Наш Центр - мир Радости... Здоровья... Доброты

Наш журнал

№ 2 (74)

Крым Евпатория РСРЦ

2017-2018 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Тема года

«Профессиональная ориентация как фактор успешной социальной адаптации воспитанников»

Мастерство. Поиск. Опыт.

Духовно-нравственное воспитание: содержание и формы работы.
Ваганова Н.И. 1 - 5

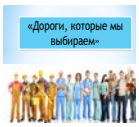
Особенности социализации воспитанников детских домов и интернатных учреждений.
Кретова Ю.Ю. 5 - 8

Активизация познавательной, творческой, профессиональной активности обучающихся посредством личностно-ориентированных технологий в учебно-воспитательном процессе.
Золотухина Г.В. 8 -10

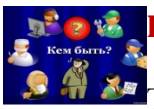
Использование профориентационных игр в учебно-воспитательном процессе с целью социализации воспитанников.
Раевская О.В. 10-19

Открытый урок.

Урок – путешествие с профориентационной направленностью ***«Пропорции и отношения».***
Ибрагимова Н.М 19-21



Урок по профориентации с использованием компьютерных технологий ***«Дороги, которые мы выбираем»***
Боровских О.Ю. 21-24



Психолог – педагогу.

Тренинг «Здоровье и моя будущая профессия».
Пугач Р.М., Раевская О.В. 25-28

Здоровье наших детей.

Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций
Серветник Н. Б. 28-31

Наши поздравления 32-33

Тема года

«Профессиональная ориентация как фактор успешной социальной адаптации воспитанников»

Мастерство. Поиск. Опыт

Духовно-нравственное воспитание: содержание и формы работы

Ваганова Н.И., воспитатель

Очень высоко оценивал нравственное воспитание Л.Н. Толстой: «Из всех наук, которые должен знать человек, главнейшая есть наука о том, как жить, делая как можно меньше зла и как можно больше добра». Методической основой разработки и реализации ФГОС является Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Концепция определяет:

- цели и задачи духовно-нравственного развития и воспитания личности;
- систему базовых национальных ценностей;
- современный национальный воспитательный идеал:
  - ✓ высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России;
  - ✓ принимающий судьбу Отечества как свою личную;
  - ✓ осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны;
  - ✓ укоренённый в духовных и культурных традициях российского народа.

Основным содержанием духовно-нравственного развития, воспитания и социализации являются базовые национальные ценности. Эти ценности мы храним в культурных и семейных традициях, передаем из поколения к поколению.

Каковы же наши традиционные источники нравственности? Это Россия, наш многонациональный народ, семья, труд, религия и т.п. Соответственно этому определяются базовые национальные ценности:

- патриотизм и гражданственность;
- социальная солидарность;
- человечество;
- наука;
- семья;
- труд и творчество;
- традиционные российские религии;
- искусство и литература;
- природа.

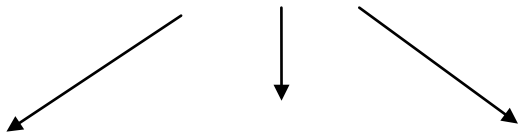
Базовые национальные ценности лежат в основе организации жизнедеятельности подростков во всех сферах: учебной, познавательной, коммуникативной, общественно-полезной и др.

Духовно-нравственное воспитание – процесс организованного, целенаправленного воздействия педагога на духовно-нравственную сферу личности подростка.

Деятельность педагога по решению задач духовно-нравственного воспитания представляет систему диагностических, проектирующих, контрольно-аналитических действий. Эта деятельность особенно важна и актуальна для воспитанников Центра. У большинства ребят неактивный жизненный опыт,

отсутствие модели нравственных поступков близких людей, низкий уровень сформированности нравственных качеств. Поэтому:

Духовно-нравственное воспитание возможно в единстве трех компонентов:



Нравственное просвещение (образование) | **Совместная деятельность подростков** | **Нравственная оценка действий и поступков**

Характерной особенностью моральной сферы подростков являются расшатывание старого в условиях, когда новое еще не приобретено. Это самый незащищенный к различным влияниям возраст. В этом возрасте сильно выражены противоположные тенденции. С одной стороны, подростковое стремление выйти из-под опеки взрослых, а с другой – тяготение ребенка к взрослому, которое становится избирательным. Меняется характер подростка. Нередки нарушения дисциплины и школьного режима. Но в то же время подростки отзывчивы, активны, готовы к участию в общественных делах.

Нравственное просвещение в первую очередь происходит на занятиях цикла «Уроки нравственности».

На протяжении нескольких лет я проводила занятия этого цикла. Накопленный материал систематизировала и оформила в программе «Устойчивое развитие личности подростков».

Устойчивость личности означает способность человека сохранять и реализовывать в различных условиях личные позиции, обладать иммунитетом к негативным внешним воздействиям.
Устойчивость личности - это активность, самоорганизация и саморегуляция.

Программа включает диагностику нравственной воспитанности, I часть – «Личностные» ценности; II часть – «Общечеловеческие ценности».

Диагностика уровня нравственности предполагает выявление у подростков мотивов поведения, взаимоотношений в коллективе, формирования самосознания и т.д
Это «Методика изучения мотивов участия подростков в деятельности». Методика «Недописанный тезис». Тест «Поставь себе оценку». Методика «Что важнее?» и другие.

Занятия программы представляют собой эпический диалог с обращением к личности подростков, обозначением выхода на нравственный выбор и личностным резюме воспитанников. В ходе занятий применяю игры, упражнения, творческие задания, психологические эксперименты и разбор ситуаций из жизни отряда, примеры из литературы и другое.

Проводимое на занятиях цикла «Уроки нравственности» нравственное просвещение должно тесно переплетаться с деятельностью подростков.

Только в ежедневной деятельности, непрерывном взаимодействии происходит формирование, развитие и закрепление нравственных понятий и принципов.

Любой вид совместной деятельности ребят – площадка для развития различных нравственных качеств: ответственности, трудолюбия, товарищества, взаимовыручки и др. Эффективной по содержанию и результатам является проектная

деятельность. Этот вид деятельности позволяет реализовать деятельностный и личностно-ориентированный подходы к воспитательному процессу. В ходе проектной деятельности каждый подросток становится активным участником социального процесса, при этом развивая и реализуя себя как личность.

Знакомя ребят с проектом, применяю схему «Проект – это 6 «П»:

- Проблема или задача, которую мы ставим перед собой.
- Планирование – определение ролей участников проекта, планирование деятельности проектных групп.
- Поиск информации – осуществление поиска информации, работа в группах, консультации с педагогами.
- Продукт – в зависимости от вида ведущей деятельности – это творческая программа, сборник сочинений и т.п.
- Презентация – представление готового продукта.
- Портфолио – оформленный в виде буклета презентации результат проекта.

На протяжении нескольких лет в I четверти реализую проект «Наша гордость – Республика Крым».

Продуктом проектной деятельности является познавательно-развлекательная программа. При подготовке программы ребята распределяются в группы: информационную, поисковую, творческую. Каждый воспитанник отряда участвует в проекте, выполняет свою часть общего дела. Ребята знакомятся с Крымом, его уникальной природой и самобытной культурой. Презентацией является показ программы. Успешное выступление обсуждаем на сборе отряда «Наш первый успех». Рефлексивный этап в проекте очень важен, т.к. ребята оценивают коллективную деятельность, умение общаться, работать в команде, дают оценку деятельности и её результативности.

С целью развития патриотических чувств ребят был проведен проект «Герои былых времён» - о событиях героической обороны Севастополя в годы Крымской войны. Погружение в проект провели во время посещения Музея Крымской войны» и тематической экскурсии «Евпатория в годы Крымской войны». Большое впечатление на ребят произвели экспонаты музея: пушки, ядра, гладкоствольные и нарезные ружья, турецкие ятаганы, предметы военного быта того времени. В ходе презентации «Герои былых времен» ребята рассказали о героях обороны Севастополя. В итоговой части презентации выполнили коллективную творческую работу «Памятник затопленным кораблям». Трогательной нотой презентации стало стихотворение «Сестрам милосердия». Колосова Наташа так прониклась этой темой, что подготовила себе костюм сестры милосердия. В итоге презентации пришли к выводу, что всех участников тех героических событий объединяла любовь к России, служение Отечеству – патриотизм.

Интересным для ребят считаю организацию проектной деятельности двух отрядов: 5 и подшефного отряда – 16. Такие проекты были проведены в 2016 и 2017 годах накануне памятных дат Великой Отечественной войны.

В 2016 году проект «Этих дней не смолкнет слава» был посвящен теме «Крым в годы Великой Отечественной войны». Ребята познакомились с городами-героями Крыма, с подвигом подземного гарнизона Аджимушкая героями обороны Севастополя в 1941-1942 г.г. Воспитанники готовили сообщения, разучивали стихи и песни. Презентация, в которой участвовали ребята 2-х отрядов, объединила воспитанников, создала атмосферу единого переживания героических и трагических страниц истории нашей Родины.

В 2017 году проект освещал историю еще одной драматичной

страницы военной поры – высадка евпаторийского десанта в январе 1942 г.

С целью погружения в проект ребята двух отрядов посетили в Евпаторийском краеведческом музее «Диораму «Высадка евпаторийского десанта», побывали на экскурсии памятника десантникам.

Неразрывная связь поколений прозвучала в сообщении Киреевой Анфисы, в части презентации «Прадедушка». Анфиса при помощи Олега Юрьевича на сайтах «Подвиг народа», «Память народа», ОБД «Мемориал» нашла информацию о боевом пути, наградах своего прадедушки. Сообщение было оформлено, и девочка с ним выступила. Ребята слушали с неподдельным интересом, а в комментарии педагог обратила внимание ребят на то, как важно знать, помнить и гордиться своими родными, ведь, как сказано в песне «Нет в России семьи такой, где б не памятен был свой герой». По традиции закончили презентацию песней «От героев былых времен».

Переходим к третьему компоненту духовно-нравственного воспитания: анализ и нравственное оценивание действий и поступков подростков.

