

Министерство просвещения Российской Федерации

Грант «Создание сети школ, реализующих инновационные программы для отработки новых технологий и содержания обучения и воспитания, через конкурсную поддержку школьных инициатив и сетевых проектов»

Лот «Разработка и апробация вариативных форм проведения промежуточной и итоговой аттестации по учебному предмету «Технология»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36» г. Чебоксары Чувашской Республики

Проект «От школы к профессионалам будущего»

## Сборник-кейс «Школьнику – будущему профессионалу»



Нет профессий с большим будущим, но есть профессионалы с большим будущим

Чебоксары 2020

## Оглавление

<b>Обращение к обучающимся</b>	3
<b>Кейсы по технологии</b>	
Кейс «Приготовление завтрака для младших школьников»	4
Кейс «Блюда из круп»	5
Кейс «Санитария и гигиена на кухне»	6
<b>Мини-кейс по профессиональному самоопределению</b>	8
<b>Задачи и кейсы по профориентации</b>	
Профессии в сфере сервисного дела и обслуживания населения	9
Профессии в сфере образования и здравоохранения	11
Профессии в сфере швейного дела	12
Профессии творческого характера	14
<b>Советы психолога по выбору профессии</b>	15
<b>Типичные ошибки при выборе профессии</b>	16
<b>Топ-10 наиболее востребованных профессий в России</b>	17
<b>Ответы на задачи и кейсы</b>	19
<b>Источники</b>	23

## Дорогие ребята!

Перед вами сборник-кейс «Школьнику – будущему профессионалу».

Кейс (от англ. case) – это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах.

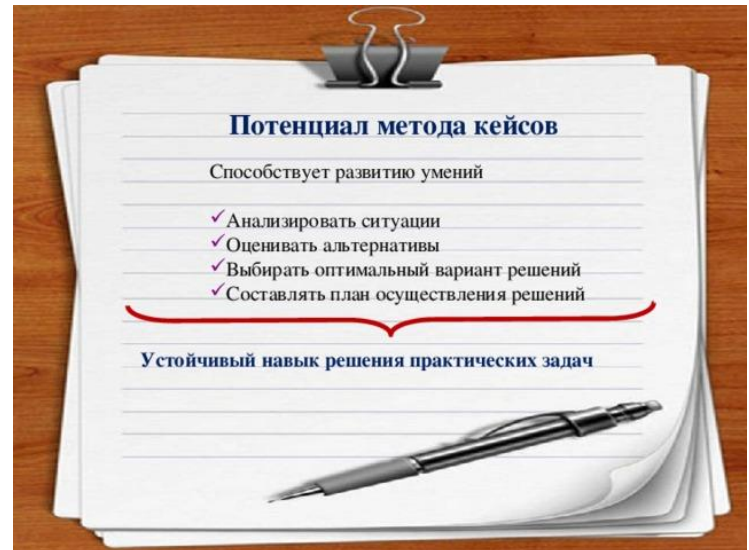
Решить кейс – это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Врач решает кейсы каждый раз, когда ставит пациенту диагноз и назначает лечение. Юрист решает кейсы, разбираясь в перипетиях дела и предлагая клиенту наилучший выход. Менеджер решает кейсы на всех этапах бизнес-процесса: какой продукт запустить, где его продавать, как привлечь покупателей, каких поставщиков и партнеров выбрать.

Решая кейсы, вы научитесь работать с информацией. Побываете в роли и повара, и экскурсовода, и воспитателя... Попутно узнаете много нового и интересного не только из мира профессий, но и из других областей нашей жизни и окружающей нас действительности. И это, мы надеемся, станет полезным и для вашего профессионального самоопределения, и для саморазвития.

Решение кейсов способствует развитию умения анализировать ситуации, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант и планировать его осуществление. Кейсы не просто дают знания, а учат действовать в определенных условиях, применяя знания. Именно эти умения и необходимы современным выпускникам наших школ для успешной реализации себя.

Помимо кейсов, вы найдете в этом сборнике полезную информацию: советы психолога по выбору профессии, узнаете, какие ошибки при этом могут вам встретиться, ознакомитесь с наиболее востребованными в настоящее время профессиями в России. Мы надеемся, что данный сборник поможет вам лучше ориентироваться в мире современных профессий и окажет помощь в правильном выборе своего жизненного пути, который приведет вас к вершинам профессионализма.

Желаем вам успехов!



## КЕЙСЫ ПО ТЕХНОЛОГИИ

### Кейс «Приготовление завтрака для младших школьников»

#### **Ситуация:**

Одна из проблем, с которой сталкиваются родители – отсутствие у ребенка по утрам аппетита. Ученики начальных классов обычно завтракают в школе, но и там часто содержимое их тарелок остается не съеденным. Как сделать завтрак школьника вкусным и полезным? Что можно сделать для пробуждения аппетита у ребенка?

#### **Задания:**

1. Узнайте у работника школьной столовой рецепт молочной каши, чая, а также нормы для изготовления бутербродов в школьной столовой.
2. Узнайте у секретаря, какое количество учеников учится в начальной школе.
3. Узнайте, сколько продуктов необходимо закупить для приготовления завтрака, и рассчитайте их стоимость.
4. Каких норм здорового питания нужно придерживаться, готовя завтрак? Составьте свое меню завтрака, исходя из норм потребления полезных веществ.
5. Представьте результаты в виде стенгазеты.

#### **Дополнительная информация:**

Ночной перерыв в приеме пищи – самый длительный. На многих языках слово “завтрак” дословно переводится как “прекращение поста”. В течение сна организм поддерживается запасами энергии, которые, если их не пополнять, быстро исчерпываются. Поэтому, как только организм возобновляет свою активность утром, ему сразу требуется большое количество энергии.

По энергетической ценности завтрак составляет четвертую часть ежедневного рациона питания человека. Именно в утренние часы школьники активно расходуют энергию, потому что на это время приходится часы учебы. Поэтому завтрак обеспечивает организм пищевыми веществами и калориями, позволяющими покрывать предстоящие энергозатраты.

Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого школьника. Установлено, что регулярный прием пищи по утрам значительно снижает риск возникновения желудочно-кишечных заболеваний.

*Это интересно!* “Завтракающие” дети более устойчивы к стрессам, умственным нагрузкам. А еще завтрак способствует сохранению нормального веса. Доказано, что около 44 % тучных мальчиков и 20 % девочек не завтракают.

Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Можно предложить и творожное блюдо, и блюдо из яиц. В качестве питья лучше всего предложить горячие напитки: чай, кофе, какао – наиболее питательный напиток.



## Кейс «Блюда из круп» (по просмотру мультфильма «Маша и медведь»)

### **Ситуация:**

Мишкину игру в шашки прерывает внезапно появившаяся Маша, которая отбирает у него шашку, чтобы поиграть в «классики». Мише приходится обменять шашку на шайбу, но Маша устраивает игру в хоккей прямо в доме. Миша отправляет ее играть на улицу, но уже скоро Маша возвращается с зайцем: «Мы наигрались. Есть хотим!». Мишка оставляет им целую кастрюлю каши и убегает в лес. Кашу Маша есть не хочет, она решает кашеварить сама, но из этого вышла целая катастрофа. Каша начала выкипать из кастрюли. Пришлось заполнить все емкости в доме, накормить «до отвала» всех животных в лесу, но и это не помогло...

### **Задания:**

1. Проанализируйте ситуацию в данном мультфильме и выявите главную проблему сюжета.
2. Почему так произошло у Маши?
3. Нужно ли смешивать несколько видов круп и добавлять варенье при приготовлении каши?
4. Соблюдала ли Маша технику безопасности при варке каши?
5. Составьте свой план приготовления каши.
6. Что означают последние слова Маши «Ох, и заварила я кашу!» в мультфильме «Маша и медведь»?

### **Дополнительная информация:**

Возраст каши – более тысячи лет. Она была найдена археологами в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась постоянной крестьянской пищей (картофель в то время на Руси не знали и не выращивали). Крестьянский обед и обедом не считался, если каша на столе не стояла. А во время поста каша всегда была главной едой. Это здоровая и полезная пища, делающая любой обед сытным, дающая человеческому организму много энергии и здоровья. Поэтому каша стала для народа символом благоденствия. Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько пословиц и поговорок, легенд и сказок, как о каше!

Сегодня специалистами точно установлены питательные свойства каши. Так, манная каша относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Ее рекомендуют давать детям на завтрак перед серьезными нагрузками: контрольными работами, соревнованиями. В овсяной каше содержатся витамины А и Е, которые способствуют росту детского организма. А вот гречневую кашу в народе называли «княгиней». И неудивительно, ведь в гречневой крупе много растительных белков, жиров, углеводов, крахмала. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В. Блюда из гречневой крупы издавна считаются гордостью русской кухни.

Каша – исконно русское блюдо, которое было в почете и у богатых, и у бедных людей. На Руси без каши не обходились рождественские праздники, родины, крестины и многие другие события. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался – «каша». Варить кашу на пиру поручалось наиболее уважаемым и почетным гостям.



## Кейс «Санитария и гигиена на кухне»

### Ситуация:

Кадры из мультипликационного фильма или часть стихотворения К.И. Чуковского «Федорино горе».



Скачет сито по полям,  
А корыто по лугам.  
За лопатой метла  
Вдоль по улице пошла.  
Топоры-то, топоры  
Так и сыплются с горы.  
Испугалась коза,  
Растопырила глаза:  
«Что такое? Почему?  
Ничего я не пойму».  
...Из окошка вывалился стол  
И пошел, пошел, пошел, пошел, пошел...  
А на нем, а на нем ...  
Как на лошади верхом,  
Самоварище сидит

И товарищам кричит:  
«Уходите, бегите, спасайтесь!»  
И в железную трубу:  
«Бу-бу-бу! Бу-бу-бу!»  
Мимо курица бежала  
И посуду увидала:  
«Куд-куда! Куд-куда!  
Вы откуда и куда?!»  
И ответила посуда:  
«Было нам у бабы худо,  
Не любила нас она,  
Била, била нас она,  
Запылила, закоптила,  
Загубила нас она!»  
«Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!»

Жить вам было нелегко!»  
«Да, – промолвил медный таз,  
– Погляди-ка ты на нас:  
Мы поломаны, побиты,  
Мы помоями облиты.  
Загляни-ка ты в кадуюшку –  
И увидишь там лягушку.  
Загляни-ка ты в ушат –  
Тараканы там кишат,  
Оттого-то мы от бабы  
Убежали, как от жабы,  
И гуляем по полям,  
По болотам, по лугам,  
А к неряхе-замарахе  
Не воротимся!»

### **Задания:**

1. Скажите, какое горе случилось с Федорой.
2. Проанализируйте, почему это произошло.
3. Предложите, как можно помочь Федоре.
4. Составьте план ухода за кухонной посудой.

### **Дополнительная информация:**

Вот несколько полезных народных советов по уходу за кухонной утварью, которые могут очень пригодиться хорошей хозяйке. Ведь чистота и порядок на кухне такое же лицо хозяев, как и красота гостиной.



- ✓ Черноту, которая частенько образуется на алюминиевой посуде, можно удалить с помощью уксуса.
- ✓ Добавьте несколько небольших капель нашатырного спирта во время мытья алюминиевой кастрюли, она станет чистой и блестящей.
- ✓ Пригоревшие пятна на посуде проще всего удалить с помощью только что разрезанного яблока, протерев им место с пятном. Еще один способ: вскипятите в посуде воду с луком.
- ✓ После просеивания муки сито лучше сразу прочистить щеткой.
- ✓ Хорошо чистятся ножи пробкой.
- ✓ Прежде чем начать точить ножи, лучше сначала замочите их в растворе поваренной соли на полчаса.
- ✓ Для чистки мясорубки пропустите через нее корочку хлеба или белую бумагу.
- ✓ Для того чтобы ваша щетка для пола всегда оставалась пушистой, следует ставить или вешать ее щетиной вверх.
- ✓ Растрепанному венуку можно придать былой вид, подержав его над кастрюлей с кипящей водой.
- ✓ Безупречно чистая кухонная утварь и посуда – первейшее условие, обеспечивающее гигиеничность пищи.
- ✓ Посуду надо мыть сразу же после ее использования. Ее сначала сортируют, отдельно ставят стаканы, тарелки и т.д. Для мытья кухонной утвари лучше всего использовать 72 % хозяйственное мыло. Выпускаются специальное мыло, порошки для мытья посуды и специальные губки, ерши, щетки, мочалки.
- ✓ Пригоревшую пищу в посуде необходимо отмачивать, а не соскабливать. Посуду, в которой было варенье, молоко, сырые яйца, тесто, рыба, сначала моют холодной водой, а затем горячей.
- ✓ Чугунные сковороды перед мытьем нужно вытереть бумагой, а затем промыть горячей водой с мылом. Пригоревшие к сковороде остатки пищи можно оттереть сухой солью. Керамическую посуду лучше всего мыть горячей водой с содой, после чего ополоснуть чистой водой.
- ✓ Стаканы нельзя ставить один в другой: остыв, они могут треснуть.
- ✓ Вымытую посуду не рекомендуется вытирать полотенцем, лучше поместить в сушилку.

