



Науково-методичний центр
професійно-технічної освіти у
Харківській області

ЗБІРНИК

КРАЩИХ МАТЕРІАЛІВ З ПРАКТИЧНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
ЩОДО ПРОФОРІЄНТАЦІЇ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ
РОБІТНИЧИХ ПРОФЕСІЙ
ЗП(ПТ)О ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ



**НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ
ОСВІТИ У ХАРКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

ЗБІРНИК

*кращих матеріалів з практичної діяльності
педагогічних працівників щодо профорієнтації та
популяризації робітничих професій закладів
професійної (професійно-технічної) освіти
Харківській області*

Харків -2024

Друкується за рішенням науково-методичної ради НМЦ ПТО у Харківській області від 26.04.2024, протокол №3.

Укладач: *Наталія СОЛОГУБ, методист НМЦ ПТО у Харківській області*

Збірник кращих матеріалів з практичної діяльності педагогічних працівників щодо профорієнтації та популяризації робітничих професій ЗП(ПТ)О Харківській області. – Харків: НМЦ ПТО у Харківській області, 2024. – 140 с.

До буклету увійшли кращі матеріали з практичної діяльності педагогічних працівників з питань профорієнтації та популяризації робітничих професій закладів професійної (професійно-технічної) освіти Харківській області.

Матеріали пройшли апробацію в закладах професійної (професійно-технічної) освіти під час проведення профорієнтаційних заходів, днів відкритих дверей, тренінгів, виховних годин для здобувачів освіти 9-11 класів. Форма проведення заходів змішана.

Матеріали буклету призначені для практичного використання педагогічними працівниками під час виховних заходів.

Рецензент:

Юлія ДАВИДОВА, заступник директора НМЦ ПТО у Харківській області

ЗМІСТ

1. **Сценарій профорієнтаційного заходу для здобувачів освіти 9-11 класів
«ПОДОРОЖ У ПРОФЕСІЮ, БУДУЄМО СВОЄ МАЙБУТНЄ»**
(ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти будівельних технологій Харківської області»).....6
2. **Виховна година «ОБИРАЙ СПРАВУ СВОГО ЖИТТЯ»**
(Регіональний центр професійної освіти ресторанно-готельного, комунального господарства, торгівлі та дизайну).....13
3. **Тренінг «РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК»**
(ЗП(ПТ)О «Чугуївський регіональний центр професійної освіти Харківської області»).....28
4. **Сценарій проведення показового засідання гуртка «Гурман». Круглий стіл «ПОДОРОЖ МЛИНЦІВ НАВКОЛО СВІТУ»**
(ДПТНЗ «Харківське вище професійне училище будівництва»).....33
5. **Комплексний тренінг «ПЕРУКАР: ПРОФЕСІЯ МОДИ, СТИЛЮ І КРАСИ»**
(ДНЗ «Куп'янський регіональний центр професійної освіти»).....65
6. **Свято-конкурс «МОЯ ПРОФЕСІЯ – НАЙКРАЩА»**
(Лозівський центр професійної освіти Харківської області).....107
7. **Профорієнтаційний тренінг «МОЯ ПРОФЕСІЯ – МОЄ МАЙБУТНЄ»**
(ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти швейного виробництва та сфери послуг Харківської області»).....112
8. **Профорієнтаційний тренінг «ВИБІР ПРОФЕСІЇ – ВИБІР ДОЛІ»**
(ДПТНЗ «Харківське вище професійне училище сфери послуг»).....118
9. **Виховний захід «ПОДОРОЖ СВІТОМ ПРОФЕСІЙ»**
(ДНЗ «Слобожанський регіональний центр професійної освіти»).....127

**Сценарій профорієнтаційного заходу для
здобувачів освіти 9-11 класів
«ПОДОРОЖ У ПРОФЕСІЮ, БУДУЄМО
СВОЄ МАЙБУТНЄ»**

**ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти будівельних
технологій Харківської області»**

**Підготувала:
Ірина КОЛЕСНИК,
заступник директора
з навчально-виховної
роботи**

Місце проведення: педкабінет, майстерні, навчальні кабінети, а за потребою укриття.

Форма проведення: година спілкування.

Тема: Подорож у професію, будуємо своє майбутнє.

Мета: сформувати в учнів відповідальне ставлення до успішного вибору професії; розвивати пам'ять, увагу, творчі здібності учнів; виховувати колективізм, комунікабельність, вміння висловлювати свою думку та вислуховувати думки інших.

Обладнання: комп'ютер, проектор, реквізити, рекламна продукція.

Час проведення: 60 хв.

Структура заходу:

1. Привітання учасників та гостей. Коротка інформація про важливість вибору професії та переваги професійно-технічної освіти.

2. Інформація про заклад освіти та професії, з яких здійснюється підготовка.

3. Воркшоп або майстер-клас з виконання практичних завдань, які пов'язані з професіями.

4. Спілкування з випускниками, які розповідатимуть про свій досвід та успішні кар'єрні шляхи після закінчення закладу.

5. Підведення підсумків заходу. Роздача інформаційних буклетів та контактів для подальших консультацій.

ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ:

1. Привітання учасників та гостей заходу.

Ведучий: Доброго дня, шановні випускники та гості нашого заходу! Сьогодні перед вами стоїть важливе питання: куди піти навчатися, яку професію обрати? Проблема вибору професії завжди була актуальною і залишається такою в сучасних умовах. Як свідчить аналіз ринку праці нашого регіону, фахівці, які мають робітничу кваліфікацію, останніми роками стабільно затребувані на підприємствах. Найпопулярнішими професіями, що сьогодні мають попит, є робітничі професії: будівельник, слюсар, токар, водій, кухар, продавець, перукар та ін. Розмірковуючи над своїм майбутнім, ви вже мрієте кимось стати. Я пропоную вам вирушити у цікаву подорож світом професій, який дуже великий – їх налічується близько 6 тисяч. Сьогодні ви познайомитеся з професіями, з яких здійснюється підготовка в нашому закладі освіти.

2. Інформація про заклад та професії, з яких здійснюється підготовка:

<https://youtu.be/mXnlYi19IGs?feature=shared>
https://www.youtube.com/watch?v=2_RLKe9UBIE&list=PL3o08SP8AVZ0MtLTtRwdJL3LrAPHuHUVB

Ведучий: ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти будівельних технологій Харківської області» – це сучасний заклад освіти, що готує кваліфікованих конкурентоспроможних фахівців будівельної та інших галузей

економіки. Зручні аудиторії та комфортні лабораторії приваблюють до навчання. Уроки проводяться не лише із застосуванням традиційних методів, а й з використанням новітніх технологій. Навчання в Центрі здійснюється українською мовою. Різноманітність форм робить навчання цікавим і ефективним, що забезпечує стійкий інтерес та активність учнів. Отримані знання учні вдосконалюють на уроках виробничого навчання та практиці. Виробниче навчання проводиться в сучасних майстернях за професіями:

- ✚ Муляр; лицювальник-плиточник
- ✚ Муляр; електрозварник ручного зварювання
- ✚ Монтажник гіпсокартонних конструкцій; муляр
- ✚ Штукатур; лицювальник-плиточник; маляр
- ✚ Маляр, реставратор художньо-декоративних фарбувань
- ✚ Перукар-модельєр, манікюрних, візажист
- ✚ Офісний адміністратор, офісний службовець
- ✚ Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів; водій;
- ✚ Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів;
- ✚ електрозварник ручного зварювання
- ✚ Квітникар, озеленувач (ландшафтний дизайн)
- ✚ Монтажник гіпсокартонних конструкцій; штукатур (ми готуємо фахівців з цієї професії спільно з німецькою фірмою KNAUF, що є беззаперечним лідером у будівельних технологіях).