В этом вопросе главное значение имеет индивидуальная работа с воспитанниками. Форм такой работы множество: беседы об общественных нормах и ценностях, моделирование и разбор ситуаций, актуализация жизненного опыта воспитанников, диагностические игры, проблемно-ценностные обсуждения, этические беседы, обсуждение литературных произведений и кинофильмов и др. Знание психологических особенностей подростков и особенностей воспитанников интернатных учреждений позволяет педагогу найти правильную тему, тон диалога, вывести беседу на нравственную оценку поведения подростка.

Продуманная, целенаправленная индивидуальная работа с воспитанниками – одно из условий эффективного воспитательного процесса.

В заключение своего сообщения хочу остановиться еще на одном важном аспекте воспитательной работы: личности педагога. Система ценностных ориентиров, знания, жизненный опыт помогают найти правильные подходы к решению непростых задач воспитания. Такт, эмпатия, толерантность, вежливость педагога – главные «секреты» общения с подростками. Срабатывает и закон «отзеркаливания»: наша улыбка, доброжелательность,

сочувствие, уважение к детям сказываются на атмосфере в группе, на взаимоотношения детей и взрослых.

Подводя итог вышесказанному, сделаем такие выводы.

- Общечеловеческие нормы нравственного поведения становятся для человека руководством в деятельности лишь тогда, когда он, будучи ещё подростком, учиться совершать добрые поступки, оценивать поведение окружающих и свое.
- Подростки постигают с помощью значимых для них взрослых смысл этических понятий и норм.
- Результаты деятельности педагога по духовно-нравственному воспитанию можно рассматривать в трёх уровнях.
- Первый уровень результатов – приобретение подростками социальных знаний (о нравственных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения и т.п.), понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений подростка к базовым научным ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- Третий уровень результатов – получение подростками опыта самостоятельного социального действия, действия для людей.

Таким образом, духовно-нравственное воспитание является одним из компонентов образовательного процесса, помогает вырастить честных, добрых, трудолюбивых людей, которые смогут найти свое место в жизни, использовать полученные знания и умения, стать достойными гражданами России.

Нравственные черты личности - мужество, ответственность, гражданскую активность, единство слова и дела, нельзя воспитать только в рамках учебного процесса. Для становления этих качеств необходимы жизненные ситуации, требующие непосредственного проявления ответственности, принципиальности и инициативы. Такие ситуации чаще возникают во внеурочной деятельности. Педагогические работники нашего Центра активно используют такие формы работы: тренинги, дискуссии, проекты, патриотические акции, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда, значимыми людьми города, Республики Крым, походы, поездки по боевым и трудовым подвигам нашего народа и другие.

Особенности социализации воспитанников детских домов и интернатных учреждений

Кретова Ю.Ю.,
социальный педагог

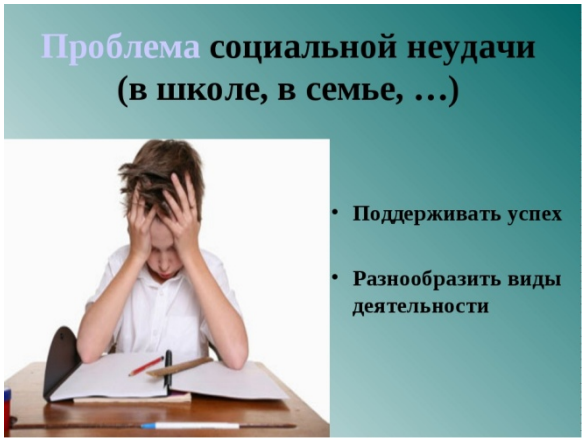
Проблема социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, существовала всегда. Федеральные и местные власти, педагогические коллективы государственных учреждений стремятся создать необходимые условия для успешной интеграции выпускников детских домов и интернатов в общество, разрабатывают и применяют на практике новые пути и способы социализации данной категории граждан. Однако проблемы социализации детей-сирот и

детей, оставшихся без попечения родителей, отличаются особой сложностью. Можно выделить несколько проблем, мешающих или тормозящих процесс социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Проблема 1. Эмоционально-личностные деформации. Специфический социально-психологический облик ребёнка, жизнь которого протекает вне семьи, обусловлен сочетанием ограниченных социальных влияний с неблагополучным биологическим фактором развития. Хотя круг общения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей достаточно широк с раннего детства, потребность в эмоционально тёплом контакте не находит удовлетворения, так как ребёнок нуждается в специфически материнском типе эмоциональной стимуляции. Реально существующий широкий круг общения при эмоционально поверхностном стиле отношения к конкретному ребёнку в условиях детского дома не может восполнить дефицит эмоционального тепла. При широком круге общения адекватные поведенческие стереотипы вырабатываются у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с большим трудом. Опека нескольких взрослых, сосредоточенная в раннем детстве на уходе за ребёнком, а позже - на контроле за ним, многочисленные контакты со сверстниками, перегружающие и истощающие психику ребёнка, не могут иметь позитивного значения для формирования личности и её безболезненной социальной адаптации.

Проблема 2. «Закрытость» пространства детских домов. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, являются жертвами процесса социализации вследствие их длительного пребывания на полном государственном обеспечении в искусственно благополучных условиях детских учреждений. Воспитанникам детского дома свойственно однообразие стилей поведения, что приводит к недостаточному развитию социализации в конкретных социальных ситуациях. Своеобразная закрытость социального пространства учреждения, ограниченность социальных связей детей-сирот, сферы реализации усвоенных ими социальных норм и социального опыта, формирование единственной социально-ролевой позиции – позиции сироты – проявляются в будущем в том, что выпускники-сироты не дорожат своей жизнью, ведут асоциальный и криминальный образ жизни или, наоборот, первыми становятся жертвами различного рода преступлений.

Проблема 3. Межличностные отношения. У детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, существуют трудности в установлении межличностных отношений с воспитателями, педагогами, сверстниками, что отражается в характеристике этих отношений как «плохих» и «скорее плохих».



В детских домах к воспитанникам довольно часто обращаются по фамилии, а имя используют либо в сочетании с фамилией, либо мотивом обращения выступает приказ, порицание, а обращение с целью похвалы или проявления любви используются редко, в результате этого у ребенка появляется негативная установка в отношении своего имени. Возможно, поэтому детдомовские дети часто используют в общении клички и прозвища, а мир делят

на «своих» (детдомовских) и «чужих» (живущих в семьях), на «мы» (своеобразный психологический феномен детей из детского дома) и «они». Потребности в любви, признании, уважении свойственные любому человеку, у воспитанника детского дома имеются, но т.к. он не может реализовать их через близких людей, то чаще реализует через физическую силу, агрессию, другие асоциальные формы поведения, отсюда «особые» отношения к «чужим», от которых детдомовцы не ожидают ничего «хорошего» и чаще всего стремятся извлечь хотя бы выгоду.

Проблема 4. Негативное отношение к детям из детских домов. Еще одним последствием социализации в детском доме является негативное отношение к детям из детских домов, которое рассматривается социологами и социальными работниками как навешивание ярлыка, когда в обществе восприятие человека происходит через призму того, что он находился и воспитывался в детском доме. Кроме того, такое отношение ребенок встречает не только по выходе из детского дома, он растет и воспитывается в такой атмосфере.

Проблема 5. Профессиональная ориентация воспитанников детского дома. Ещё один важный аспект социализации – профессиональная ориентация подростка-сироты или оставшегося без попечения родителей и подготовленность его к выбору профессии и труду. Необходимо отметить, что замкнутый тип функционирования детских учреждений не даёт полной возможности для дальнейшего развития профессиональных предпочтений. Об этом свидетельствуют самооценки профессиональных перспектив воспитанников в детских учреждениях в сравнении с обычными детьми. В частности, среди детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, наиболее популярными являются специальности автомеханика, автослесаря, повара, водителя транспортных средств, парикмахера, швеи-мотористки и т.п. Воспитанники сиротских учреждений выбирают профессии, которые сегодня не являются престижными и не требуют обязательного высшего образования. Возможности подростка-сироты формировать свои профессиональные планы, в значительной мере снижены из-за жёсткой распределительной системы, ограничивающей круг выбираемых профессий.

Проблема 6. Неприспособленность к самостоятельной жизни. Длительное проживание в детском учреждении и специфика первичной социализации и социализации в процессе проживания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в детском доме, безусловно, затрудняют формирование у них необходимых для эффективного функционирования в социуме навыков и требуют специальных социально-педагогических программ по подготовке к самостоятельной жизни в обществе. Воспитанников детского дома, к сожалению, не приучают к труду, самообслуживанию, готовности заботиться о себе, они знают, что их накормят и оденут – государство взяло на себя такие обязательства. У них не только нет необходимости себя обслуживать, это еще и запрещено. Воспитатели не имеют права привлекать ребенка даже к помощи на кухне - это не допускается нормативами по гигиене и технике безопасности. Таким образом, вольно или невольно воспитывается иждивенческая позиция: дети не умеют ни готовить, ни убирать, ни штопать свои вещи. Когда ребенок выходит из детского дома, он совершенно не приспособлен к жизни: получает квартиру, но не может жить один – в детском доме в комнате с ним рядом постоянно находилось четыре-пять человек, он не знает, как расходовать деньги, недостаточно разбирается в людях, т.е. имеет малое представление о жизни за стенами детского дома. Поэтому детдомовцы часто становятся жертвами мошенников и криминальных

структур, редко заводят друзей и семью, а от одиночества и непонимания находят утешение в алкоголизме, наркомании, противоправных действиях

Из выше сказанного можно сделать вывод, что воспитание в детском доме на сегодняшний день не способствует успешной социализации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. В последние годы в России всё больше внимания уделяется вопросам повышения эффективности существующей системы детских домов и других интернатных учреждений, соблюдения прав воспитанников этих учреждений, отношения к детям воспитателей и сотрудников детского учреждения. Все соглашаются с тем, что усыновление, опека, помещение ребёнка в приёмную семью в большинстве случаев предпочтительнее его устройства в детский дом. Но надо считаться с тем, что далеко не всегда удаётся использовать именно эти формы социального устройства детей, оставшихся без попечения родителей. Детские дома будут существовать ещё значительное время. В связи с этим, важно продолжать поиск путей модернизации сети учреждений, основной функцией которых является забота о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей, а также совершенствования процессов их социализации. В заключение хочется пожелать всем педагогам обратиться к книге В. Казанской, которая поможет в работе с подростками.