## МИНИ-КЕЙС ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ

Разработайте проект создания электронного банка вакансий для возможного трудоустройства старшеклассников во внеурочное время.

**Контекст задания:** ваши ученики хотели бы:

- а) просто поработать в каникулы;
- б) поработать в каникулы по избранной профессии в соответствии с профилем обучения;
- в) совместить работу в каникулы с возможностью путешествовать.



**Уточнение задания:**

- Предложите (соберите пакет) методики диагностики готовности (профессиональной пригодности) старшеклассников к той или иной профессиональной деятельности.
- Выясните, какие документы необходимы для приема школьников на работу (в соответствии с банком данных), каковы условия охраны труда, формы оплаты.
- Какой вид (какую структуру, каким образом будет представлена информация) будет иметь банк данных?



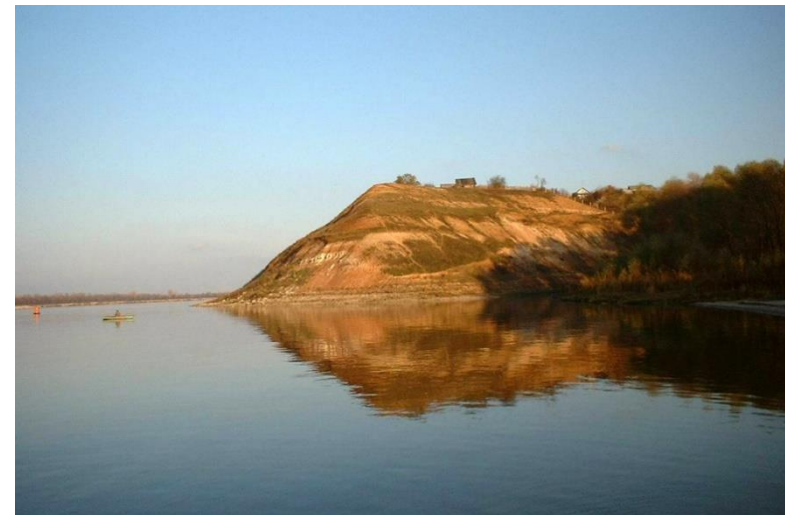
## Задачи и кейсы по профорientации

Попробуйте ответить сами себе на один вопрос: «Смогу ли я это сделать?»

А затем поразмышляйте, насколько привлекательно это дело для вас.

## ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ СЕРВИСНОГО ДЕЛА И ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

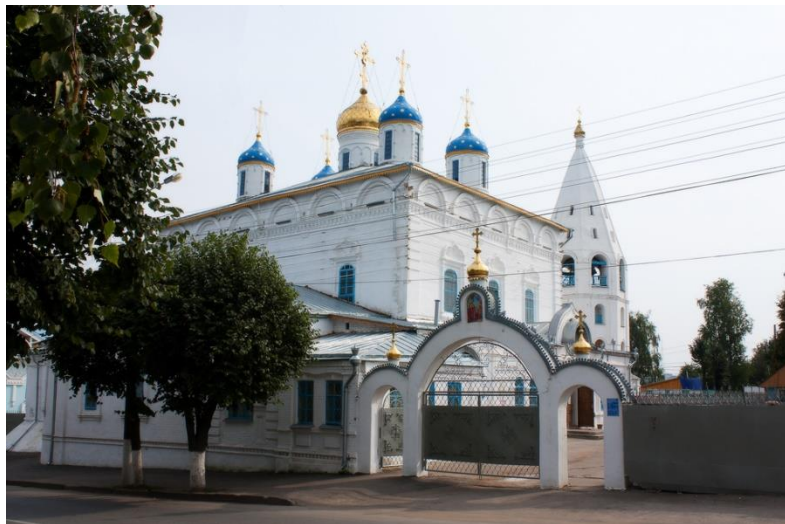
- 1. Ты - экскурсовод.** Разработай маршрутный лист для туристов по теме «Добро пожаловать в Чувашию»: на 8 часов, на 6 часов; «Добро пожаловать в Чебоксары»: на 4 часа, на 2 часа.
- 2. Ты - экскурсовод.** Из предложенных слов составь слоган, чтобы привлечь туристов на экскурсию по Чувашии. «Реки, озера, посетить, прозрачные, гостеприимный, любоваться, сто тысяч, леса, край, вас, приглашаем, прекрасный, познакомиться, песни, вышивки, Чувашия».
- 3. Ты - экскурсовод.** Какая достопримечательность Чувашии изображена на фотографиях? Она расположена на берегу реки Волга. Свое название получила в XVIII веке в честь Екатерины Великой, которая незапланированно остановилась здесь на отдых. Местные летописи так описывают этот случай: «Летом 1763 г...».



- 4. Ты - инструктор по туризму.** Ты часто сопровождаешь группы по рекам и озерам Чувашии и не только. Каков базовый перечень обязанностей инструктора по туризму?



**5. Ты - экскурсовод.** Какая достопримечательность изображена на фотографиях? Это старейшее здание Чебоксар и всей Чувашии, памятник федерального значения. Кафедральный собор Чебоксарской и Чувашской епархии. Первый храм на этом месте был заложен по грамоте царя Ивана Грозного от 26 мая 1555 года.



**6. Ты - экскурсовод.** Туристические фирмы разных регионов России разработали слоганы для привлечения туристов в свои регионы. Установите соответствие между слоганом и регионом.