Відшліфовують свої професійні навички учні Центру на провідних підприємствах регіону: Житлобуд-1, Житлобуд-2, Автомобіліст-98 та ін.

Детальну інформацію про наш заклад можна переглянути у відеоролику.
(Перегляд відеоролика).

3. Воркшоп або майстер-клас з виконання практичних завдань, які пов'язані з професіями, з яких здійснюється підготовка у закладі.

Спікери-майстри виробничого навчання розповідають про професію, наголошують на її особливостях, перевагах та вагомому значенні, показують майстер-класи та консультують учнів при виконанні завдань.

(Додатки до проведення воркшопу та майстер-класів).

Слюсар з ремонту колісних транспортних засобів, водій

Це фахівець широкого профілю, який досконало повинен знатися на технічному влаштуванні будь-якого механізму автомобіля. На сьогодні професія автослюсаря є однією з найбільш затребуваних в автосервісах. Щодня нам постійно доводиться стикатися з будь-яким видом автотранспорту – будь-то особистий автомобіль або громадський транспорт – за усіма потрібен професійний і своєчасний догляд. Саме тому кваліфікований фахівець з ремонту і діагностики автомобіля є потрібним.

У завдання автослюсаря входить, перш за все, виявлення несправностей автомобіля, загальна оцінка його стану, а також подальший ремонт, регулювання і налагодження механізмів.

Робота автослюсаря потребує технічного і логічного мислення, зорового і слухового сприйняття, а також координації рухів та фізичної підготовки, доброго здоров'я, максимальної відповідальності та зосередженості.



Рух – основна умова сучасного життя, проте не кожен громадянин нашої країни може дозволити собі особистий транспорт, і саме в такому випадку на допомогу приходить водій. Разом з цим, професія водія дуже актуальна в сфері доставки вантажів на різні дистанції.

В обов'язки водія входить не тільки безпосереднє управління автомобільним транспортом, а й контроль дотримання пасажирями основних



правил проїзду, контроль безпеки під час посадки і висадки, комфорт пасажирів під час поїздки. При виникненні несправностей саме водій відповідальний за їх усунення. Більш того, досвідчений водій повинен у найкоротші терміни оцінити ситуацію руху на дорозі, визначитися з найкоротшим маршрутом, уникнувши прикрої втрати часу в міських пробках у години пік. Обов'язковим для водія також є вміння передбачити всі можливі

перешкоди, прорахувати розвиток ситуації завчасно і в разі небезпеки уникнути зіткнення з іншими транспортними засобами. Для водія головне – добрий зір (який перевіряється при планових медоглядах), увага і пам'ять, наявність прав потрібної категорії і знання правил дорожнього руху.

Офісний адміністратор, офісний службовець

Офісний адміністратор – це висококваліфікований робітник, який вміє не тільки працювати з офісними додатками (текстовим редактором, електронними таблицями, базами даних, графікою, презентаціями), а й є технічним фахівцем в області інформаційних технологій.

Сферою професійного використання випускників даної професії є сервісні центри з продажу та ремонту комп'ютерної, офісної та побутової техніки. Це фахівець у сфері обчислювальної техніки, сучасного програмного забезпечення.



В обов'язки оператора входить аналіз, оцінка тексту, внесення необхідних змін до структури того або іншого документа. Робота з текстами передбачає відмінне знання української та англійської мов. Для багатьох є плюсом, що існує можливість працювати віддалено (досить мати вдома комп'ютер з необхідними програмами і виходом в Інтернет).

Претендент на посаду оператора повинен уміти працювати на комп'ютері, швидко друкувати, грамотно говорити, бути комунікабельним, відповідальним.

Перукар. Манікюрник. Педикюрник

Перукар – це фахівець, який займається доглядом за волоссям клієнтів, створенням зачісок. Перукар робить різні види стрижок, зачісок, фарбування, хімічну завивку і укладку, займається лікуванням волосся, коригує форму вус і бороди. Деякі перукарі спеціалізуються на виготовленні париків, накладних вус, брів тощо. Хороший майстер повинен вміти підкреслити переваги і приховати недоліки обличчя відвідувача, наприклад, за допомогою зачіски можна скорегувати овал обличчя.



Перукар може бути фахівцем з жіночих, чоловічих або дитячих зачісок, або перукарем-універсалом. Робота перукаря найчастіше позмінна, проходить у приміщенні. Звичайно, потрібно досконало знати техніку безпеки і санітарні норми.

Перукар повинен бути трішки психологом, адже йому потрібно прихилити до себе людину, зрозуміти її настрій. Хороший майстер спробує відмовити людину, пояснити, порадити іншу зачіску, яка по-справжньому їй пасуватиме.

Манікюрник, педикюрник – це така професія, без якої не змогла б обійтися жодна людина. Останніми роками ця галузь краси бурхливо розвивається,

одночасно зростає потреба в компетентних фахівцях. Однак тільки за умови того, що майстер досконало володіє всіма таємницями цього мистецтва, можна бути впевненим, що клієнт вибере саме вас.

Нігті – візитна картка сучасної людини. Доглянуті руки та ідеальні нігті додають впевненості у собі, підіймають настрій та неодмінно привертають увагу оточуючих, доставляючи усім естетичне задоволення. Тому ця професія зараз необхідна, престижна і високооплачувана.

Сучасний майстер підбирає необхідний для створення задуманого образу колір, відтінок, вручну створює малюнок на нігті (рослинний орнамент, візерунки різних стилів). Застосовуються також техніки аплікації й інкрустації.

Педикюр, постійний догляд за ногами – краща гарантія краси здоров'я. Доглянуті ноги – це розкіш, а не засіб пересування, дозвольте собі бути красивими! У поєднанні із загальним гігієнічним доглядом за тілом манікюр і педикюр поліпшує стан організму, попереджує розвиток захворювань кісток рук, стоп і пальців ніг.

Монтажник гіпсокартонних конструкцій

Це фахівець з гіпсокартонних конструкцій, від якого залежить естетичний вигляд інтер'єру. Здебільшого – це стелі (євро) із різними підсвітками, площинами, об'ємами, кольорами.



Професія «Монтажник гіпсокартонних конструкцій» – одна із сучасних будівельних професій. Представник цієї професії повинен:

- виконувати роботи з монтажу і ремонту гіпсокартонних конструкцій;
- знати основні види матеріалів і виробів для збору гіпсокартонних конструкцій; типи гіпсокартонної продукції, правила її упаковки, транспортування та зберігання; способи шпаклівки швів, поверхонь, призначених для облицювання.

Вимоги до індивідуальних особливостей фахівця: естетичний смак, окомір, творча уява, уважність, акуратність, здатність працювати на висоті.