Активизация познавательной, творческой, профессиональной активности учащихся посредством личностно-ориентированных технологий в учебно-воспитательном процессе

Золотухина Г.В.,
педагог
дополнительного образования

Современное общество предъявляет высокие требования к образованию. Главная цель современного образования – разностороннее и гармоничное развитие личности, самоактуализация, профессиональное самоопределение, социальная адаптация. Согласно Федеральным государственным образовательным стандартам общего образования ставится задача: превратить традиционное обучение, направленное на накопление знаний, умений и навыков, в процесс развития личности ребенка.

На сегодняшний день существует достаточно большое количество образовательных технологий различной направленности, как традиционных, так и инновационных, но все они подчинены одной цели: развитие личности ребёнка.

Личностно-ориентированный подход в обучении – это концентрация внимания на уникальность, целостность личности ребёнка, развитие не только интеллекта, но и духовной личности, способной развиваться и адаптироваться в разнообразных жизненных ситуациях.

В работе театральной студии «Эксперимент» реализуется на практике личностно-ориентированное обучение. Учебный процесс приспосабливаю к индивидуальным, возрастным и психологическим особенностям наших воспитанников, уровню подготовленности, интересам.

На занятиях не принуждаю учащихся учиться, а создаю условия для творческой самореализации, поддерживаю интерес, даю право выбора, стимулирую мотивацию к познанию и творчеству. Помимо групповых занятий с каждым ребенком занимаюсь индивидуально. Только так можно понять его внутренний мир, увлечения, интересы. Здесь ребенок и проявляется как личность, еще больше раскрывает свои способности.

В рамках темы года «Профессиональная ориентация как фактор успешной социальной адаптации воспитанников» в театральной студии проведена сюжетно-ролевая игра «Театральные профессии».

Были использованы также технологии игрового, развивающего и проблемного обучения.

Каждый учащийся выбрал название театральной профессии и охарактеризовал, какую работу выполняет представитель этой профессии. Обязанности директора театра я взяла на себя.

Основой сюжетно-ролевой игры является воображаемая ситуация (проблема), которая заключается в том, что ребёнок берёт на себя роль взрослого и выполняет её в созданной им самим игровой обстановке.

Проблемную ситуацию создала таким образом: раздался звонок телефона, мне как бы позвонила дежурный администратор и сообщила, что в Центр приехала комиссия из Министерства, и скоро они будут у нас в театральной студии. Нужно срочно что-то инсценировать.

В сюжетно-ролевой игре очень важно все меры педагогического воздействия на детей – помощь в сложных ситуациях, требования, поощрения – осуществлять в игровом ключе, не разрушая воображаемой ситуации, употребляя условную игровую терминологию.

Поэтому я, как директор театра, дала распоряжение: режиссёру подобрать сценарий, распределить роли. Все сотрудники выполняют свои обязанности под руководством режиссера.

Режиссер – Кузьменко Ярослава, 8 отряд. Костюмер – Бурыкина Александра, 7 отряд. Гримёр – Попович Алёна, 7 отряд. Звукооператор – Пожидаев Саша, 4 отряд. Художник – Тяжельников Данил, 8 отряд и т. д.

Воспитанники активно принялись выполнять свои обязанности. Из четырёх предложенных сценариев режиссер выбрал самый простой – «Репку на новый лад». Были правильно подобраны костюмы. Репка, дед, Жучка, кошка и мышка были загримированы. Инсценировка сопровождалась музыкальными заставками. Настольная лампа стала осветительным прибором. Всё, как в настоящем театре.

Ролевые игры направлены на активное участие ребенка, который является не пассивным исполнителем педагога, а соучастником всего педагогического процесса. Новые знания подаются в виде проблемных ситуаций, требующих от учащихся и педагога совместных активных поисков. Таким занятиям характерны эмоциональная насыщенность и стремление достичь продуктивного результата через коллективное творчество. В результате происходит творческое овладение профессиональными знаниями, навыками, умениями, формируются способности к самостоятельному получению знаний путем собственной творческой деятельности.

Для развития личности ребёнка активно использую технологию творческих мастерских (театральную технологию). Создаются условия для развития творческого потенциала. Каждому участнику нашего театрального коллектива предоставляются равные возможности, каждый может проявить себя как творец. Учащиеся театральной студии участвовали в театрализованном представлении «В гостях у дедушки Крылова».

В театральных постановках ребенок действенно постигает язык театрального искусства и, играя на сцене, не только закрепляет впечатления, обогащая жизненный опыт, но и упражняет различные способности, развивает творческое воображение, коммуникативные и нравственно-волевые качества, интеллектуально-познавательную сферу.

Современные образовательные технологии являются одним из самых мощных средств социализации и профориентации личности ребёнка, поскольку способствуют развитию таких личностных качеств, как активность, самостоятельность и коммуникабельность.

Использование профориентационных игр в учебно - воспитательном процессе с целью социализации воспитанников

Подготовила Раевская О.В., педагог-психолог

Смысл использования предлагаемых методик заключается в том, что создаются более непринужденные доброжелательные и естественные отношения с подростками, а также моделирование отдельных элементов профессионального, жизненного и личностного их самоопределения.

Особенностью предлагаемых упражнений является то, что многие из них проводятся с подгруппой в 10-15 человек. В большинстве случаев участники рассаживаются в круг, что

делает эти упражнения в чем-то похожими на тренинговые формы работы. Более того, в основу большинства игровых профориентационных упражнений положены известные психотехнические упражнения и элементы групповой психотерапии.

Для большей эффективности игровые профориентационные упражнения должны использоваться в сочетании с другими формами и методами профориентационной работы. Вполне допустимо также сочетание профориентационных упражнений с непрофориентационными, например, с упражнениями, моделирующими различные аспекты общения, поведения в конфликтных ситуациях и даже с упражнениями, носящими чисто развлекательный (или релаксационный) характер. Важно при этом так выстраивать программы профориентационной работы, чтобы основной акцент в них делался не на психологических особенностях общения (что очень соблазнительно для многих профконсультантов), а на проблемах профессионального и личностного самоопределения, которые могут оказаться даже интереснее и глубже, чем традиционная психотерапия.

При проведении большинства профориентационных игровых упражнений желательно соблюдать следующие условия:

• высокая динамика проведения игр (упражнения должны проводиться как бы «на одном дыхании»), что позволяет не только лучше осознавать моделируемую проблему в целостности, но и поддерживать дисциплину в плохо организованных группах, т.к. участники в таком случае просто не успевают отвлекаться на посторонние вопросы;

• акцентировать внимание участников не на ошибках (неудачах) кого-либо из игроков, а на положительных, интересных и правильных высказываниях и действиях;

• соблюдать принцип добровольности участия в игровых процедурах и заданиях (если кто-то захочет просто «понаблюдать» за игрой со стороны, лучше разрешить ему это, но при условии, что остальная играющая группа не станет возражать);

• даже если игровое упражнение простое и не занимает много времени, проигрывать его следует не более 3-5 раз, иначе игроки сами не заметят, как потеряют к этому упражнению интерес;

• стараться поменьше высказываться самому (ведущему), давая возможность проявить себя игрокам;

• при планировании игрового занятия всегда иметь в запасе несколько «запасных» игровых упражнений на случай, если участники без особого энтузиазма воспримут то, что Вы предложите им первоначально;

• не следует стремиться подводить обстоятельный «итог» каждому игровому упражнению, ведь нередко более важным в психологическом плане оказывается эффект последействия, когда участники по-своему (самостоятельно) осознают проблему, смоделированную в данном упражнении, а может даже откроют для себя такую истину, которую и ведущий-то еще по-настоящему не осознал...

При проведении игровых упражнений впервые с конкретным классом обязательно следует объяснить учащимся некоторые особенности новой и необычной для них формы работы (более открытое и естественное общение, уважительное и доброжелательное отношение ко всем участникам игры, необходимость соблюдения общепринятых правил игры, возможность импровизации, шутки в рамках общепринятых правил и др.). При рассаживании участников в круг важно, чтобы такой круг получился ровным, чтобы все сидели удобно и уверенно, и чтобы всех было одинаково хорошо видно (чтобы никто не прятался за спинами товарищей или не сидел за столом).

Спящий город

Игра может быть проведена как с группой в 12-15 человек, так и с целым классом и рассчитана на учащихся 9-11 классов. По времени методика занимает обычно около часа, хотя нередко участники готовы играть и полтора часа.

Игровая процедура построена по принципу традиционных деловых игр и включает следующие основные этапы:

1. Общая инструкция: «В некотором городе (если игра проводится в каком-то конкретном российском городе, то лучше сказать: "примерно в таком городе, как ваш...") некоторые злые силы околдовали всех жителей, превратив их вялых, почти спящих существ. Чтобы разбудить людей необходимо как-то зажечь в них искру жизни. Для этого необходимо предложить жителям простые и понятные, но при этом реалистичные программы улучшения их жизни. По условию игры наш класс (или группа) должен в течение урока разработать программы по следующим направлениям:
1 - порядок и спокойствие в городе, снижение числа преступлений и правонарушений (юридические аспекты);
2 - более совершенное управление городом (мэрская власть, управление);
3 - оживление экономической жизни, повышение благосостояния и занятости жителей (экономика в широком смысле);
4 - счастье жителей, помощь в решении семейных, личностных проблем, помощь в поиске смысла жизни (психологические аспекты);
5 - здоровье жителей, профилактика заболеваний, решение экологических проблем (медицина).

Сейчас мы разобьёмся на команды в соответствии с перечисленными программами, попробуем составить такие программы и посмотрим далее, что у нас получится, т.е. сможем ли мы разбудить жителей города. Но при этом мы должны выполнить важное условие: если хотя бы одна из программ вообще никем не будет разрабатываться, то спящие жители даже и слушать нас не захотят, не то, чтобы просыпаться».

2. Ведущий кратко записывает на доске названия программ (порядок, управление, экономика, счастье людей, здоровье). Далее он предлагает поднять руки тем участникам, которые хотели бы поработать над первой программой (порядок), и выписывает количество желающих на доске. После этого - желающих поработать над второй программой и т.д. Если окажется, что для какой-то программы желающих вообще не найдется, то нужно будет напомнить о том, что в этом случае игры не получатся.