СЛОГАН	РЕГИОН
А) Вам будет предложено удивительное путешествие на остров Киж, где представлены памятники деревянной архитектуры под открытым небом	1) Санкт-Петербург
Б) В этом субъекте можно любоваться дворцово-парковыми ансамблями окрестностей города. Создаваемые как летние загородные резиденции императоров, они внушают иностранцам и россиянам должное почтение к столь богатой стране, ошеломляют посетителей своей роскошью	2) Чувашская Республика
В) Этот край называют краем ста тысяч песен, ста тысяч слов, ста тысяч вышивок	3) Республика Карелия

## ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



### НЯНЯ, ВОСПИТАТЕЛЬ, АНИМАТОР, ВОЖАТЫЙ, ТЕХНИК-ОРТОПЕД

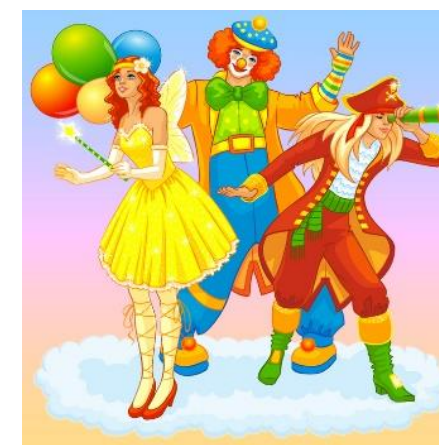


1. **Ты пришла устраиваться на работу няней.** Работодатель предложил тебе собеседование с ребенком, для того чтобы посмотреть, как ты умеешь взаимодействовать с детьми.

**Варианты:** 1) с чего начнешь общение с малышом, которому 3-5 лет?

2) с чего начнешь общение с малышом, которому 8-10 лет?

2. **Ты - воспитатель в детском саду.** Ты проводишь занятие с группой. Каждый получил лист с изображением кругов. Задача каждого состоит в том, чтобы вспомнить, какие предметы (объекты) бывают круглыми, а затем каждый круг превратить в какой-либо предмет или объект. Как ты решил бы это задание?
3. **Ты - аниматор.** Ты получил заказ поработать на детском дне рождения. Для того, чтобы устроить детям отличный праздник, важно учесть правило, и задать некоторое количество правильных вопросов заказчику. Какое правило нужно учесть, и какие вопросы важно задать заказчику?
4. **Ты - вожатый отряда.** Смена только началась, и перед тобой стоит задача познакомить между собой всех детей твоего отряда. Придумай или вспомни игры (3 шт.), которые можно использовать для знакомства.
5. **Ты – техник-ортопед.** В старших классах Денис увлекся математикой и поступил на подготовительные курсы. Занятия потребовали работы с дополнительной литературой, которую Денис постоянно носил с собой (чаще в правой руке). «Как ты носишь такую тяжесть?» - удивилась мама, попробовав как-то поднять его портфель. Однажды на занятиях физкультурой Денис пожаловался на боль в спине. Осмотрев ученика, преподаватель отметил, что правое плечо и лопатка у него значительно ниже левых и порекомендовал мальчику обратиться к врачу. Врач направил мальчика к тебе. Почему? Какой диагноз поставил врач? Что стало причиной такого заболевания? Что ты изобразишь мальчику?



## ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ШВЕЙНОГО ДЕЛА

### ПОРТНОЙ, ШВЕЯ

1. **Ты - портной.** В ателье в наличии 20 м ткани. Пришел заказчик, которому необходимо сшить 12 скатертей для кафе. На одну скатерть идет 2 м ткани. Хватит ли портному материала? Сколько скатертей он сможет сшить?
2. **Ты - портной.** В ателье осталось 32 м ткани. Пришел заказчик, которому необходимо сшить 11 детских костюмов для выступления. На один костюм уходит примерно 3 м. Но портной выполнил заказ полностью. Как ему это удалось?
3. **Ты - портной.** Каждый день портной расходует по 3,5 м ткани. Через сколько дней закончится материал, если всего было 140 м ткани в куске?
4. **Ты - швея.** На швейной фабрике работает 5 человек. В первый день каждая швея сшила по 3 платья. Все последующие дни они прибавляли по два платья к предыдущим. Сколько всего платьев сошьют швеи за неделю?
5. **Ты - швея.** В преддверии Нового года швейная фабрика выпустила 40 костюмов. Из них 15% – костюмы Деда Мороза, остальные – костюмы Снегурочек. Сколько костюмов Снегурочек сшили швеи?
6. **Ты - швея.** Получила заказ на пошив выпускного платья. Известно, что размер платья 44-46, длина платья 150 см, длина рукава 40 см (без воротника). Определи количество ткани, необходимой для изготовления платья, если ширина ткани 150 см (помни, на обработку ткани уходит, как правило, 0,20 – 0,40 см).



## ВЫШИВАЛЬЩИК, ЗАКРОЙЩИК, ВЯЗАЛЬЩИЦА, МОДЕЛЬЕР-КОНСТРУКТОР, МЕХАНИК-НАЛАДЧИК

1. **Ты – вышивальщик.** Ты получил заказ на создание декоративной салфетки. Определен эскиз, выбраны цвета нитей мулине. Рассчитай количество мотков нитей мулине, необходимых для создания композиции.

**Исходные данные:** в одном мотке ниток мулине 20 м. На стежок затрачивается 1 см ниток, на переходы затрачивается 3 см.



2. **Ты – закройщик.** У тебя ограниченный отрез ткани. Как правильно снять мерки с модели? Каким образом выполняется правильная раскладка элементов изделия с учетом экономии ткани?
3. **Ты – вязальщица.** Покупатель заказал связать шарф шириной 30 см и длиной 1 метр. Как определить, сколько ниток требуется для изделия?
4. **Ты – вязальщица.** Покупатель заказал связать шарф шириной 30 см и длиной 1 метр. Сколько петель надо набрать для того, чтобы связать шарф? Какое количество ниток надо купить?
5. **Ты – модельер-конструктор.** По заказу создан блейзер, который необходимо дополнить декоративным элементом – тесьмой. От чего будет зависеть выбор тесьмы? Как определить, сколько тесьмы понадобится?

**Исходные данные:**

Длина полочки 110 см.

Окружность горловины 40 см.

Ширина рукава внизу 22 см.

6. **Ты – механик-наладчик.** Тебя вызвали на объект по причине неисправности швейной машинки. Механик-наладчик должен хорошо знать устройство швейной машинки. Из каких механизмов состоит швейная машинка? Какие виды неполадок бывают?



## ПРОФЕССИИ ТВОРЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА

### ХУДОЖНИК-ДИЗАЙНЕР, ФЛОРИСТ

1. **Ты – работаешь в типографии художником-дизайнером.** Для иллюстрации к стихотворению И. А. Бунина «Лес, точно терем расписной...» тебе надо подобрать минимум красок так, чтобы цветовая гамма рисунка четко соответствовала содержанию.
2. **Ты – флорист.** Был получен заказ на букет из весенних цветов: пионов, нарциссов, тюльпанов. Какие цветы хорошо переносят соседство, а какие ты в один букет не поставишь?