Реставратор художньо-декоративних фарбувань. Маляр. За підтримки Фонду імені Ебергарда Шьока (Німеччина)

Повинен знати:

- види основних матеріалів, що застосовуються при виконанні реставрації декоративно-художніх фарбувань та шпалерних покриттів; інструменти й пристрої;
- способи приготування розчинів за розробленою рецептурою;
- основи технології промивання та пошарового розчищення фарбованого шару;
- методику тонування та відтворювання геометричних предметів орнаменту;
- прийоми зняття оригіналів шпалерних тканин та шпалер зі стін.



Вимоги до індивідуальних особливостей фахівця: естетичний смак, окомір, творча уява, уважність, акуратність, здатність працювати на висоті.

<https://www.youtube.com/watch?v=n1mu0KPgGBM&list=PL3o08SP8AVZ2FgJaeT1L1JbR7Dd3knIKI>

<https://www.youtube.com/watch?v=n1mu0KPgGBM&list=PL3o08SP8AVZ2FgJaeT1L1JbR7Dd3knIKI>

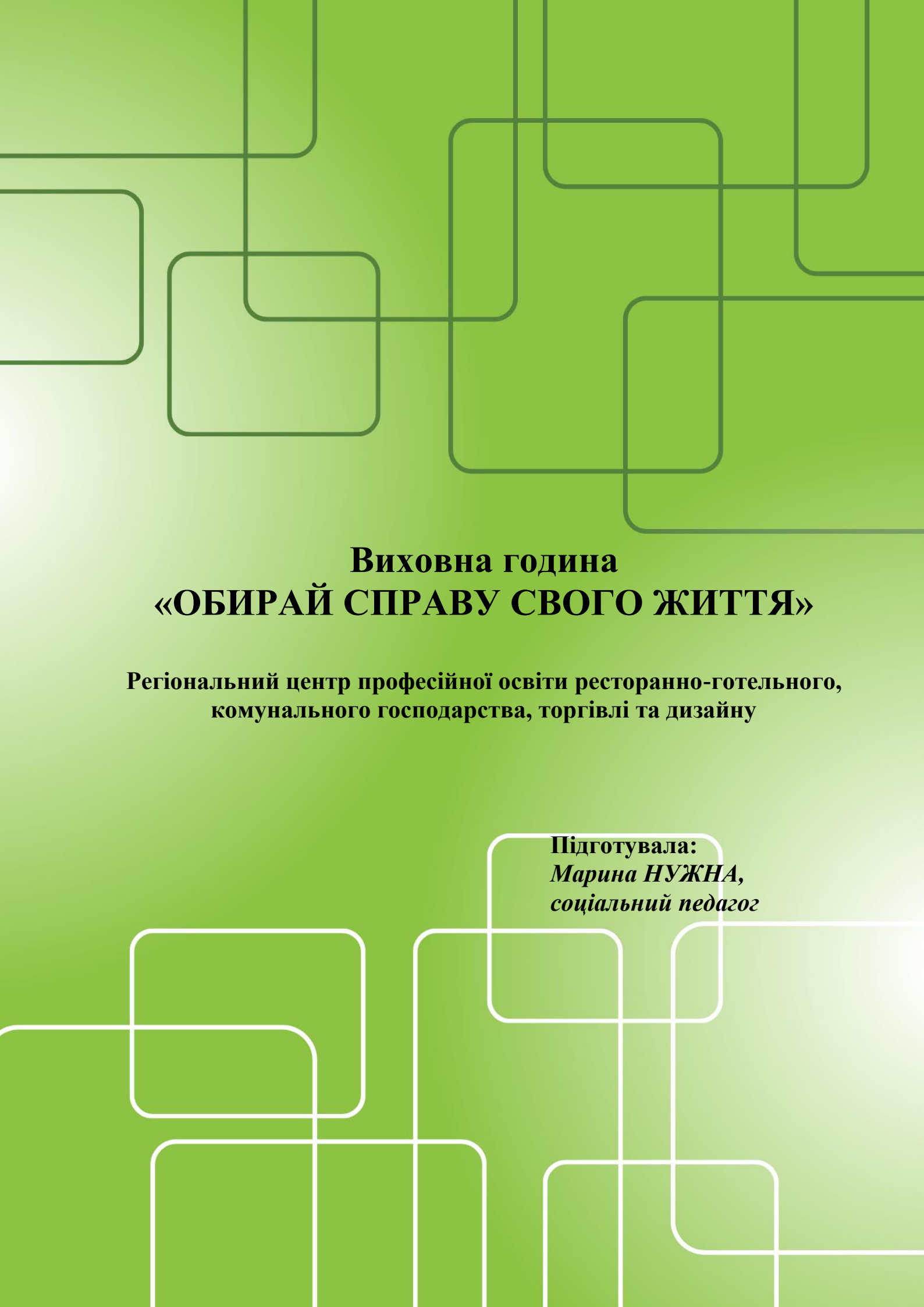
4. Спілкування з випускниками закладу.

Виступ 2-3 випускників Центру, які розповідатимуть про свій досвід та успішні кар'єрні шляхи після закінчення закладу.

5. Підведення підсумків заходу. Роздача інформаційних буклетів та контактів для подальших консультацій.

Ведучий: Вибір професії – це справа не одного дня. Сьогодні ми познайомили вас з нашими професіями, ви виконали декілька вправ-завдань з кожної професії. Перед вами відкривається шлях у ваше професійне майбутнє. Правильний вибір трудової діяльності – це надзвичайно важлива справа. Від цього залежить і продуктивність праці, і соціальна активність людини, і життєва доля. Кажуть, що вибір професії – це друге народження людини. Від того, наскільки правильно ви оберете свій життєвий шлях залежить, яке місце в суспільстві ви будете займати.

Чекаємо вас в нашому закладі освіти!



Виховна година «ОБИРАЙ СПРАВУ СВОГО ЖИТТЯ»

**Регіональний центр професійної освіти ресторанно-готельного,
комунального господарства, торгівлі та дизайну**

**Підготувала:
Марина НУЖНА,
соціальний педагог**

Мета: Розвивати і конкретизувати в здобувачів освіти уявлення про майбутню професійну діяльність, критичне мислення, уяву, творчі здібності. Спонукає до аналізу та узагальнення мотивів кар'єрного розвитку. Допомогти підліткам розкрити у собі мотивацію до професійної діяльності, у визначенні з професією, яка їм підходить і яка буде приносити користь суспільству. Формувати самосвідомість. Виховувати любов до праці, батьківщини, бажання відбудовувати країну після війни.

ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ:

Ведучий: Сьогодні ми з вами поговоримо про шлях кожного у житті. Для чого людина живе, в чому сенс її життя? Яку користь людина приносить суспільству? Послухайте одну притчу.

Притча «Візок».

Ведучий: Існує давня повчальна притча про візок. Візок – просте знаряддя для транспортування вантажів. Складається з вантажного кузова, одного або декількох коліс і рукоятки. Троє чоловіків, напружуючись щосили, везуть важкі візки з камінням.

Стоїть перехожий і питає кожного з чоловіків: «Що ти робиш?».

Перший чоловік відповів: «Везу цей проклятий візок».

Другий відповів: «Заробляю собі на хліб».

Третій же мовив: «Будую місто».

Обговорення: Як ви гадаєте, чому у кожного, хто віз візок, були різні відповіді, адже вони виконували одну і ту ж роботу? Які мотиви у кожного з них?

