;
- ким я хочу бути;
- якого соціального статусу я прагну (керівник, підлеглий, лідер, член команди...).

У процесі самовизначення людина усвідомлює не лише те, чого хоче досягти у майбутньому, а й те, які кроки треба зробити на цьому шляху. Отже, це не лише

мрії про майбутнє, а й формування стійких прагнень і щоденні зусилля для їх реалізації. У процесі самовизначення вам допоможуть такі поради:

- *Ставтеся до свого життя як до унікального й дуже відповідального шансу реалізувати себе.*
- *Не зациклюйтесь передчасно на чомусь одному, дайте простір своїй уяві, приміряйте різні соціальні ролі та розвивайте необхідні для їх виконання життєві навички.*
- *Завжди намагайтеся брати на себе відповідальність за те, що відбувається у вашому житті, не перекладайте її на інших людей, не покладайтеся на обставини.*
- *Плануючи віддалене майбутнє, завжди запитуйте себе: «А що я можу зробити для цього вже сьогодні?»*

Складові життєвого самовизначення..



Самовизначення — це відкриття себе, виявлення передусім своїх позитивних якостей і можливостей, а також тих задатків, які потім шляхом самовиховання людина зможе перетворити на здібності, а талант — на стійку рису характеру.

Самовиховання — це свідомо систематична робота особистості над собою з метою усунення тих чи інших недоліків і формування позитивних якостей, що відповідають вимогам суспільства й особистого плану розвитку. Підвищує ефективність процесу самовиховання ідеал, до якого прагне людина. До самовиховання байдужі переважно ті, хто не має життєвої мети й ідеалу.

Які існують професії

Усі професії умовно можна поділити на п'ять груп:

1. Професії «людина — природа» — об'єктом праці є живі організми (агроном, зоотехнік, кінолог, ветеринар, садівник, лісник, біолог тощо).



2. Професії «людина — техніка» — об'єктом праці є технічні системи, машини, устаткування, матеріали, енергія (токарь, слюсар, шофер, конструктор, інженер, тракторист, радіотехнік, архітектор тощо).



3. Професії «людина — знакова система» — об'єктом роботи тут є умовні знаки, цифри, коди, таблиці (програмісти, статистики, бібліотекарі, економісти, топографи тощо).



4. Професії «людина — художній образ» — об'єктом праці є художні образи, їхні елементи та особливості (фотограф, художник, письменник, музикант, ювелір, композитор, дизайнер, модельєр тощо).



5. Професії «людина — людина» — об'єктом праці є люди, групи, колективи (учитель, офіціант, продавець, вихователь, юрист, лікар, психолог, соціолог, керівник, дипломат, міліціонер тощо).



Чимало професій можна віднести до декількох типів одночасно, але основним показником є найголовніший об'єкт, з яким працює людина.

Як обирати професію

Який варіант професійного самовизначення можна вважати вдалим? Той, що відповідає формулі: «Хочу. Можу. Треба».

ХОЧУ — вибір професії має відповідати вашим бажанням. Звісно, можна втілити мрію своїх батьків і стати тим, ким вони хочуть вас бачити. Так, до речі, робить багато людей — ті, хто не визначився зі своїми уподобаннями або звик у всьому покладатися на дорослих. Та працювати все життя за обраним фахом доведеться вам, а не батькам. Тому й рішення після консультації з дорослими варто приймати самостійно.

МОЖУ — обираючи професію, треба враховувати свої здібності до неї, а також відсутність медичних або психологічних протипоказань.

ТРЕБА — ви належите до першої в історії генерації людей, які житимуть в епоху стрімких змін у технологіях і потребах суспільства, коли мало не щодня з'являтимуться нові професії і зникатимуть старі робочі місця. Тому, обираючи майбутній фах, слід брати до уваги сучасну потребу в цій професії та якомога точніше оцінити її перспективи на ринку праці.

Практична робота.

Ознайомтеся з порадами психолога Ф. Зімбардо та проаналізуйте їх, використовуючи власний досвід.

1. Визначте, що є основним для вас. Проаналізуйте своє минуле й з'ясуйте, які особисті зв'язки й рішення змусили вас жити саме так, як ви живете.

2. З'ясуйте, що для вас є важливим, у що ви вірите. Урахуйте свої можливості й визначте, яким би (якою б) вам хотілося себе бачити.
3. Намагайтеся зрозуміти й пробачити тих, хто вас скривдив і не допоміг, коли ви цього потребували, пробачте собі свої помилки, невдачі й вагання.
4. З негативних спогадів візьміть усе корисне для себе.
5. Пам'ятайте: поки у вас є погані спогади, вони володіють вами. Згадуйте про минулі успіхи, навіть якщо їх мало.
6. Провина й сором формують вашу поведінку, відводячи вас від позитивних цілей, обмежують можливість творчості. Довіра до себе обов'язкова!
7. Ніколи не говоріть про себе погано, особливо остерігайтеся таких категоричних оцінок, як «невдаха», «невиправна людина».
8. Не дозволяйте іншим критикувати ваші особистісні якості. Предметом обговорення можуть стати тільки ваші дії. Не бійтеся зворотного зв'язку — він може бути корисним.
9. Уникайте ситуацій, у яких ви відчуваєте дискомфорт, і людей, з якими вам не хочеться спілкуватися. Якщо ви не можете змінити ситуацію або скоригувати власну реакцію, уникайте її.
10. Дайте собі час, щоб розслабитися, відпочити, прислухатися до себе, отримати задоволення від хобі та справ, якими ви можете зайнятися.
11. Розвивайте навички спілкування, зацікавтесь якоюсь темою й станьте авторитетом у галузі, яка може бути підґрунтям для встановлення контактів з іншими людьми. Майте принаймні одну якість, що радує інших, є корисною для них.

Домашнє завдання: пройдіть тест на профорієнтацію та зробіть висновки чи відповідають результати вашим особистим побажанням. Напишіть есе на цю тему (7-10 речень).

Тест

Зворотній зв'язок: Human або електронна адреса - zhannaandreeva95@ukr.net