#### *Дополнительная информация:*

Каждое растение выделяет в воду специфические вещества, и это либо делает его несовместимым с растениями другого вида, либо, напротив, помогает им в борьбе за совместное выживание. Нарциссы, например, выделяют слизистый клеточный сок, который в воде разбухает и может закупорить сосуды других цветов. Поэтому присоединять нарциссы к другим цветам можно не раньше, чем через сутки, когда они потеряют большую часть слизи. Молочай также ускоряют увядание соседей по вазону, поэтому их стебли нужно прижигать, подержав над огнем спички или обмакнув в кипяток на несколько секунд. Эта процедура остановит вытекание сока и спасет само растение от обезвоживания.

Несовместимы с другими цветами душистый горошек, гвоздики, желтая примула, резеда, орхидеи, левкой, ландыши. Перечисленные цветы дольше сохраняются, если стоят в воде одни. Маргаритки, маки и васильки быстро увядают от соседства с достаточно «агрессивной» лилией. «Королева цветов» роза также выделяет в воду продукты обмена, токсичные для других видов цветов, да и сам аромат роз губителен для некоторых цветов, например, для гвоздики. Несовместимы также розы различных сортов: чайные розы быстро погибают, если стоят в одной вазе с темно-красными.



Но есть растения, увеличивающие длительность жизни окружающих цветов, поскольку их сок является природным антибиотиком, очищающим воду от бактерий. К примеру, ветка герани очень желательна в любом букете. Тюльпаны и настурции дольше сохраняются, если в вазу вместе с ними поставить ветку кипарисовика или туи. Несколько стеблей ясенника, прибавленные к ландышам, усиливают их запах и увеличивают срок жизни. Очень дружелюбны по отношению друг к другу лилии и розы, а веточка жасмина может продлить в букете жизнь ландыша и усилить его аромат.



## Советы психолога по выбору профессии

- ✓ Подумай, чем бы хотелось заниматься именно тебе. Обязательно размышляй над тем, как осуществить свою мечту.
- ✓ Постарайся не поддаваться на уговоры родителей стать непременно юристом или врачом. Ты можешь стать самым несчастливым юристом на свете.
- ✓ Не старайся поступать туда, куда хотят поступить твои друзья. Поверь, ты найдешь себе новых друзей, тем более, что вы будете заниматься тем, что вам интересно.
- ✓ Разузнай больше о той профессии, которую хочешь тебе выбрать. Если это возможно, побывай в том месте, где, как ты предполагаешь, тебе придется работать впоследствии, поговори с людьми, которые уже занимаются этим делом.
- ✓ Отдавай себе отчет, что решение не может быть абсолютным и что в любое время в твоей жизни могут произойти перемены.
- ✓ Попробуй протестироваться у психолога школы. Тесты могут помочь выбрать правильное направление.
- ✓ Постарайся не заблуждаться по поводу своих возможностей. Лучше осознавать свои реальные силы, чем падать с высоты, которую наметил, но не осилил.
- ✓ Не поддавайся чувству страха – это нормальное состояние, которое испытывают все люди перед выбором.
- ✓ Иногда полезно начинать свою карьеру с практики, а не с теории. Например, многие удачливые врачи начинали работать медсестрами или медбратьями.
- ✓ Постарайся обратить особое внимание на те учебные предметы, которые необходимы для поступления в выбранное учебное заведение.
- ✓ Не откладывай на завтра то, что можно узнать сегодня. Пытайся узнать все: как поступают, как учатся, как устраиваются работать после окончания обучения. Это поможет сложиться представлению о том, что делать дальше.
- ✓ Старайся участвовать во внеклассных мероприятиях – это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.



**НЕ** бойтесь перемен!

**НЕ** думайте только о престижности профессии.

**НЕ** смотрите только на внешнее проявление профессии.

**НЕ** выбирайте профессии, которые могут ухудшить ваше здоровье.

**Не** бойтесь никакого своего решения. У вас есть право на ошибку, на поиск.



**Работайте, развивайтесь, ищите новые и интересные пути для самоопределения!**

## Типичные ошибки при выборе профессии

### 1. Выбор профессии под влиянием друзей («за компанию»)

Часто молодые люди, не знающие своих способностей, просто поступают в то же учебное заведение, что и их друзья. И хорошо, если профессия придется по душе. А иногда бывает так, что спустя некоторое время понимаешь, что выбрал профессию не свою.

### 2. Ориентация на престижность профессии

Престижность профессии должна учитываться, но только после осознания вашей индивидуальности, интересов и способностей. Иначе есть шанс остаться с "модной", но не приносящей удовольствия специальностью. Или, чего доброго, можно оказаться непригодными к выполнению основных рабочих функций. К тому же нужно понимать, что престижность профессии не обязательно совпадает с ее востребованностью на рынке труда.

### 3. Перенос отношения к представителю профессии на саму профессию

Нельзя выбирать или не выбирать профессию только потому, что вам нравится или не нравится человек, который занимается данным видом деятельности. Мы не становимся похожими на своих кумиров, мы идем по собственному пути, и их успехи не сделают такими же успешными нас.

### 4. Незнание или недооценка своих физических особенностей, недостатков, существенных при выборе профессии (несоответствие здоровья и условий труда в избранной профессии)

Ряд профессий предъявляют очень высокие требования к физическому здоровью, а для некоторых профессиональных занятий существует ряд строгих медицинских критериев профессиональной пригодности. (например, хорошее зрение для повара, кондитера, водителя). Существуют профессии, которые могут быть тебе противопоказаны, т.к. они могут ухудшить имеющиеся проблемы со здоровьем.

### 5. Устаревшие представления о характере труда и возможностях профессии

Во все профессии, особенно в рабочие, внедряется сложная и интересная техника. Нередко под названием профессии скрыт совершенно новый темп и характер труда. Нужно стремиться узнать именно о современном облике профессии.

### 6. Неумение разобраться в своих личных особенностях (склонностях, способностях, уровне подготовки, мотивах)

Помощь в самопознании могут оказать психологи, специалисты по профориентации, учителя, родители, специальная литература.

### 7. Увлечение только внешней или какой-либо частной стороной профессии

Каждая профессия имеет некую внешнюю привлекательную сторону, которую мы обычно наблюдаем. Но мы не задумываемся, что за этим стоит многолетний каждодневный упорный труд.