Отже, для одного важливо – заробляти гроші, для іншого – реалізувати себе, для когось робота стає каторгою.

Ведучий: Кожна людина в житті робить вибір безліч разів. Але вибір професійного шляху – особливий. Він доволі важкий, зокрема й тому, що, не маючи досвіду прийняття рішень, ви мусите визначитися в життєво важливому питанні. Батьки, педагоги, звісно, намагаються вам допомогти у виборі справи до душі, застерегти від можливих помилок. Проте чужі помилки – також не наука для кожного. Навіть розуміння власного характеру і здібностей не є гарантією правильного вибору.

Найважливішим питанням вашого дорослішання, суттєвим показником вашої зрілості є напрацювання планів на майбутнє. Визначеність планів дуже багато змінює у вашій оцінці життя: з'являється розуміння свого місця в суспільстві – окреслено власні цілі, завдання, мотиви.

Потужний поштовх для появи інтересу до певної професії дають навчання, спілкування з людьми, які працюють за тими чи іншими професіями, читання книг, перегляд телебачення, Інтернету. Ви цікавитесь багато чим, часто намагаєтесь зорієнтуватися в кількох напрямках одразу, відвідуючи різні секції та гуртки. Заняття в гуртках допомагають вам усвідомити свої схильності, можливості, недоліки, адже перевірка себе в діяльності – найкращий спосіб і

для здійснення мрії, і для запобігання розчаруванням. Слід усвідомити, що шлях до успіху в будь-якій справі сповнений труднощів.

Дослідники в галузі психології вважають, що для вибору професії у будь-якому віці необхідно мати: 40% бажання навчитися, 10% договору з самим собою або кимось, 10% куражу, 10% порівняння характеристик професії, яку ви обираєте, і своїх особливостей, 10% емоційного бажання, 10% прагматизму, 10% почуття гумору.

Але щоб визначитися з пріоритетами щодо майбутньої професійної діяльності спочатку треба вивчити себе: свої інтереси, здібності, таланти, характер, темперамент, оточення. Треба замислитися над сенсом життя, над своїми бажаннями та планувати свої дії для їх досягнення, шукати шлях до мрії.

Для початку пропоную відповісти на питання та пройти анкетування «Мої життєві та професійні плани». (Додаток).

Ведучий: Дякую всім за відверті відповіді. Вважаю, що дехто під час навчання вже замислився, чи правильно він обрав професію, за якою навчається, або зрозумів, що хоче займатися в житті іншою справою. Тож, продовжимо наш захід.

Що ж таке професія?

Професія (professio – офіційно вказане заняття, від profiteor – оголошую свою справу) – рід трудової діяльності (занять) людини, яка має набір спеціальних теоретичних знань і практичних навичок, набутих унаслідок спеціальної підготовки, досвіду роботи.

Різноманітність людських професій величезна, і більшість із них, на думку психологів і педагогів, може опанувати кожен. Однак деякий період часу людина може робити щось одне. Термін життя людини обмежений, тому вона може зробити лише кілька окремих справ. Аби плідно працювати в певній галузі діяльності, ви повинні зрозуміти необхідність остаточного вибору серед нескінченного моря професій. Так виникає проблема вибору майбутньої професії.

Умовно складові формули професій можна позначити як **«хочу»**, **«можу»**, **«треба»**.

«Хочу» – це ваші інтереси й схильності, де інтерес – прагнення до пізнання будь-якого предмета або явища, бажання вивчати його, а схильності – прагнення займатися певною діяльністю. Інтереси й схильності можуть збігатися і не збігатися один з одним, можуть бути спрямовані до одного, кількох, багатьох видів діяльності.

«Можу» – здібності (індивідуальні властивості) людини, що забезпечують успішність виконання будь-якої діяльності, легкість засвоєння і оволодіння цією діяльністю, творчі можливості людини, її стан здоров'я.

Отже, крім «хочу» і «можу» є ще й третя складова, яку суспільство називає словом **«треба»** – потреби реального ринку праці. Суспільству потрібні фахівці різних професій. Обираючи професію, слід узгоджувати свій вибір з потребою суспільства в кадрах. Це вкрай важливо для сформованих на сьогодні умов ринку праці.

І так склалося, що наша країна зараз перебуває у стані війни. Через це економіка зруйнована, багато підприємств знищено чи пошкоджено, деякі з них вивезено до інших областей України. Війна внесла свої корективи у вибір професійної діяльності. Ми бачимо, що тепер країні вкрай необхідні *військові, медики, психологи, реабілітологи, соціальні працівники, рятівники, пожежники, будівельники*. І ми свідомо повинні розуміти, що саме на такі професії мають найбільший попит, і саме ці професії найбільше направлені на допомогу своїй державі та співвітчизникам.

Але саме поєднання усіх елементів формули вибору подальшого напрямку професійної діяльності при обмірковуванні професійного плану допоможе визначити оптимальні шляхи вибору професії.



Ведучий: Отже, щоб побудувати щасливу модель УСПІХУ, коли людина буде робити те, що хоче, в неї це буде добре виходити, а за це їй ще будуть добре платити, треба для початку розібратися, а що ж вам подобається?

Тож, для цього пропонуємо пройти діагностування схильностей та професійних інтересів за методикою Є.А.Клімова у режимі он-лайн за посиланням: <https://onlinetestpad.com/ua/test/846652-ea-klimova-ddo>

Ведучий: Тепер ви трохи більше обізнані щодо своїх схильностей та професійних інтересів, розумієте, який напрямок вам ближчий.

Під час вибору професії існують **типові помилки**:

- ототожнення навчального предмета з професією, зокрема, коли впевнену дванадцятку з якогось із шкільних предметів вважають єдиною і достатньою умовою успішного вибору професії. Математика – лише мала частина цієї науки. Те саме стосується історії, фізики, біології. Одна справа – отримувати дванадцятий за основи, зовсім інше – заглибитися в науку або в професію, пов'язану з нею;

- захоплення тільки зовнішнім або яким-небудь одним боком професії;
- невміння розібратися, оцінити свої здібності й мотиви вибору професії;
- відсутність власного рішення у виборі професії під впливом некомпетентних осіб;

- перенесення ставлення до людини, яка є представником даної професії, на саму професію (як зворотній ефект цієї помилки: вибравши престижний фах,

людина іноді вважає, що пошану до цієї професії автоматично буде перенесено і на неї);

- зневага до деяких важливих для суспільства професій;
- орієнтація одразу на професії, що потребують найвищої кваліфікації.

Ведучий: Пам'ятаючи про помилки у виборі професії, не впадайте в іншу крайність – не сприймайте все вищевказане як систему заборонних знаків і не впадайте у відчай від найменшої схожості вашої власної ситуації з будь-яким із наведених прикладів. Свідомим вибір професії буде лише в тому разі, якщо людина правильно оцінює свої можливості й знає зміст тієї діяльності, яку збирається здійснювати.

Плануючи подальшу кар'єру, необхідно враховувати:

- зовнішнє оточення й умови вашого життя, фінансові можливості ваші й вашої родини. Це те, що від вас практично не залежить;
- до власних показників, якими ви можете певним чином керувати, належать: здібності, які ви можете розвивати, схильності, інтереси, наміри, мотиви, характер, темперамент, задатки й інші сторони вашої особистості.