3. Далее ведущий рассаживает все команды за отдельные столы и дает следующее задание: «В течение 10-15 минут каждая группа должна на листочке определить 5 основных дел для реализации своей программы. Сначала можно выписать не 5, а больше таких дел, но потом в процессе группового обсуждения необходимо оставить только 5 самых важных направлений работы. При этом все выделенные дела (направления работы) обязательно должны быть реалистичными, т.е. необходимо учитывать реальную ситуацию (примерно такую же, как в вашем городе на данный момент...). Желательно, чтобы предлагаемые программы поменьше напоминали то, что предлагают обычно так называемые экономические и политические лидеры, т.е. постарайтесь предложить более толковые программы... После этого каждая группа должна будет определить, кто из ее участников выступит от имени данной группы (представит разработанную программу) и ответит на вопросы остальных участников игры».

4. Участники приступают к работе. Некоторое время ведущий не вмешивается в обсуждения и лишь отвечает на уточняющие вопросы, а далее все чаще и чаще напоминает участникам об истекающем времени и что в каждой группе должен быть выбран докладчик (или два докладчика), которые представили бы свой проект программы.

5. Докладчики от каждой группы представляют свои программы и отве-

чают на вопрос. Чтобы данный этап проходил интереснее, ведущий также должен быть готов задавать вопросы в случаях, если учащиеся вдруг растеряются и перестанут задавать свои вопросы докладчикам. Поэтому ведущему предварительно следует заготовить небольшой перечень острых вопросов для каждой группы. На данном этапе особенно важно поддерживать высокую динамику обсуждения. Опыт проведения данной игры показал, что учащиеся проводят обсуждение достаточно серьезно и заинтересованно. Например, многие программы часто оказывались мало реалистичными из-за «проблем с финансированием» или из-за «слабой подготовки кадров»...

6. При подведении общего итога все участники сами должны определить по каждой группе, насколько предложенные программы были продуманными, реалистичными, интересными и насколько удалось сделать эти программы не противоречащими друг другу... Если большинство программ удовлетворяют этим условиям, то можно сказать, что жители города если и не проснутся окончательно, то хотя бы приоткроют глаза и «потянутся»...

Эффект данной игры может быть усилен, если по ходу обсуждения снимать высказывания участников на видеокамеру, а после окончания игровой процедуры просмотреть видеозапись. Но при этом игру должны будут проводить уже два человека: ведущий и оператор, а время проведения игры (вместе с просмотром записи) может увеличиться до 1,5-2 часов.

Подарок

В данном игровом упражнении несколько необычным образом специально организуется обсуждение некоторых особенностей конкретной рассматриваемой профессии, что позволяет участникам лучше осознать специфические моменты данной профессиональной деятельности.

Упражнение проводится в круге. Количество участников: от 6-8 до 15-20. Время проведения: от 15-20 до 30-40 минут. *Процедура включает следующие основные этапы:*

1. Инструкции: «Представьте, что у нас есть общий друг (далее мы уточним, что это за друг), который пригласил нас всех на свой день рождения. Отказаться и не пойти никак нельзя. В течение 30 секунд каждый должен придумать, какой он сделает подарок своему другу. При этом важно выполнить три условия:

1) - подарок должен содержать намек на его профессию (далее мы уточним, что это за профессия);

2) - подарок должен быть "с изюминкой", т.е. быть веселым, необычным (предполагается, что друг - это человек с юмором, который может даже обидится, если ему подарят что-то обычное, т.е. как бы "откупятся" от него);

3) - подарок должен быть доступным Вам по цене.

Вместе с группой ведущий определяет, что это за воображаемый друг. Определяется, мужчина это или женщина, примерный возраст и обязательно,— какая у него (нее) профессия.

2. Дается время (примерно 30 секунд), чтобы каждый придумал другу подарок.

3. После этого каждый по очереди кратко называет свой подарок. При этом ведущий (или любой участник) могут задавать иногда уточняющие вопросы. Например, какое отношение данный подарок имеет к профессии друга (одно из условий игры), сколько подарок будет стоить и т.п. Такие вопросы играют дополнительную активизирующую роль, поскольку заставляют участников более ответственно и обоснованно предлагать свои варианты подарков. Обосновывая свои варианты подарков, игрок вынужден соотносить их с особенностями рассматриваемой профессии и, таким образом, фактически раскрывать наиболее интересные элементы данного профессионального труда.

4. В конце игры определяется, чьи подарки оказались наиболее интересными.

Заметим, что и сам ведущий может назвать свой подарок, даже если окажется, что это будет не самый интересный вариант.

Можно предложить другой вариант проведения упражнения, когда участники разбиваются на небольшие команды (по 2—5 человек) и уже там обсуждают, что подарить другу. Далее выясняется, подарок какой команды оказался удачнее.

Аналогично можно организовать игровые упражнения «Маскарад» и «Любимое блюдо». В игре «МАСКАРАД» участники придумывают наиболее интересный и необычный маскарадный костюм для заранее определенной профессии. Например, для профессии коммерсант это может оказаться костюм в виде изящного галстука «в клеточку...», для профессии экономист — костюм «деревянного рубля», для профессии телохранитель — «кепка нулевого размера», для профессии президент — «рог (рога) для произнесения тостов за здоровье русского народа» и т.п. Важно при этом суметь обосновать, почему именно такой костюм больше всего подойдет для данной профессии.

В игре «ЛЮБИМОЕ БЛЮДО» участники придумывают любимое блюдо для того или иного профессионала. Например, для представителей профессии эстрадный певец это может оказаться тарелка леденцов (чтобы «изо рта шел более приятный запах...»), для дипломата - «жвачка с пузыриком» («чтобы умел говорить ни о чем...»), для психолога и учителя - сковородка семечек («чтобы нервы свои успокаивал...») и т.п. Здесь также важно суметь соотнести те или иные «блюда с особенностями рассматриваемых профессий.

Данные игровые упражнения при всей своей юмористической направленности (даже «несерьезности») воспринимаются участниками с интересом и позволяют рассматривать особенности профессий в неожиданных ракурсах, следовательно, лучше осознавать эти особенности.

Профессия на букву

Смысл данного упражнения - расширение у участников знаний о мире профессионального труда или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Упражнение можно проводить в круге (примерно с 10 - 15 участниками), а можно использовать и при работе с целым классом. Данная игровая методика очень компактна, занимает совсем немного времени (от 5-7 до 10-15 минут) и носит скорее разминочный характер.

Процедура упражнения следующая (при работе в круге):

1. Общая инструкция: Сейчас будет названа какая-то буква. Наша задача — показать, что мы знаем много профессий, начинающихся с этой буквы, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву».

2. Ведущий называет главную букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа и ход передается следующему по очереди игроку (по более жестким правилам, тот, кто не смог назвать профессию, убывает из игры и выходит на время из круга). При этом совсем не обязательно требовать – от участников официальных (безукоризненно «правильных») названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы.

Желательно больше 5 - 7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать

следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы; м, н, о...), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (ч, ц, я..п..).

При работе с целым классом можно разбиться на 2 - 3 команды (например, по рядам) и уже таким образом выяснить, какая команда является более эрудированной. При этом ведущий должен фиксировать успешность действий каждой команды на доске (например, каждый удачный ответ помечается плюсом, а неудачный - минусом), тогда игра станет более наглядной и интересной.

Опыт показывает, что у ведущего в данном упражнении имеются довольно большие возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных профессиях. К нашему удивлению, даже несмотря на всю простоту и кажущуюся примитивность, данного упражнения, проходит оно обычно достаточно интересно.

Самая – самая…

Методика служит повышению уровня ориентации в мире профессионального труда и лучшему осознанию особенностей профессий, связанных с престижностью.

Упражнение может проводиться в круге или при работе с целым классом. Для круга количество участников от 6-8 до13-15. По времени упражнение занимает от 15 до 25-30 минут.

Процедура упражнения включает следующие основные этапы:

1. Инструкция: «Сейчас вам будут предлагаться некоторые необычные характеристики профессий, а вы должны будете по очереди называть те профессии, которые, по вашему, в наибольшей степени данной характеристик подходят. Например, характеристика - самая денежная профессия - какие профессии являются самыми денежными?..».

2. Ведущий называет первую характеристику, а участники сразу же по очереди (по кругу) предлагают свои варианты. Если у кого-то возникают сомнения, что названа самая-самая (или близкая к самой-самой), то можно задавать уточняющие вопросы.

3. Далее называется следующая характеристика и т.д. Всего таких характеристик должно быть не более 5 - 7 Важным элементом данного игрового упражнения является обсуждение. Ведущий должен проявить уважение к мнениям различных участников, поскольку оценки могут (и должны) быть субъективными. В то же время, выделение некоторых «самых-самых» профессий должно опираться на объективные знания о них. Например, если называется самая денежная профессия - депутат, то можно уточнить у школьника, а знает ли он, сколько зарабатывает депутат (по сравнению с другими высокооплачиваемыми профессиями). Можно в ходе обсуждения совместными усилиями определить,

какую профессию вообще можно считать «денежной» - т.п.

Для того чтобы упражнений проходило более интересно, ведущий обязательно должен заранее отобрать наиболее необычные характеристики профессий, которые должны заинтриговать участников. Это могут быть, например, такие *характеристики:* «самая зеленая профессия», «самая сладкая профессия», «самая волосатая», «самая неприличная профессия», «самая детская профессия», «самая смешная профессия» и т.д. В определенном смысле данное упражнение близко к известной игре «ассоциации», поскольку - участники фактически должны проассоциировать профессии с необычными характеристиками.

Профессия – специальность

Данная игровая методика направлена на повышение у участников уровня осознания таких понятий как специализация в рамках той или иной профессии и на расширение информированности о многообразии профессионального труда. Игровое упражнение может проводиться как в круге (от 6-8 до 15-20 участников), так и в работе с классом. По времени оно занимает от 10 до 15-20 минут. *Общая процедура следующая:*

1. Участникам объясняется, как соотносятся понятия профессия и специальность: профессия - группа родственных специальностей (например, профессия - учитель, специальность - учитель физкультуры и т.п.).