### 8. Выбор профессии под давлением родителей

Безусловно, не стоит пренебрегать мнением людей старшего поколения и их опытом, но в то же время нужно в первую очередь прислушиваться к себе. Профессию надо выбирать исходя из своих интересов.

### 9. Низкая информированность о мире профессий, о востребованности и перспективах той или иной профессии

Сложно выбрать, когда не знаешь, из чего выбирать. В настоящее время появляется много новых специальностей, а иногда за модным названием скрывается что-то давно известное. Выбирая специальность, стоит задуматься, насколько легко будет потом трудоустроиться.



## Топ-10 наиболее востребованных профессий в России



### IT-специалист

Наиболее востребованными остаются профессионалы в области информационных технологий. Потребность в таких кадрах превышает все мыслимые пределы. Компании нуждаются в системных администраторах, программах и веб-программах. А учитывая постоянное развитие этой сферы, спрос на IT-специалистов будет расти с каждым годом.



### Инженер-проектировщик

Специалисты строительной области весьма востребованы на рынке труда. Принимая во внимание относительно невысокий проходной балл на технические специальности (так как большая часть абитуриентов предпочитает обучаться на менеджеров и экономистов), освоение этой перспективной профессии доступно практически каждому. Не менее востребованы архитекторы и дизайнеры.



### Педагог

Традиционно ощущается нехватка в учителях. Школам все сложнее найти квалифицированного преподавателя. Возможно, в будущем с пересмотром заработной платы работникам образования, профессия станет не только востребованной, но и популярной.



### Юрист

Весьма востребованы на рынке труда, но здесь необходим серьезный опыт, который приходит с годами. Это, так сказать, работа на перспективу. Профессионалы с юридическим образованием нужны практически в любой организации. Также набирает популярность профессия полицейского. Связано это с повышением зарплаты и недавними реформами.



### Специалист по персоналу

Расширение организации и, соответственно, увеличение штата сотрудников, которых нужно подбирать, тестировать, заключать с ними договоры и т. д., приводит к востребованности кадровых работников.



### **Медик**

Несмотря на то, что и в прошлом профессия врача была популярной, и недостатка в абитуриентах мединституты не испытывали никогда, сейчас наблюдается потребность в работниках медицинской сферы. При этом особенно востребованы специалисты узкого профиля: диетологи, логопеды, офтальмологи, отоларингологи. Но медиков, как и учителей, наблюдается явный дефицит, и эта отрасль встретит с радостью специалиста любого профиля. Наиболее же высокооплачиваемыми остаются стоматологи.



### **Маркетолог**

Необходимы практически в любой сфере деятельности. Перенасыщенному товарам и услугами рынку требуются грамотные маркетологи, которых сейчас очень мало. Эти специалисты призваны проводить мониторинг рынка и прогнозировать, какая продукция или услуга необходимы в настоящее время.



### **Профессиональный рабочий**

Речь идет о квалифицированных машинистах, слесарях, электриках, сварщиках, на которых в последние годы наблюдается постоянный спрос.



### **Специалист индустрии красоты**

Стилисты, визажисты, парикмахеры необходимы в связи с бурным ростом количества салонов красоты.



### **Эколог**

В последние годы становится востребованной профессия эколога. И связано это, в первую очередь, с оставяющей желать лучшей экологической обстановкой в России и в мире в целом.

## ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ И КЕЙСЫ

### ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ СЕРВИСНОГО ДЕЛА И ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

1. Возможны разные варианты ответа. Увеличение времени экскурсии можно достичь, запланировав посещение музеев, находящихся на траектории маршрута.
2. «Приглашаем вас посетить гостеприимную Чувашию – край ста тысяч песен и вышивок».
3. Государева гора.
4. Проведение учебно-тренировочной работы с туристами; моральная и физическая подготовка туристических групп к преодолению сложных маршрутов; планирование похода – от запаса воды до мест для ночевки; осуществление контроля за состоянием туристов во время прохождения маршрута: физическое и психологическое здоровье, потенциал членов группы. Корректировка маршрута и сроков с учетом индивидуальных особенностей людей, непредвиденных обстоятельств; информирование туристов о культурных и других особенностях региона во время путешествий; обеспечение соблюдения норм безопасности, гигиены; использование мобильных устройств, носителей радиосвязи, с помощью которых инструктор передает информацию об этапах похода и местонахождении группы.
5. Введенский собор.
6. А-3, Б-1, В-2.

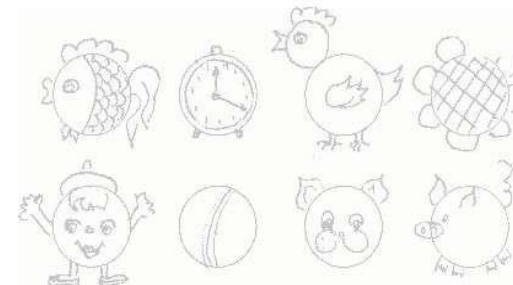
### ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

1. Могут быть различные способы.

**Вариант 1:** найти контакт с малышами проще всего с помощью мячика, можно предложить различные игры. Если под рукой нет мячика, то можно обратить внимание малыша на окружающие его игрушки, книжки или его домашних питомцев (Ваня, кто у тебя в клетке живет? Попугай? Как попугай голос подает?)

**Вариант 2:** при знакомстве с ребенком более старшего возраста первый контакт начинается с беседы. Можно спросить ребенка, чем он увлекается, что он любит? И на основе этого, в свою очередь, рассказать о себе что-то удивительное, интересное и продемонстрировать это ребенку.

2. Чем сложнее рисунок, выполненный с использованием каждого круга, тем лучше развито воображение детей, а также качество представлений о том, в основе каких объектов или предметов лежит геометрическая фигура круг. **Варианты выполнения:**



3. **Правило:** игры и конкурсы должны быть безопасными для детей.

**Вопросы заказчику:**

- Количество детей (для того чтобы рассчитать материал, необходимый для конкурсов);
- Пожелания заказчика (чтобы заказчик обратился снова);
- Возраст детей (чтобы детям было интересно и чтобы они смогли выполнить эти конкурсы);
- Длительность мероприятия (для написания сценария).

4. Игры каждый может придумать разные. Вот примерные ответы:

**1) «Снежный ком»**

Начать игру должен вожатый, назвав свое имя. Сидящий слева от него должен назвать имя вожатого и свое. Следующий дальше по часовой стрелке должен будет назвать два предыдущих имени, свое и так дальше по кругу. Закончить должен опять же вожатый, назвав по имени весь отряд.