Аби планувати вибір професії, вам важливо розібратися в тому, наскільки ці дві складові процесу проектування і планування вашої кар'єри можуть вплинути на ваш власний вибір.

Людська особистість надзвичайно складна. Вона має як набуті в процесі життя якості, так і відносно сталі біологічні властивості (задатки, тип нервової системи, темперамент тощо).

До речі, типи темпераменту людей дуже впливають на робочі відносини, на психологічний клімат у колективі, кожний по-своєму несе користь.

Будь-яка група людей працює ефективніше, якщо у ній є представники всіх темпераментів.

Меланхоліки першими відчують у якому напрямі треба розпочинати пошук

Холерики виконують функції безстрашних розвідників.

Сангвініки є джерелом позитивних емоцій та постійно генерують несподівані ідеї

Флегматики аналізують інформацію та пропонують зважене рішення

The illustration depicts four characters representing different temperaments. At the top, a man in a yellow shirt and red shorts stands next to a wooden signpost with multiple arrows pointing in different directions, with a question mark above his head, representing a Melancholic. Below him, a man in a blue shirt and brown pants sits at a desk with a computer, looking happy with a heart above his head, representing a Sanguine. To the right, a man in a green military uniform with a backpack and a gun walks, representing a Choleric. At the bottom, a man in a green shirt and grey pants points to a line graph on a screen, representing a Phlegmatic.

Особливості типів темпераменту у роботі

Тип темпераменту	Кращі сфери діяльності	Особливості особистості	Особливості робочої поведінки
Холеричний	– продаж – PR – HR, рекрутинг – керівник вищої та середньої ланки – викладач – тренер – психолог – керівник проєктів	– швидкість реакцій – великий рівень конфліктності – запальність – дратівливість – проникливість – активність	Насилу виконує одноманітну роботу, потрібно переключення з одного виду діяльності на інший
Сангвіністичний	– робота з клієнтами – продаж – закупівлі – маркетинг – реклама – PR – HR	– стресостійкість – поверхневність – нестабільність у контактах та уподобаннях – розкиданість	Залежний від інтересу до діяльності – при зниженні інтересу до роботи схильний знижувати темп робочої активності
Флегматичний	– бухгалтерія – фінанси – IT – аналітик – спеціаліст колцентру – діловод	– повільність – незворушність – стійкість настрою – беземоційність	Здатний тривалий час виконувати монотонну роботу в одному темпі, що робить його досить продуктивним, може проявлятися повільність реакцій
Меланхолічний	– психолог – аналітик – актор – дизайнер – рекрутер – художник – архітектор	– нестресостійкість – чутливість – вразливість – проникливість – невпевненість	В умовах суворої регламентації та монотонної праці виявляє велику продуктивність та опірність втомі



- **Сангвініку** цікавіше займатися різноманітною роботою, де він здобуває постійно нові знання. Професії мають бути пов'язані зі спілкуванням, і навіть організацією діяльності людей

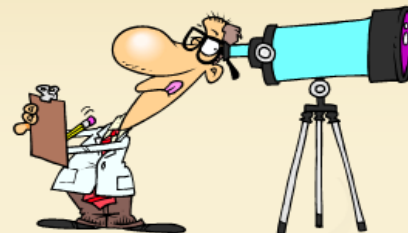


- **Меланхоліку** підходить робота, яка потребує точних ручних умінь. Протипоказані професії, пов'язані з несподіванками та складностями



Флегматик

у роботі повинен мати можливість дотримуватися звичного режиму, діяльність може мати монотонний характер



Ведучий: Ви маєте дати самі собі характеристику, бути неупередженими щодо себе, повними й точними. У характеристиці вам необхідно уявити перспективу вашого розвитку, прогнозуючи його на майбутнє.

Якщо ви і ваші близькі помічають певну спрямованість професійних інтересів, наполегливість і завзятість, які ви проявляєте, то вам слід наполегливо їх розвивати, зокрема, й під час навчання. Варто визначитися, де знайти заняття до душі.

Коли людина обирає професію вперше, вона, на жаль, дуже рідко замислюється над тим, чи має ця професія попит серед роботодавців, чи легко буде знайти роботу. А потім виявляється, що, закінчивши заклад освіти і отримавши диплом, молодий спеціаліст залишається без роботи, жодного дня не попрацювавши за фахом. Раніше заклади набирали стільки студентів чи курсантів, скільки потім держава могла працевлаштувати. Нині ж, за умов економіки, яка за суттю є ринковою, гарантувати працевлаштування може тільки попит роботодавців на представників тієї чи іншої професії.

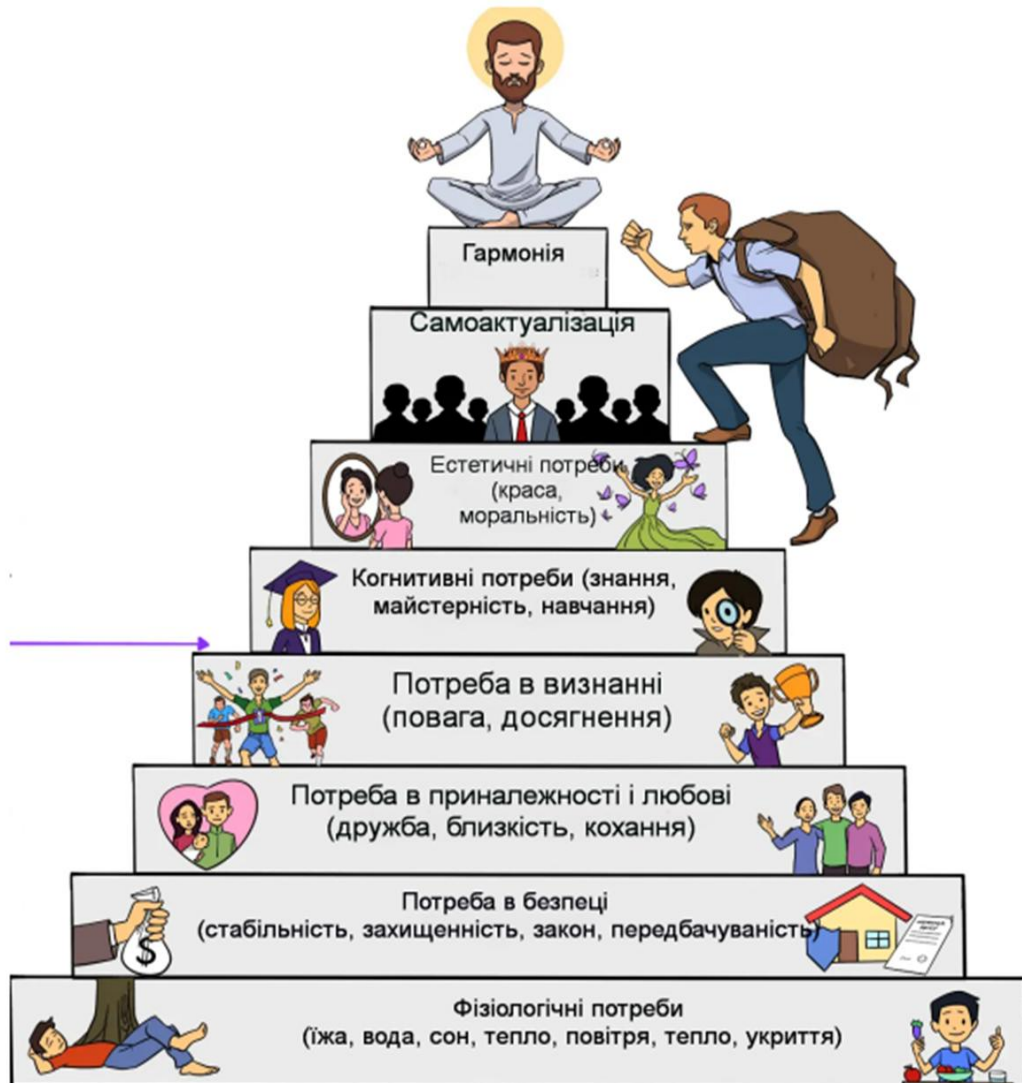
Які ж можливі причини, що спонукають людей працювати на тій чи іншій роботі? Чого люди очікують, що хочуть отримати від своєї професійної діяльності?