2. Инструкция: «Сейчас будут называться профессии, а вам нужно будет по очереди называть соответствующие специальности». Если кто-то из игроков называет сомнительнее специальности или откровенно ошибается, ему можно задать уточняющие вопросы. Допускаются небольшие обсуждения и дискуссии. Желательно, чтобы ведущий сам ориентировался в обсуждаемых профессиях

Можно несколько усложнить игровую процедуру, предложив участникам называть специальности не по очереди, а по принципу «пинг-понга» (только что назвавший специальность игрок сам определяет, кто должен назвать следующую специальность и т.д.). Такое усложнение, хотя и вносит в игру некоторый сумбур, но заставляет многих находиться в творческом напряжении.

Откровенно говоря, данное упражнение не является очень интересным, поэтому долго проводить его не следует. Для ведущего важно не упустить момент, когда следует остановиться. Но польза от упражнения несомненна и совсем от него отказываться профконсультанту не следует.

По аналогичному принципу можно построить другие игровые упражнения: ПРОФЕССИЯ - УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ (называется профессия, а участники должны сказать, где реально можно ее приобрести); ПРОФЕССИЯ - МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ (для данной профессии); ПРОФЕССИЯ - ТРЕБУЕМЫЕ КАЧЕСТВА (проблема профессионально важных качеств) и т.д.

Для повышения активизирующих возможностей данного упражнения можно разбить группу (класс) на команды и устроить соревнование между ними, кто больше назовет соответствующих названной профессии специальностей (учебных заведений, медицинских противопоказаний, профессионально важных качеств...).

Угадай профессию

Цель данного упражнения - познакомить участников со схемой анализа профессий. Упражнение проводится с классом или группой, а может быть использовано и в индивидуальной работе. По времени оно занимает около часа. При этом на подготовку к игре уходит около 30-40 минут, а на саму игру – 10-15 минут. *Процедура включает следующие основные этапы:*

1. Ведущий просит назвать учащихся в классе профессию, которую все хорошо знают. Например, профессия - таксист.

2. Далее ведущий обращается к классу со следующим заданием: «Представьте, что я "свалился с луны" и ничего не знаю о земных профессиях, хотя по-русски все понимаю.., попробуйте объяснить мне, что это за профессия такая (например - таксист, т.е. то, что ранее назвали учащиеся)». Обычно участники игры называют 8-12 характеристик профессии, которые являются далеко не исчерпывающими и сами признаются, что вроде бы и знают, о чем рассказывать, но забыли. Иногда учащиеся просят, чтобы им давали наводящие вопросы. Смысл данного этапа — сформировать желание у учащихся познакомиться со схемой, которая позволила бы им, не путаясь, рассказать о любой профессии.

3. Ведущий предлагает учащимся записать в свои тетради схему анализа профессии (см. Таблицу 1). Сразу же, по ходу записи таблицы ведущий показывает, как можно было бы анализировать только что обсуждавшуюся профессию (например, таксист), которая вызвала определенные затруднения у участников игры. Задача данного этапа - не столько проанализировать профессию (таксист, например), сколько показать учащимся, что схема на самом деле несложная и с ее помощью вполне можно анализировать различные виды трудовой деятельности. Поэтому не следует на данном этапе много спорить и лучше закончить его как можно побыстрее, чтобы у участников было ощущение легкости использования данной схемы.

4. После первого знакомства со схемой анализа профессий все участники разбиваются на пары и игрокам предлагается следующее: **1** - сначала каждый загадывает конкретную профессию и так, чтобы не видел напарник, выписывает ее где-нибудь; **2** - каждый игрок «кодирует» загаданную профессию с помощью характеристик схемы анализа профессии в свободной колонке на своей таблице; **3** - игроки обмениваются тетрадями с закодированными профессиями; **4** - каждый игрок по тетради своего напарника пытается отгадать загаданную (закодированную) профессию примерно в течение 5-10 минут и предлагает 3 варианта отгадки (если хотя бы один вариант будет правильным или близким к правильному ответу, то считается, что профессия отгадана). Если профессия не отгадана и в ходе обсуждения игроки в паре выяснят, что значительная часть характеристик профессии названа (закодирована) была неверно, то виноватым оказывается тот, кто не смог правильно закодировать профессию.

Данное упражнение можно использовать в работе с микрогруппой (3-5 человек), когда каждый загадывает свою профессию, после чего по очереди эти профессии отгадываются всеми участниками. Например, игрок, загадавший профессию сам зачитывает ее характеристики, а каждый из остальных участников называет по очереди свои варианты отгадки. Работа с микрогруппой позволяет более предметно и спокойно организовывать обсуждение загаданных профессий.

Упражнение можно использовать и в индивидуальной работе как элемент профконсультации. Если школьник обратился к психологу с просьбой уточнить или проверить уже сделанный выбор, то можно предложить ему загадать (закодировать) по схеме уже

выбранную профессию, предварительно познакомив учащегося с самой схемой анализа профессий. И тогда профконсультант выступит в роли отгадывающего. Важным в такой работе может оказаться обсуждение профессий, соответствующие характеристикам, которые выписал сам подросток и которые, скорее всего и привлекают его больше всего в будущей работе. Такое обсуждение можно использовать для коррекции представлений учащегося о наиболее привлекательной для него профессии.

Если школьник вообще не знает, чего хочет, то профконсультант сначала опять же знакомит его со схемой анализа профессий, затем - предлагает ему выписать наиболее привлекательные для себя характеристики профессии и уже после этого и профконсультант, и подросток на отдельных листочках пытаются написать по 3-5 профессий соответствующих этим привлекательным характеристикам, т.е. как бы пытаются отгадать закодированную профессию.

Цепочка профессий

Проводить упражнение лучше в круге. Число участников от 6-8 до 15-20. Время проведения от 7-10 до 15 минут. *Основные этапы следующие:*

1. Инструкция: «Сейчас мы по кругу выстроим "цепочку профессий". Я назову первую профессию, например, металлург, следующий назовет профессию, в чем-то близкую металлургу, например повар. Следующий называет профессию, близкую к повару и т.д. Важно, чтобы каждый сумел объяснить, в чем сходство названных профессий, например, и металлург, и повар имеют дело с огнем, с высокими температурами, с печами. Определяя сходство между разными профессиями, можно вспомнить схему анализа профессии, например, сходство по условиям тру да, по средствам и т.д. (см. раздел 6. Угадай профессию, где представлена схема анализа профессий)».

2. По ходу игры ведущий иногда задает уточняющие вопросы, типа: «В чем сходство вашей профессии с только что названной?». Окончательное решение о том, удачно названа профессия или нет, принимает группа.

3. При обсуждении игры важно обратить внимание участников, что между самыми разными профессиями иногда могут обнаруживаться интереснейшие общие линии сходства. Например, если в начале цепочки называются профессии, связанные с металлообработкой (как в нашем примере), то в середине это могут профессии, связанные с автотранспортом и т.д. Такие неожиданные связи между самыми разными профессиями свидетельствуют о том, что не следует ограничиваться только одним профессиональным выбором, ведь очень часто то, что Вы ищите в одной (только в одной!?) профессии, может оказаться в других, более доступных профессиях...

Опыт показывает, что обычно больше двух раз проводить игру не следует, т.к. она может наскучить игрокам.

Иногда сходство между профессиями носит почти юмористический характер, например, что может быть общего между профессиями водитель троллейбуса и профессор в вузе? Оказывается и у того, и у другого есть возможность выступать перед аудиториями, да еще у водителя троллейбуса аудитории бывают пообширнее (сколько людей только в часы пик через салон троллейбуса проходит?..). Если школьники указывают на подобные, или даже на еще более веселые линии сходства между профессиями, то ни в коем случае нельзя их осуждать за такое творчество — это один из показателей того, что игра получается.

Для подтверждения сказанного приводим пример подобной цепочки:

металлург – повар – мясник – слесарь (тоже рубит, но металл) - автослесарь – таксист – сатирик эстрадный (тоже «зубы заговаривает) – артист драмтеатра – артист балета и так далее.

В заключение хочется сказать, что выбор профессии – выбор будущего для наших воспитанников. Педагогическим работникам необходимо всячески поддерживать профессиональные намерения, склонности учащихся, используя активные формы и методы профориентационной работы.

Открытый урок

Урок – путешествие с профориентационной направленностью «Пропорции и отношения» (6 класс)

Ибрагимова Н.М.
учитель математики

Цели:

Образовательные **–** обобщить знания учащихся по теме отношения и пропорции;

- формировать у учащихся устойчивый интерес и получению знаний по предмету
- показать многообразие мира профессий.

Развивающие - развивать культуру выражения мыслей в устной и письменной речи, развивать внимание, память, мышление.

Воспитательные - воспитывать культуру поведения при работе в группе, воспитывать способность к самооценке, воспитывать интерес к профессиям.

Планируемые результаты:

Предметные: обобщить знания по теме: «Отношения и пропорции»

Метапредметные:

Регулятивные – уметь определять и формировать цель урока с помощью учителя; вносить необходимые коррективы в действии после оценки характера ошибок; планировать свою деятельность.

Познавательные – пошагово контролировать правильность и полноту выполнения задания, познакомиться с рядом профессий.

Коммуникативные - уметь уважительно относиться к позиции другого ученика, пытаться договориться. Аргументировать свою точку зрения.

Личностные - уметь проводить самооценку учебной деятельности, выбора профессии, проявлять уважение к труду любой профессии.

Основные **понятия, изучаемые на уроке:** Обыкновенные дроби. Основное свойство дроби. Сокращение дробей. Отношение. Пропорции. Основное свойство пропорции. Прямая и обратная пропорциональные зависимости.

Ход урока

I. Организационный момент.

II. Работа над ошибками в предыдущей классной работе. Дополнительное задание: графический диктант на развитие внимания: построить по клеточкам слово «платье».

Кто по профессии изготавливает платье? (швея, модельер, портниха).

Модельер – это специалист в сфере создания одежды.

Швея – специалист по пошиву изделий из различных материалов.

III. Проверка домашнего задания.

IV. Устный счет: 5 : 10; $\frac{1}{2}$; 10 : 2 = 20 : 4; 25: 5 = 30 : 6.

- Внимательно рассмотрите данные выражения. Кто сможет сформулировать тему нашего урока?

Обучающиеся записывают в тетради дату и тему урока.

V. Повторение: а) теория: Что такое отношение? Что показывает отношение? Пропорции. Основное свойство пропорции. Прямая пропорциональная зависимость. Обратная пропорциональная зависимость.