**2) «О себе в трех словах»**

Каждый сидящий в кругу называет свое имя и три любых слова, которые, как ему кажется, его наиболее полно характеризуют. Условие: не повторять уже сказанные слова.

**3) «Бумеранг»**

Участники встают в круг. У вожатого в руках мяч (любой предмет, который можно перекидывать). Вожатый говорит: «От Саши к Ане» и кидает мяч Ане. Та ловит, называет имя кидавшего и перекидывает дальше. Следующий повторяет и т. д., пока вожатый не остановит игру. Все делается как можно быстрее. Чтобы усложнить игру, можно спустя какое-то время начать кидать сразу два мяча.

5. Врач диагностировал сколиоз. Первыми признаками сколиоза являются, прежде всего, наличие асимметрии плеч, когда одно плечо у ребенка визуально выше другого, также несимметричное расположение лопаток, с выпиранием лопаточного угла. Сколиоз – это стойкая деформация позвоночника, характеризующаяся его боковым искривлением относительно плоскости позвоночного столба. Заболевание возникает в возрасте 8–14 лет и без необходимого лечения приводит к нарушению работоспособности большинства внутренних органов, ухудшению функционирования позвоночного столба, слабости спинной мускулатуры и перемещению костей таза. Главной причиной является неправильная осанка. Способами лечения являются массаж, ЛФК, плавание, физиотерапевтическое лечение, ношение коррекционного корсета, который техник и изготовит пациенту.



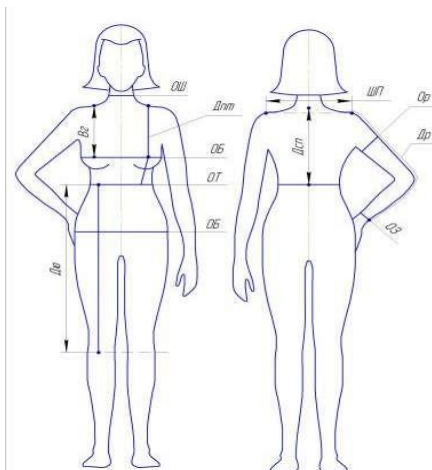
# ПРОФЕССИИ В СФЕРЕ ШВЕЙНОГО ДЕЛА

## ПОРТНОЙ, ШВЕЯ

1. Не хватит. Из 20 м ткани можно сшить только 10 скатертей.
2. Портной сэкономил. Чем больше заказ, тем больше возможностей для экономии.
3. Через 40 дней.
4. 315 платьев.
5. 34 костюма.
6. Вычисляем сумму известных величин. И так, 150 см (длина платья) + 40 см (длина рукава) + 20 см (припуски) = 210 см. Таким образом, на изготовление платья нам понадобится 2 метра и 10 см ткани при ширине ткани 150 см.

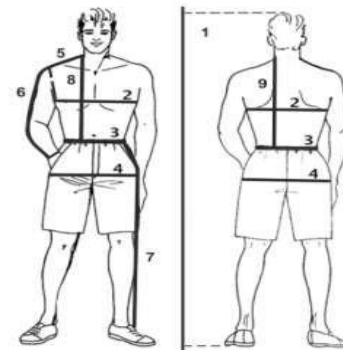
## ВЫШИВАЛЬЩИК, ЗАКРОЙЩИК, ВЯЗАЛЬЩИЦА, МОДЕЛЬЕР-КОНСТРУКТОР, МЕХАНИК-НАЛАДЧИК

1. Количество крестиков: красные –  $470 \cdot 2 = 940$  (9,40 м + 1,5); оранжевые –  $120 \cdot 2 = 240$  (2,40 м + 1,5); голубые –  $256 \cdot 2 = 512$  (5,12 м + 1,5); зеленые –  $160 \cdot 2 = 320$  (3,20 м + 1,5); желтые –  $244 \cdot 2 = 488$  (4,88 м + 1,5); бордовые –  $136 \cdot 2 = 272$  (2,72 м + 1,5).
2. Снять мерки по схеме, изображенной ниже, с учётом пола и вида изделия. Создать чертеж изделия на бумаге с учетом размера. Сложить ткань изнаночной стороной внутрь и разложить элементы изделия с учетом припусков (2,5см), соблюдая долевую нить.

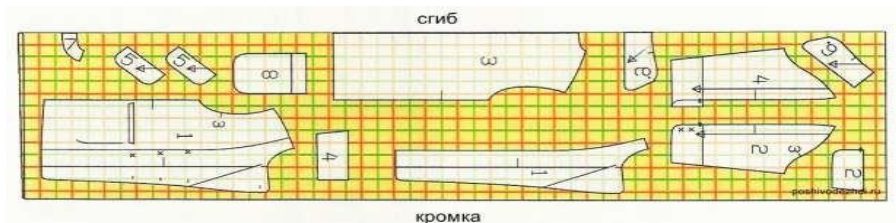


### Снятие мерок

Мерка	Обозначение	Правила измерения
Рост		Измеряется от макушки до пят
ОШ	Обхват шеи	У основания шеи
ОГ	Обхват груди	По наиболее выступающим точкам груди
ОТ	Обхват талии	По ленте на талии
ОБ	Обхват бедер	По наиболее выступающим точкам бедер
Дпт	Длина переда до талии	от самой высокой точки плеча через наиболее выступающую точку груди до нижнего края ленты на талии
Дсп	Длина спины	от самого высокого позвонка до нижнего края ленты на талии
Вг	Высота груди	от самой высокой точки плеча (у основания шеи) до наиболее выступающей точки груди
Шп	Ширина плеч	Измеряется между плечевыми точками со стороны спины
Др	Длина рукава	при слегка согнутой руке от сочленения руки с плечом через локоть до запястья
Оз	Обхват запястья	обхват в области запястья
Ор	Обхват руки	по самой широкой части руки
Дю	Длина юбки	от нижнего края ленты на талии до желаемого уровня