Проаналізувавши найпоширеніші інтереси й цінності, вчені запропонували загальну систему основних потреб людини, оформивши її у вигляді так званої **піраміди Маслоу**.



В основі лежать фізіологічні потреби в харчуванні, житлі тощо. Потім йде потреба в захисті, стабільності життя. Далі людина проявляє потребу в спілкуванні, соціальних зв'язках і відносинах з оточуючими. Останні дві вищі потреби – це потреба в повазі й визнанні, а також в реалізації своїх здібностей. З огляду на те, що сучасна людина більшу частину життя проводить на роботі, можна з упевненістю припустити, що вона прагнучиме задовольнити їх і у своїй трудовій діяльності.

Тобто в основі діяльності, зокрема й трудової, лежить мотив (від лат. *moveo* – приводити в рух, штовхати) – спонукання до діяльності, пов’язане із задоволенням потреб, перелік зовнішніх або внутрішніх умов, що викликають і вашу активність, і її спрямованість. Саме мотив спонукає і визначає вибір спрямованості вашої діяльності, тобто предмет, заради якого ви її (діяльність) здійснюєте.



Ведучий: Є кілька груп мотивів вибору професії, які дають змогу самому для себе назвати (обрати) найважливіші й визначитися, чи дійсно вони важливі для вас:

- соціальні (бажання своєю працею сприяти суспільному процесу, зайняти гідне місце в суспільстві відповідно до інтересів і можливостей);
- моральні (бути корисним людям, надавати їм допомогу, спілкуватися);
- естетичні (прагнення краси, гармонії, бажання працювати за фахом, пов’язаним із прекрасним);
- пізнавальні (пов’язані з прагненням оволодіти спеціальними знаннями, проникненням у сутність професійної діяльності);
- творчі (можливість бути оригінальним, неповторним);
- матеріальні (прагнення мати високооплачувану роботу, пільги);

- престижні (прагнення досягти високого становища в суспільстві, обрання професії, що забезпечує швидке просування службовими сходами, яка цінується серед друзів і знайомих);

- побутові (можливість працювати в місті, мати «чисту роботу», близько до дому, легкість вступу до закладу вищої освіти, влаштування на роботу, поради та приклади друзів і знайомих).

На основі всіх цих підходів радимо вам приклад побудови особистого професійного плану, який допоможе сформулювати обґрунтований і реальний професійний план.

Особистий професійний план:

1. Головна мета (що я робитиму, яким буду, де буду, чого досягну, ідеал життя і діяльності).

2. Ланцюжок найближчих і найвіддаленіших конкретних цілей (чому і де навчатися, перспективи підвищення майстерності).

3. Шляхи й засоби досягнення найближчих цілей (бесіди з людьми, спроба сил, самоосвіта, вступ до закладу вищої освіти, підготовчі курси).

4. Зовнішні умови досягнення цілей (труднощі, можливі перешкоди, протидія тих чи інших людей).

5. Внутрішні умови (власні можливості: стан здоров'я, здібності до теоретичного або практичного навчання, наполегливість, терпіння, особисті якості, необхідні для роботи за даним фахом).

6. Запасні варіанти цілей і шляхів їх досягнення (у разі виникнення непереборних перешкод для реалізації основних варіантів).

Ведучий: Пропоную продовжити захід вправами.

Вправа «Мій життєвий шлях». Ведучий пропонує учасникам намалювати «карту життя». Учасники повинні зобразити на ній основні події (минулі, сьогоднішні, майбутні). На початку карти потрібно відзначити дату народження, все інше зобразити символами і підписати.

Після закінчення малювання учасники мають обрати партнера і розповісти один одному про свої життєві події.

Обговорення вправи. Чи всі події, зображені на «карті життя», Вас влаштовують? Хто зобразив на «карті» перспективи професійного зростання? Як Ви їх зобразили? Чи описано на карті шляхи досягнення професійної мети?

Вправа «Успішна і неуспішна кар'єра». Учасники повинні навести приклади «успішної» та «неуспішної» професійної кар'єри особистості, з якою вони зустрічалися (на прикладі батьків, родичів, знайомих, приклади з кінофільмів тощо). Після цього учасники повинні оцінити й визначити критерії «успішної» та «неуспішної» професійної кар'єри. Результати обговорюються в групі. На ватмані пишуться узагальнені результати обговорення.

Вправа «Самопрезентація». Кожен учасник у максимально стислий термін (приблизно 5-7 хвилин) повинен визначити свої яскраві особистісні риси й оформити їх у вигляді невеликої реклами-презентації.

Ведучий збирає непідписані листи. Кожен із учасників витягує один із листів і читає характеристику, намагаючись відгадати, про кого йде мова. Обговорення включає обмін враженнями і з'ясування того, чи виникли труднощі при складанні експрес-презентації.

Обговорення вправи. Учасники доповнюють незавершені пропозиції: «На сьогоднішньому заході я...», «Я дізнався (переконався, уточнив тощо), що моя майбутня професія...», «Я бачу себе в майбутньому...».

Вправа «Моя мета». Учасникам пропонується пригадати актуальну для них мету, чітко сформулювати й записати її. Вони уявляють, що хтось із друзів досяг успіху в реалізації аналогічної мети.

Учасники визначають, як знання про успіхи їхніх друзів допомагають їм у досягненні своєї мети. Учні визначають, як у досягненні цієї мети допомагає їм їх сім'я, коханий чоловік (кохана жінка).

Учасники повинні згадати про будь-яку подію, яка трапилася з ними сьогодні чи вчора. Це може бути як радісна подія, так і щось неприємне чи амбівалентне. Вони визначають, як ця подія може допомогти їм у досягненні мети.

Обговорення вправи. Учні розповідають про цілі і про те, як інші люди або події впливають на можливості їх реалізації. Ведучий підводить до висновку, що для досягнення мети потрібно мати певні ресурси, певний енергетичний потенціал, який збільшується або зменшується під впливом значущих людей і тих особистісно значущих подій, які трапляються в житті. Так, неприємні події створюють дискомфорт, який також може бути потужним мотивуючим імпульсом. Приємні події надихають, дають приплив енергії, яка ще не має певного напрямку, і тому завдання кожного полягає в тому, щоб спрямувати її на досягнення певної мети. Непередбачувані події змушують шукати нові шляхи, отже, стимулюють творчість. Кожен раз визначайте, яку енергію для досягнення мети дає вам будь-яка подія вашого життя. Використовуйте цю енергію і направляйте у необхідне русло!