б) Практика: Станция «Шифровка». Закодированное задание: Вид интересной профессии в России 4 слова.

1) $1\frac{1}{2} : \frac{1}{4} = \frac{3}{2} \cdot \frac{4}{1} = 6$; → очистки

2) $3\frac{1}{2} : 5\frac{1}{4} = \frac{7}{2} \cdot \frac{4}{21} = \frac{2}{3}$; → работник

3) $7 : \frac{7}{8} = 7 \cdot \frac{8}{7} = 8$; → лица

4) x : 20 = 4 : 2

2 • x = 20 • 4

2 • x = 80

x = 80 : 2

x = 40 → голья

Расположить ответы в порядке возрастания:

$\frac{2}{3}$; 6; 8; 40

Работник очистки лица голья – это вовсе не брадобрей, он занимается очисткой заготовок шкур животных для последующей выделки кожи.

VI. Станция «Хлебозавод»

Один ученик решает у доски задачу с объяснением.

Задача: При выпечке хлеба из килограмма ржаной муки пекарь получит 1,4 кг хлеба. Сколько килограммов муки расходуется на выпечку 21 ц хлеба?

Учитель: Итак, где мы сейчас побывали? О какой профессии узнали из этой задачи? (На хлебозаводе, профессия – пекарь).

Пекарь – это специалист по выпеканию хлеба и хлебобулочных изделий, работник хлебопекарного производства.

VI. Станция «Отдыха». Стихотворная пауза.

Всем профессиям нужна!

Математика важна,
Всем профессиям нужна.
Мыслить всех нас заставляет.
Память всем нам развивает.
Чтоб пятёрку получить,
Надобно урок учить.
Иногда мы все ленимся.
На уроках порезвимся,
Но потом опять решаем.
Мир чисел дружно покоряем.
Чтоб задачи нам решать,
Надо очень много знать.
Математику учите!
Мир профессий покорите!

(Бондарь Владислав, 6-А класс)

VII. Станция «Ремонт».

Один ученик решает около доски с объяснением.

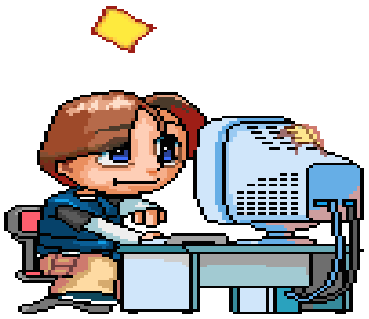
Задача: Пять маляров могут закончить работу за 9 дней. Инженер попросил ускорить работу и для этого добавил еще 10 маляров. За какое время они закончат работу, считая, что все маляры будут работать с одинаковой производительностью?

С какими профессиями познакомились, решая эту задачу? (инженер, маляр).

Инженер - собирательное понятие специалистов по изобретению, разработке и практическому применению технологий. *Инженеры* занимаются исследованиями, конструкторской и технологической деятельностью.

Маляр (в немецком языке mahler – живописец) - это специалист, занимающийся окраской зданий, сооружений, а также оборудования, инструмента с целью защиты, санитарно-гигиенической и эстетической обработки какой-либо поверхности (стены, пола, потолка, фасада, забора, металлоконструкции).

VIII. Станция «Компьютер».



За 3 ч оператор ЭВМ набирает на компьютере 12 страниц текста. Сколько страниц он наберёт за 5 часов?

Работа оператора ЭВМ (оператора ПК) заключается в том, что он вводит информацию в компьютер, обрабатывает и передаёт её в локальных сетях или через Интернет.

Другое название профессии – мастер по обработке цифровой информации.

IX. Станция «Делай сам». Самостоятельная работа.

Вариант 1. Плотник распилил бревно длиной 12 метров на одинаковые части за

20 минут. За сколько времени плотник распилит бревно длиной 10 метров?
Вариант 2. Тракторист за 6 часов работа на тракторе расходует 42 литров горючего. Сколько литров горючего потребуется на 8 часов работы?

X. Подведение итогов урока.

- Расскажите, что такое отношение.
- Что показывает отношение?
- Что такое пропорция?
- Какая зависимость между величинами называется прямой?
- Какая зависимость между величинами называется обратной?

XI. Рефлексия. Обучающимся предлагается выбрать символ и оценить свою деятельность в рабочих тетрадях.

- Я хорошо понял, что такое тношение и пропорция (рисуют квадрат).
- Я не всё понял, у меня были ошибки (рисуют круг).
- Я не понял данные понятия (рисуют треугольник).

• Какие математические понятия и правила сегодня были использованы на уроке?
• У кого всё получилось?
• У кого не всё получилось, возникли трудности?
• Оцените себя на уроке (отступите 2 клетки от последней строки вашей записи в тетради и поставьте себе оценку в одну клетку, рядом нарисуйте смайлик вашего настроения на уроке)
• Учитель оценивает работу учеников, их активность на уроке.
• Учитель прощается с ребятами и желает им хорошего настроения.

Домашнее задание: придумайте новую станцию нашего путешествия, составьте для неё задачу и решите её.

Урок по профориентации с использованием компьютерных технологий

«Дороги, которые мы выбираем»

Боровских О.Ю.,
учитель информатики

Цели:

1. Активизация процесса профессионального самоопределения, расширение представлений о различных сферах профессиональной деятельности.
2. Расширение информационного поля в вопросах профориентационной компетентности обучающихся.

Задачи:

Образовательные:
- расширить знания, обучающихся о профессиях;
- познакомить с новыми современными профессиями;
- формировать интерес к профессиям.

Развивающие:
- развивать внимание, логическое мышление, познавательный интерес, культуру речи;
- развивать коммуникативные навыки при работе в группах;
- активизировать обучающихся к познавательной, творческой деятельности;

Воспитательные:
- воспитывать любовь к труду; уважительное отношение к людям разных профессий;
- воспитывать уважение к мнению своих товарищей.

Методы и приемы:

- ✓ словесные (использование пояснений);

- ✓ наглядные (использование мультимедийной презентации);
- ✓ практические (выполнение практических заданий с целью закрепления новых сведений о сферах профессиональной деятельности, профессиях, специальностях);
- ✓ диагностические (рефлексия, самооценивание,).

Оптимальное число учащихся: 12-16 человек.
Участники: ученики 7-8 классов
Продолжительность: 40 минут
Тип урока: комбинированный
Вид урока: урок-игра
Форма урока: групповая
Технические средства обучения: компьютер, интерактивная доска, мультимедийный проектор, учебная презентация.

Ход урока:

I. Организационный момент:

- Добрый день! Я рад встрече с вами! Давайте поприветствуем друг друга. Для этого просто улыбнитесь друг другу. Я надеюсь, что сегодня в течение всего урока будет присутствовать доброжелательная атмосфера.

II. Вводная часть. Обозначение темы урока обучающимися.

- Сегодня мы с вами проведём урок-игру. Тему этого урока вы назовёте сами, когда решите анаграмму. Анаграмма – слово или словосочетание, образованное путём перестановки букв, составляющих другое слово. Расставьте буквы на свои места, и вы сможете назвать тему урока.

На слайде анаграмма: **ОДГОРИ ОТКОРЕЫ ЫМ БИРВЫАМЕ**
Тема урока: Дороги, которые мы выбираем.

Ребята делятся на четыре группы, выбирая фигуру (красного, зелёного, жёлтого, синего) цвета, садятся за определённый стол.

Педагог даёт характеристику группам учеников в зависимости от выбранного цвета. Те, кто выбрали:

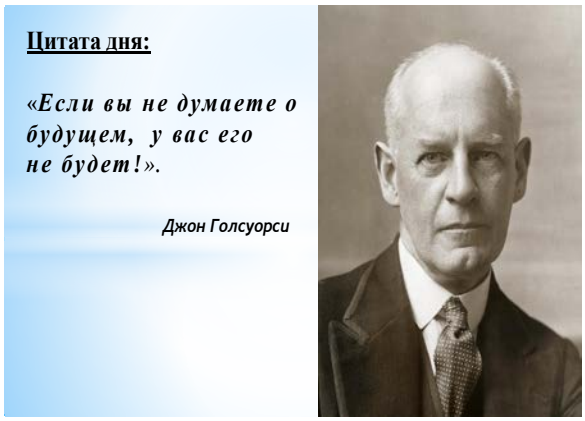
- синий цвет – чувствительные и впечатлительные люди, спокойные и уравновешенные, они отличаются утончённостью и хорошим эстетическим развитием;
- зелёный цвет – испытывают потребность в похвале, хотят быть лучше всех, имеют высокий уровень притязаний, озабочены собственным статусом в коллективе;
- жёлтый цвет – мечтательные, с богатым воображением, любят мечтать, фантазировать, но не готовы активно действовать, живут больше в будущем, чем в настоящем;
- красный – активные, энергичные, деятельные, напористые, шумные.

Все мы с вами разные, со своими особенностями, индивидуальными способностями, возможностями, интересами, каждый из нас – это отдельный мир знаний, эмоций, чувств, переживаний, стремлений, мотивов. На сегодняшнем уроке мы познакомимся с престижными, редкими и новыми профессиями, узнаем о предмете труда этих профессий, поговорим о способах выбора профессии.

III. Основная часть. Задание 1.

Начнём с игры. Какая команда назовёт больше профессий на заданные буквы. На слайде даны буквы К, П, Р, Ф. Нужно написать профессии, которые начинаются на эти буквы.

Подводим итоги игры, зачитываем названия профессий, называем предмет труда каждой профессии. Мы с вами перечислили профессии, которые знаем, о которых слышали. В настоящее время насчитывается свыше 40 тыс. профессий. Около 500 профессий ежегодно исчезают и, примерно столько же, возникает новых. Среднее время существования многих профессий 8-10 лет. Некоторые из них меняются по своему содержанию. Среди такого многообразия профессий, вам необходимо выбрать одну на всю жизнь.



Цитата дня: «Если вы не думаете о будущем, у вас его не будет!»

*Дж. Голсуорси***.**

Беседа «Из истории появления профессий»:

- Как Вы думаете, когда появилась первая профессия? (ответы обучающихся). А когда люди жили в пещерах, могли ли существовать какие-нибудь профессии? Обоснуйте свой ответ.