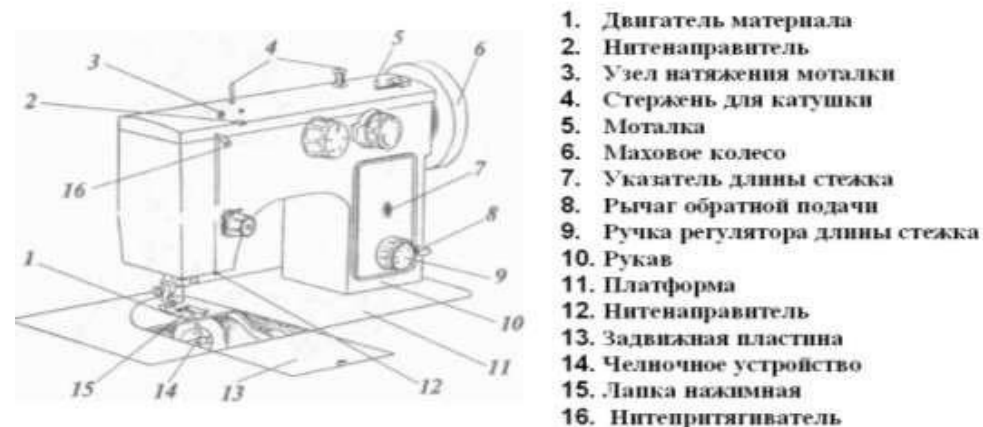


№ измерения	Условие измерения	Наименование измерения	ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ	Нормы измерения (см)
1	Р	Рост	Измеряют по вертикали расстояние от пола до верхушечной точки	176
2	Ог	Обхват груди	Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища на уровне грудной клетки, через подмышечные впадины и центр груди	100
3	От	Обхват талии	Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища на уровне талии	88
4	Об	Обхват бедер	Лента должна проходить горизонтально вокруг туловища по наиболее выступающим точкам ягодиц и бедер	104
5	Шп	Ширина плеча	Измеряют от основания шеи до конечной точки плеча, а затем до запястья. (Длина рукава вместе с плечом)	15,5
6	Др	Длина рукава		74,5
7	Дбр	Длина бёдра	Измеряют от линии талии по боковой поверхности бедра до пола	110
8	Дтп		Измеряют от высшей точки плеча до талии по переду	47
9	Дтс		Измеряют от высшей точки плеча до талии по спинке	48



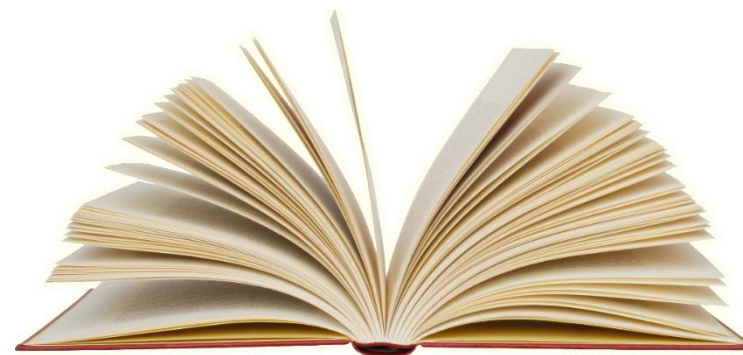
3. Связать образец – квадрат со стороной 10 см. Вязать его нужно именно таким узором, который выбран для будущего изделия. Закончив элемент, его обязательно следует постирать, а затем дать высохнуть. Теперь измерить стороны, чтобы увидеть, произошли ли с изделием какие-либо изменения. Посчитать площадь образца и площадь шарфа. Для расчета нужно умножить длину на ширину. Распустить образец и измерить длину нити, из которой он был связан. Площадь изделия умножаем на длину нити. Полученную величину делим на площадь образца. В результате этих математических расчетов получаем общую длину пряжи, которая понадобится для шарфа. Делим на длину в 1 мотке и узнаем, сколько мотков понадобится.
4. Сначала вяжется образец и высчитывается, сколько петель и рядов в 1 см. На основе этих данных умножаем количество петель в 1 см на ширину изделия и получаем искомое количество петель.
5. Обсудить, какие отделки применяются. Подобрать тесьму, подходящую по стилю, фасону, цвету, размеру изделия. Измерить детали (см. исходные данные), на основе полученных данных определить общую длину тесьмы ( $110 \text{ см} + 40 \text{ см} + 22 \text{ см} + 6 \text{ см} = 178 \text{ см}$ ), которую мы будем использовать, с учетом погрешностей (+6 см). Таким образом нам понадобится 1 м и 78 см тесьмы.
6. Устройство швейной машинки представлено на рисунке ниже. Основные, типичные неисправности и неполадки в работе швейных машин: плохая строчка, обрыв нитки, поломка иглы. Пропуск стежков в строчке швейной машины и оверлока появляется, если используются некачественная, неподходящая по толщине нитка, игла. Величина зазора между иглой и носиком челнока (петлителями в оверлоке) также оказывает влияние на это. Такие дефекты, как "косой стежок", обрыв верхней и нижней нитки, как правило, можно устранить регулировкой натяжения обеих ниток. Но, если после регулировки натяжения дефекты строчки не исчезают, то придется регулировать взаимодействие челночного хода и иглы, механизм продвижения ткани и др. Особенно это характерно у швейной машины Чайка. Причем, если сбились параметры установки челнока "Чайки", то самостоятельно выполнить такую регулировку довольно сложно. Но, в основном, устранить неисправности и неполадки швейных машин можно правильной регулировкой натяжения ниток, заменой иглы, смазкой и чисткой машинки.

## Устройство швейной машины



## Источники

1. Использование кейс-метода на уроках технологии в соответствии с ФГОС ООО / Сост. Аверкова М.А. – Пенза, 2016. – 65 с.
2. [https://kladsh-ros.edu.yar.ru/proforientatsionnaya\\_rabota\\_v\\_shkole/soveti\\_psihologa\\_v\\_vibore\\_professii.html](https://kladsh-ros.edu.yar.ru/proforientatsionnaya_rabota_v_shkole/soveti_psihologa_v_vibore_professii.html)
3. <https://moeobrazovanie.ru/sovetspsi.html>
4. <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2011/11/30/sovety-psikhologa-pri-vybore-professii>
5. <https://docplayer.ru/39711178-Ispolzovanie-keys-metoda-na-urokah-tehnologii-v-sootvetstvii-s-fgos-ooo.html>
6. <https://edunews.ru/professii/rating/vostrebovannie-russia.html>
7. <https://www.google.com/search?q>



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36»  
города Чебоксары Чувашской Республики**



**428024, Чувашская Республика, г. Чебоксары,  
ул. Хевешская, д. 17**

**8(352)28-65-64      8(352)28-65-80**

**Сайт: <http://sosh36.citycheb.ru>**

**E-mail: [ms.shkola36@mail.ru](mailto:ms.shkola36@mail.ru)**