Ведучий: Любіть свою батьківщину, навчайтеся та працюйте для її відновлення. Зараз країні як ніколи потрібні робочі руки, працьовиті люди. Саме на молодь покладається наша держава, адже її відбудова – на ваших плечах. Обирайте свою професію і будьте корисні, успішні, заможні і щасливі!

АНКЕТА
«Мої життєві та професійні плани»

Прізвище, ім'я _____

Вік _____ років

Моя майбутня професія _____

Інструкція: Просимо уважно ознайомитися з питаннями та різноманітними варіантами відповідей на кожне з них, а потім зазначити ті варіанти, які співпадають з Вашою думкою.

Бажано в кожному випадку вибирати лише один варіант відповіді. Можливою, але менш бажаною є відповідь, що складається з 2-3-х варіантів. Свій вибір зазначте, поставивши хрестик (X) у клітинці – навпроти потрібної Вам відповіді, а якщо обираєте більше, ніж 1 варіант (але не більше 3-х), то зазначте свій вибір у клітинках не хрестиком, а цифрами 1, 2, 3, починаючи з того варіанта, який є, на Вашу думку, найважливішим (тобто, проранжуйте обрані відповіді).

Якщо жоден з вказаних варіантів Вам не підходить, запишіть власну відповідь, проте вдавайтеся до цього якнайменше.

Дякуємо за щирі відповіді та співпрацю!

1. Чи обрали Ви вже професію, вид діяльності, – те, чим Ви будете займатися по закінченні закладу освіти?

- ☐ так, я добре собі це уявляю;
- ☐ маю певні плани, але ще сумніваюся у виборі;
- ☐ ні, хоча час від часу розмірковую про це;
- ☐ навіть не замислювався над цим.

Свій варіант: _____

2. Що буде для Вас визначальним при виборі подальшого навчання чи конкретного фаху?

- ☐ власні уподобання, реалізація своїх основних інтересів та захоплень;
- ☐ високий рівень заробітної плати;
- ☐ висока вірогідність працевлаштування;
- ☐ високий престиж професії;
- ☐ порада чи вказівка батьків або інших родичів;
- ☐ порада друзів;
- ☐ ще не знаю.

Інше _____

3. З яких джерел Ви отримujete найбільше інформації про різні професії?

- ☐ вдома: від батьків чи родичів;
- ☐ від друзів, знайомих однолітків;

- ☐ в закладі освіти: від учителів чи спеціально запрошених представників різних професій, психолога чи соціального педагога;
- ☐ на підставі власних життєвих спостережень;
- ☐ з книг, кінофільмів;
- ☐ із засобів масової інформації (газет, радіо, телебачення тощо);
- ☐ з реклами, оголошень;
- ☐ з випадково почутих розмов.

Інше _____

4. Що приваблює Вас у майбутній професії?

- ☐ реалізація своїх інтересів, нахилів та здібностей;
- ☐ самостійний і творчий характер праці;
- ☐ її престижність;
- ☐ можливість стати самостійною і незалежною особистістю;
- ☐ можливість отримати матеріальну незалежність, жити в достатку;
- ☐ її важливість досягнути високу посаду, набути ваги в суспільстві;
- ☐ можливість самоствердження.

Інше _____

5. Наскільки серйозним і обдуманим вважаєте Ви своє рішення щодо подальшого навчання та вибору конкретного фаху?

- ☐ остаточною і безповоротною;
- ☐ дуже серйозним, обґрунтованим вагомими аргументами;
- ☐ достатньо серйозним на даний момент;
- ☐ не дуже серйозним, але мені воно здається цікавим;
- ☐ випадковим, але, можливо, з цього буде певна користь;
- ☐ я не надаю жодного значення подібному питанню.

Інше _____

6. Як Ви оцінюєте рівень своєї поінформованості про майбутню професію?

- ☐ як високий, є досвід практичної роботи в даній сфері;
- ☐ як досить високий (в тому числі – і за розповідями осіб, що працюють у цій сфері), але без власного практичного досвіду;
- ☐ як невисокий, отриманий лише з довідників для вступників (чи джерел масової інформації);
- ☐ як низький, що ґрунтується на випадкових відомостях;
- ☐ як майже відсутній.

Інше _____

7. Чи намагаєтесь Ви активно розшукувати інформацію про обрану Вами професію?

- ☐ так, постійно читаю книги, розпитую людей, стежу за будь-якою інформацією на цю тему;

☐ активно – ні, але при нагоді можу про щось запитати, уточнити, взяти до уваги;

☐ ні;

☐ це зайве, оскільки я вже пробував працювати за обраною професією.

Інше _____

8. Чи розмовляєте Ви з батьками про те, що збираєтеся робити по закінченні закладу освіти?

☐ так, часто;

☐ час від часу, – при нагоді;

☐ майже ні;

☐ ніколи.

Свій варіант _____

9. Як ставляться родичі до Ваших планів після училища?

☐ цілком схвально, обіцяють підтримку;

☐ в цілому – позитивно;

☐ нейтрально: не дуже вдоволені, але й не заперечують;

☐ байдуже, хоч і знають про них;

☐ не схвалюють, але і не протидіють;

☐ категорично проти, пропонують свої варіанти;

☐ вдома взагалі не знають про мої плани.

Інше _____

10. До якого роду занять Ви, на Вашу думку, більше схильні?

☐ до педагогічної, виховної роботи;

☐ до наукової діяльності;

☐ до організаторської, адміністративної, громадської діяльності, до керівної роботи;

☐ до роботи, пов'язаної з певним видом художньої творчості (література, драматургія, образотворче мистецтво тощо);

☐ до спокійної роботи з конкретним колом завдань, виконуваної за встановленим планом, без «несподіванок»;

☐ до створення конкретних речей власними руками;

☐ до розпорядження і рекламування товарів;

☐ до організації власної справи;

☐ точно не можу сказати, у мене немає конкретних нахилів.

Свій варіант _____

11. Який стиль роботи Вам більше імponує?

☐ працювати як підлеглий, виконуючи конкретні завдання;

☐ працювати як підлеглий, але із завданнями, що допускають вияв власної ініціативи;

☐ працювати спільно з групою;

☐ працювати самостійно, відокремлено, щоб ніхто не втручався;

- ☐ очолювати роботу, бути організатором, адміністратором;
 - ☐ бути «генератором ідей» чи «аналітиком», але не адміністратором;
 - ☐ не знаю, не замислювався над подібним питанням.
- Інше _____

12. Від чого, насамперед, на Вашу думку, залежить успіх людини у житті?