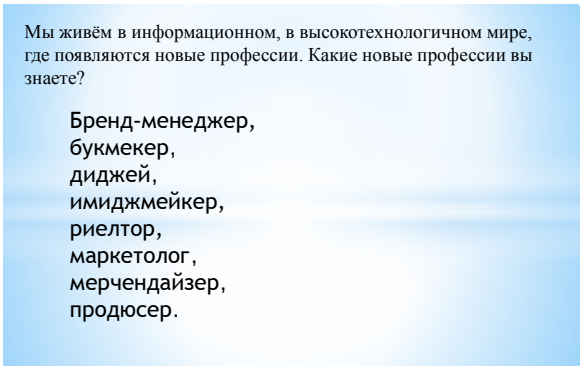
- Да, действительно, мужчины ходили на охоту, добывали на пропитание. Какая профессия уже существовала в то время? (охотник, рыбак). Женщины охраняли очаг, готовили пищу, воспитывали детей. О существовании каких профессий вы можете сказать? (домработница, повар, воспитатель) Так постепенно определяется характер деятельности каждого человека, зарождаются профессии. Потом люди поняли, что у каждого свои способности и желание заниматься определённой деятельностью (трудом) и что этому можно научиться.

Со временем появились люди, которые делали своё дело лучше других, у них проявлялся особый талант (показ людей разных современных профессий).

- Где можно получить информацию о профессиях? Ребята перечисляют: книги, справочники, СМИ, интернет. Педагог показывает слайд с адресами интернет сайтов посвящённых профориентации**. http://web-landia.ru/**

Мы живём в информационном, в высокотехнологичном мире, где появляются новые профессии. Какие новые профессии вы знаете?

После ответов, обучающихся учитель показывает слайд:



Бренд-менеджер, букмекер, диджей, имиджмейкер, риелтор, крупье, логистик, маркетолог, мерчендайзер, продюсер.

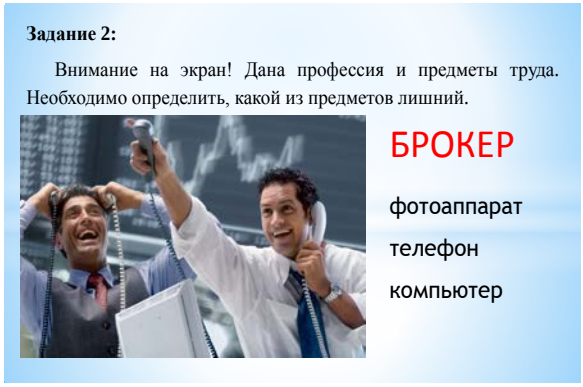
Ребята вместе с учителем дают характеристику предмета труда каждой профессии.

В ряду с новыми профессиями существуют и редкие профессии.

Дегустатор, кинолог, лесник/егерь, художник-мозаичник, специалисты по запахам, ремюер, священник, стеклодув, трубочист, частный детектив/сыщик.

Задание 2:

Внимание на экран! Дана профессия и предметы труда. Необходимо определить, какой из предметов лишний.



Для справки: брокер – в биржевых торгах он непосредственно представляет интересы клиентов, т.е. по их поручениям он выставляет заявки на покупку или продажу того или иного финансового инструмента. Клинер – занимается комплексной уборкой офисов, предприятий, складских помещений. За каждую уборочную операцию отвечает соответствующий специалист.

Риэлтор – специалист по сделкам с недвижимостью. Оценка, купля-продажа, аренда. Букмекер – (англ. bookmaker) – профессия человека, занятого приёмом денежных ставок и выплатой выигрышей при игре на скачках и бегах, на результаты различных спортивных событий, кроме того возможен прием ставок на исходы политических и культурных событий.

Задание 3. А сейчас проведём игру – дискуссию «Кто нужен нашему городу». Давайте представим, что мы (класс) – это город. Кем бы вы хотели стать в этом городе, какую бы вы выбрали профессию? Каждый ученик («житель города») мысленно выбирает себе профессию. Выбранные варианты оглашаются.

Обсуждение: Сможет ли жить и процветать наш город с таким набором профессий? Почему?

Выводы жителей города. Городу нужны разные профессии и специалисты разных уровней из всех сфер общественного производства. Престижность профессии зависит от человека, от его способностей, возможностей и умения реализовать себя, добиться успеха в профессии.

IV. Подведение итогов. Правила выбора профессии:

ПРОФЕССИЯ должна нравиться;
ПРОФЕССИЯ должна соответствовать возможностям и способностям человека;
ПРОФЕССИЯ должна быть востребованной на рынке труда.

V. Рефлексия

- Я думаю, что на протяжении всего урока вы испытали много чувств, мыслей, сделали для себя какие-то выводы. Сейчас каждому из вас будет дана возможность высказаться по этому поводу. А если кто-то разволнуется, то ему могут помочь вопросы на слайде. Можно выбрать, на какой из них вам хочется ответить.
- Что понравилось?
- Что было полезным?
- Что узнали нового?

Желаю всем вам найти своё место в жизни, выбрать профессию по душе! Спасибо за участие!

Психолог – педагогу

Тренинг «Здоровье и моя будущая профессия»

Пугач Р.М., Раевская О.В., педагоги-психологи

Цель: дать определение понятию “здоровье”, раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии, объяснить воспитанникам необходимость учёта состояния своего здоровья при выборе профессии, формировать у ребят понимание значения самостоятельного выбора**.**

Задачи:

Познавательные:

а) определять и правильно употреблять в устной и письменной речи основные понятия и термины;

б) показать умения правильно соотносить состояние своего здоровья с требованиями избираемой профессии;

г) ознакомить учащихся с медицинскими противопоказаниями к различным группам профессий.

Развивающие:

а) совершенствовать умение самостоятельно добывать знания (работа с карточками и другими источниками);

б) систематизировать и творчески перерабатывать знания (заполнение таблиц, анкет, индивидуальных карт и т.д.);

в) отрабатывать навыки ведения дискуссии, умение аргументировано изложить свою позицию;

г) проявлять коммуникативные умения работы в группе.

Воспитывающие:

а) формировать чувство ответственности за выбор дальнейшего образовательного и профессионального маршрута;

б) показать формирование в сознание учащихся целостной картины будущей профессиональной карьеры.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, групповая, коллективная.

Форма проведения: круглый стол с участием детей.

Материалы: индивидуальные карточки, ручки, “Анкета здоровья”, компьютерная презентация, видеоролик.

Ход занятия

1. Организационный этап: Здравствуйте, ребята, нам очень приятно видеть вас сегодня на нашем занятии, где мы продолжим разговор о профессиях, а конкретно о том, что следует учитывать при выборе будущей профессии. Ведь именно от этого будет зависеть успех вашей дальнейшей профессиональной деятельности. Как и всякий другой выбор – выбор будущей профессии – это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы.

2. Сообщение темы и целей: Сегодня мы с вами рассмотрим такой немаловажный фактор при выборе профессии – как здоровье. Ответим на вопрос, как взаимосвязано здоровье и профессиональная пригодность, каковы требования, предъявляемые профессиями к состоянию здоровья.

Что следует учитывать при выборе профессии? Благодаря чему человек может достигнуть успехов в профессиональной деятельности, делая это без особенных усилий и напряжения, и к тому же получая от этого удовольствие?

У вас на столах лежат цветные лепестки. Напишите, пожалуйста, как бы вы ответили на поставленный вопрос: «Какие требования вы предъявляете к своей будущей профессии?».

Вам даётся 3 минуты. После истечения времени психолог просит прикрепить лепестки на доску. На которой заранее был нарисован круг с надписью внутри «ПРОФЕССИЯ».

И вот какие были получены результаты. Давайте вместе сравним ваши ответы.

Профессия должна быть:

1) престижной;
2) хорошо оплачиваемой;
3) интересной;
4) с хорошими условиями труда;
5) чтобы её легко было приобрести;
6) соответствовать желанию родных;
7) можно было бы учиться и работать с друзьями;
8) востребована на рынке труда.

Теперь давайте посмотрим, какие ошибки и затруднения в выборе профессии существуют. (презентация)

Есть два способа выбирать профессию. Первый способ - метод проб и ошибок, когда человек идет вслепую, пробуя себя в различных сферах деятельности, пока не найдет ту единственную профессию, которая будет приносить ему не только средства к достойному существованию, но и радость труда. На это может уйти половина человеческой жизни.

Другой путь - изучение себя, своих интересов, склонностей, свойств нервной системы, мышления, памяти, внимания - всего того, что понадобится каждому человеку в выборе той или иной профессии.

Получив знания о себе, можно познакомиться с миром профессий, узнать свои возможности в выбираемой профессии и требования профессии к человеку. Только тогда выбор может быть осмысленным.

Есть еще третий путь - путь выбора профессии своих родителей, дедов и прадедов. Он возможен в том случае, если это традиция семьи, которая бережно хранится и передается из поколения в поколение. Для того чтобы поколения были верны традиции выбора профессии, нужно много составляющих. Но главное -это отношение взрослых к своей профессии, влюбленность в свое дело.

3. Проблемный вопрос:

- Может ли профессия оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека? В чём это выражается?

В ходе обсуждения подростки приходят к выводу, что при выборе профессии необходимо учитывать состояние своего здоровья.

- Скажите, что вы понимаете под термином “здоровье”? (Ответы учащихся: отсутствие болезней, хорошее самочувствие, отличное настроение и др.).

Выбирая профессию, человек должен задумываться как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву. Заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьерного благополучия.

4. Информационный блок.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов.

Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка своих физических данных, состояния здоровья. Правильный выбор деятельности соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на его общем состоянии. И наоборот, если профессия, специальность не

соответствует его физическим данным, это может привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к её полной потере.

Некоторые профессии и специальности подвержены каждодневному воздействию на организм человека так называемых профессионально-производственных факторов. Вопрос: Перечислите, какие вы знаете профессионально-производственные факторы? (Ответы учащихся: температурные перепады, повышенная влажность, шум, вибрации, воздействие токсичных веществ, запыленность).

Разные профессии предъявляют неодинаковые требования к состоянию здоровья человека. (Затем ведущий переходит к рассказу о группах профессий по медицинским противопоказаниям). По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп (показ слайдов).

Первая группа включает профессии, в условиях работы, которых полностью отсутствуют неблагоприятные производственные факторы. Таких профессий много: продавец промышленных товаров, менеджер, модельер и т.д. Эти профессии и специальности могут быть рекомендованы всем лицам, имеющим склонность и способности.

Профессии *второй группы* (повар, продавец овощей и фруктов) отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо одного неблагоприятного производственного фактора (например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности). Следовательно, эти профессии могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развиты терморегуляция, нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, отсутствует склонность к простудным заболеваниям.

Третья группа включает профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. К таким профессиям можно отнести, к примеру, ткачиху (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум), обувщика (запах клея, шум). Значит, лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов слуха данные профессии не могут быть рекомендованы.

К *четвертой группе* относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например, сталевар, шахтер, водолаз и другие. К таким работам допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста, уровень физического состояния организма у данных работников должен быть очень высок.

Пятая группа – это профессии и специальности, связанные с деятельностью, которая проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работников. Это относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, кондитер, фармацевт и другие.

Шестая группа – это профессии и специальности, требующие повышенного напряжения определенных органов (органов зрения – чертёжник, сборщик микросхем; органов слуха – настройщик музыкальных инструментов).

Если человек здоров, то может выбирать любую профессию. Если у него имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, то при выборе профессии их необходимо учитывать. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом-профконсультантом.

5. Физминутка

Релаксация (звучит тихая, приятная музыка):

Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова… высокий, крепкий маяк. Вообразите, себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены прочные, что даже сильные ветры,

постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду, посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. А теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет

6. Заключительная часть

Для закрепления и обобщения полученных знаний предлагается выполнить следующее задание: составить индивидуальную памятку по выбранной вами профессии, в которой отразить всё то, что необходимо для того, чтобы приблизиться к успеху в этой профессии. Учащиеся получают рекомендации к здоровью по каждой профессии индивидуально. Несколько учащихся озвучивают свои памятки.

7. Подведение итогов.

- В заключение хочется сказать вам, ребята, следующее. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или токарный станок. Наш организм – больше чем инструмент.

И самое главное, он даётся нам один раз и на всю жизнь. Ваше здоровье – это один из факторов успешной профессиональной карьеры. Всё в ваших руках: ваше здоровье и ваша будущая карьера. Помните, всякое достижение когда-то казалось невозможным, сегодня может стать реальностью.

Здоровье наших детей Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций

Серветник Н.Б.,
врач -оториноларинголог

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, вызывая массовую заболеваемость населения вплоть до ее эпидемического уровня. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. По данным статистических наблюдений каждый взрослый человек в среднем в год болеет в 2 раза респираторными инфекциями, школьник – 3 раза, ребенок дошкольного возраста – 6 раз.

Что нужно знать о гриппе?

Грипп – это высококонтагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью,

болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов. Вероятность заражения повышается под действием следующих факторов:

- переохлаждение;
- скудное питание, авитаминоз;
- физическое и психическое переутомление;
- недавно перенесенные инфекционные заболевания и операции;
- гормональные нарушения, беременность;
- ослабление иммунитета;
- хронические ЛОР-заболевания: риниты, гаймориты, ларингиты, отиты, тонзиллиты;
- старческий или детский возраст;
- аутоиммунные состояния;
- рецидивирующий герпес;
- наличие ВИЧ-инфекции.

Вирус гриппа несмотря на высокую контагиозность не стоек в окружающей среде. Он живет на бытовых предметах от нескольких минут до нескольких часов. Опасно именно вдыхание слюны с вирусами при чихании, кашле больного человека, который заразен до 5-7 дней развития болезни. Поэтому профилактика гриппа и ОРВИ, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна. Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание. Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и неспецифические.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ – это ежегодное введение вакцины населению. В связи с тем, что вирусы имеют склонность к мозаицизму, вакцину корректируют ежегодно. Согласно данным, предоставленным ВОЗ, именно благодаря массовой вакцинопрофилактике удалось снизить интенсивность эпидемий гриппа во всем мире. Современная вакцина способна защитить от гриппа около 80% как взрослого населения, так и детей.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещения, полноценное питание, использование масок, мытье рук, прием препаратов, воздействующих на вирус гриппа.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ

Вакцинация будет считаться эффективной в плане борьбы с гриппом лишь в том случае, если ее пройдет 50% населения страны и более. В настоящее время в Российской Федерации зарегистрировано более 20 разных вакцин 4 поколений.

Каждая вакцина изготавливается из тех штаммов вируса, которые будут актуальны в предстоящем году во время эпидемий.

Классификация вакцин от гриппа выглядит следующим образом:

- Вакцины первого поколения могут быть живыми и инактивированными. Примером живой гриппозной вакцины служит Ультравак, ее применение в современной медицинской практике ограничено. Инактивированная неживая вакцина первого поколения – это Грипповак. Живые вакцины распыляются в полость носа человека и формируют длительный иммунитет. Однако их существенным недостатком является то, что они выдают большой процент побочных реакций.

- Вакцины второго поколения представлены так называемыми сплит-вакцинами. Они содержат в себе разрушенные частицы вируса с его поверхностными и внутренними белками. Это такие вакцины, как: Флюарикс, Ваксигрипп, Бегривак, Флюваксин. При использовании этих вакцин также сохраняется высокая вероятность развития побочных явлений.

- Вакцины третьего поколения содержат в себе только высокоочищенные поверхностные белки вируса. Они отвечают современным требованиям медицины относительно безопасности применения прививок среди населения. Примерами таких вакцин могут служить Инфлювак и Агриппал S1.

- Вакцины четвертого поколения кроме высокоочищенных поверхностных белков содержат Полиоксидоний. Это такие вакцины, как: Гриппол и Гриппол плюс. Они не только защищают от гриппа, но и способствуют повышению иммунных сил организма за счет входящего в их состав иммуномодулятора. Эта вакцина хорошо переносится не только взрослыми, но и детьми.

Наиболее эффективными и безопасными принято считать вакцины от гриппа третьего и четвертого поколения. Они практически не вызывают побочных явлений, но их недостатком считается меньшая эффективность по сравнению с живыми вакцинами. Кроме того, вакцина не может гарантировать того, что человек не заразится гриппом. Она защищает лишь от штаммов вируса, которые предположительно будут наиболее распространены в период предстоящей эпидемии. Кроме того, введение вакцины позволяет:

- снизить частоту заболеваемости гриппом;

- уменьшить количество и силу побочных эффектов в том случае, если заражение все же произошло;

- ускорить выздоровление, облегчить течение заболевания;
снизить смертность от гриппа.

Доказано, что проведение массовой специфической профилактики гриппа и ОРВИ положительным образом сказывается на качестве жизни, способствует созданию иммунойпрослойки населения на конкретной территории.

Особая необходимость во введении вакцины стоит перед следующими социальными группами: пожилые люди; дети дошкольного и школьного возрастов; работники образовательной, медицинской, торговой и иных сфер; беременные женщины; лица с ослабленным иммунитетом, хроническими заболеваниями.

Как правило, побочных явлений современные вакцины не вызывают, хотя возможно возникновение некоторой болезненности в месте введения вакцины, гиперемия этого участка кожи, повышение температуры тела, насморк, слабость, аллергические реакции.

Стоит в обязательном порядке воздержаться от вакцинации следующим категориям граждан:

- людям в период острой стадии болезни гриппа или ОРВИ;

- людям, перенесшим грипп (не ранее, чем через 3 месяца после инфекции);

- детям в возрасте до полугода;

- людям с индивидуальной непереносимость компонентов, входящих в состав вакцины;

- людям с повышением температуры тела выше 37 градусов, независимо от причины, ее вызвавшей;

- людям с болезнями крови.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его

проникновения в организм. Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

- поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей;
- регулярное проветривание помещений;
- прогулки на свежем воздухе;
- полноценное питание, пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов;
- адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины;
- физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом;
- полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки;
- поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии;
- введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо;
- избегание мест массового скопления людей;
- тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.

В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.

Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.

В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.

Всем необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.
- Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.
- Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.
- Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.
- Одноразовые маски должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.
- После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.
- За всеми людьми, контактирующими с больным

человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет.

НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Дорогие наши именинники – юбиляры!
Примите наши поздравления:

Полякова Елена Павловна!
Буда Ирина Васильевна!

Что такое «пятьдесят»?
Новый праздничный наряд,
Туфли модные на шпильке,
Поздравления, улыбки.

Пройдено лишь полпути,
Лучшее всё — впереди:
Путешествие в Непал,
И бразильский карнавал...

Жизнь в тебе пусть бьет ключом,
Все проблемы — нипочем.
Пусть здоровье не подводит,
Вдохновенье не уходит!

Юзбашян Владислав Викентьевич!

Две пятёрки смотрятся красиво,
Будто жизнь Вам дважды ставит «ПЯТЬ»,
Мы желаем каждый день счастливый
Радостной улыбкою встречать!

Пусть всегда родные будут рядом,
И любые ладятся дела,
Пусть всегда всё будет так, как надо.
Чтоб прекрасной Ваша жизнь была!

Овсянникова Наталья Дмитриевна!
Легков Николай Николаевич!
Кушнир Василий Владимирович!

60 — немало, 60 — немного,
В 60 открыта к мудрости дорога.
Не беда, что мелькают года,
А волосы от времени седеют.
Была бы молодой душа,
А души молодые не стареют!
Так пускай же и в эти годы,
Пока есть еще «порох» и прыть,
В Вас горит огонек задора,
Продолжающий людям светить!

Коллектив сотрудников и воспитанников ФГБУ «РСРЦ для детей-сирот»

«Наш журнал» № 2 (74) февраль, 2018 год
Издание выходит 1 раз в период.
Тираж – 2 экземпляра
Учреждено и издаётся
методическим советом ФГБУ «Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»
с июля 1999 года
Адрес издателя:
Республика Крым
г. Евпатория
пр. Ленина 23/26
телефакс 8 (1038-06569) 6-17-40, 3-34-07
rsrc-evpatoriya.ru
Редакционная коллегия: Н.Ю. Кузнецова, О.Б. Колупаева, Е.В. Мымрикова
Фото: пресс-центр «Объектив»