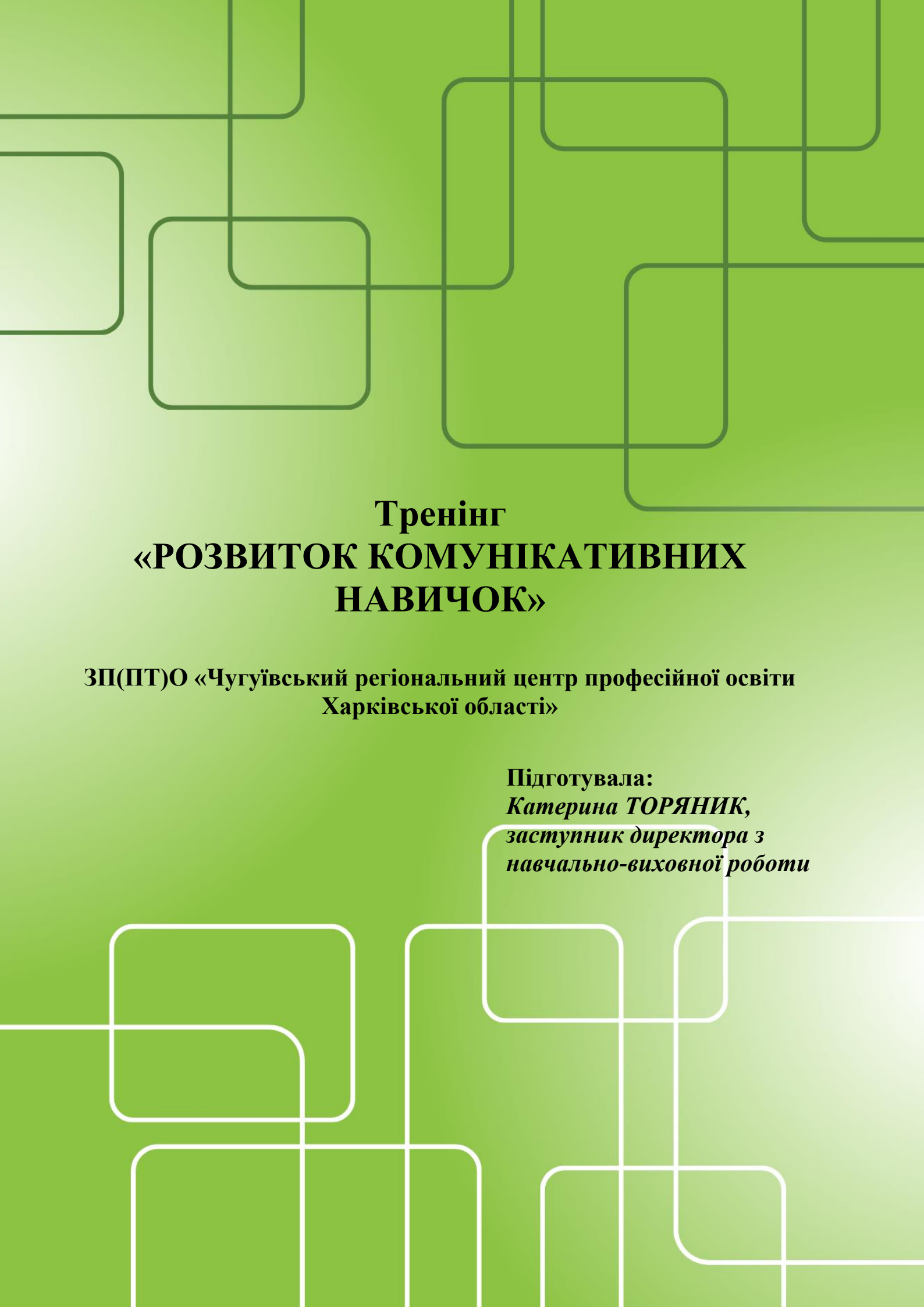
- ☐ від характеру та здібностей;
- ☐ від спеціальної освіти;
- ☐ від зв'язків з «корисними» людьми;
- ☐ від везіння, щасливої долі, «фарту»;
- ☐ від збігу обставин;
- ☐ не знаю.

Інше _____

13. Проаналізуйте зазначені нижче цінності і пронумеруйте їх числами від 1 до 14: від найважливішої – до найменш важливої, на Вашу думку (проранжуйте).

- ☐ мати надійних і цікавих друзів;
- ☐ виховати в собі сильний характер;
- ☐ отримати матеріальну незалежність;
- ☐ досягти хорошого фізичного розвитку: бути «в хорошій формі»;
- ☐ отримати цікаву професію;
- ☐ розвинути і реалізувати свої творчі можливості;
- ☐ отримати вищу освіту;
- ☐ стати інтелігентною людиною;
- ☐ жити в достатку, без побутових проблем;
- ☐ створити щасливу сім'ю;
- ☐ стати порядною, чесною людиною;
- ☐ досягти високого духовного розвитку;
- ☐ розширити свій світогляд, розвинути ерудицію;
- ☐ досягти високої посади, набути значимості в суспільстві.

Я думаю, що по закінченні закладу освіти...



Тренінг «РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК»

**ЗП(ПТ)О «Чугуївський регіональний центр професійної освіти
Харківської області»**

**Підготувала:
Катерина ТОРЯНИК,
заступник директора з
навчально-виховної роботи**

Тема: «Розвиток комунікативних навичок».

Мета: розвивати комунікативні вміння, знання та здібності учасників тренінгу, налагодження сприятливої атмосфери в колективі.

Завданнями тренінгу:

- ✓ розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування;
- ✓ відпрацьовування навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми;
- ✓ опанування навичок ефективного слухання;
- ✓ активізація процесу самопізнання та самоактуалізації;
- ✓ розширення діапазону творчих здібностей.

Тренер: Катерина ТОРЯНИК, заступник директора з НВихР.

Час проведення: 45-60 хвилин.

Учасники: 10-14 здобувачів освіти з однієї навчальної групи.

Місце проведення: кабінет заступника директора з НВихР (очний формат), конференція в Zoom (дистанційний формат).

Обладнання:

- очний формат: зручні стільці, ручки по 1 на кожного учасника, листки паперу по 2 на кожного учасника;
- дистанційний формат: окремий для кожного учасника тренінгу пристрій з аудіо-візуальними можливостями підключення до конференції в Zoom (телефон, планшет, ноутбук тощо).

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

1. Організаційний момент.
2. Формулювання теми, мети тренінгу.
3. Правила проведення тренінгу.
4. Актуалізація проблеми.
5. Вправа «Карусель».
6. Вправа «Комплімент».
7. Вправа «Великий майстер».
8. Вправа «Впізнай мене».
9. Підсумки.

СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

1. **Організаційний момент.**
2. **Формулювання теми, мети тренінгу.**

Слово тренера. Добрий день усім присутнім! Я вітаю Вас на тренінгу з теми «Розвиток комунікативних навичок». Учасниками цього заходу є здобувачі освіти Закладу професійної (професійно-технічної) освіти «Чугуївський регіональний центр професійної освіти Харківської області», залучені до діяльності Центру кар'єрного розвитку в нашому закладі освіти.

Шановні учасники, ми зібрались тут для того, щоб ви розвинули свої комунікативні вміння, знання та здібності, навчилися налагоджувати

сприятливу атмосферу в колективі, що вам обов'язково знадобиться як у повсякденному житті, так і при виконанні вашої професійної діяльності.

3. Правила проведення тренінгу .

Слово тренера. На будь-якому тренінгу встановлюються правила його проведення, які учасники можуть корегувати, або доповнювати. Тож сьогодні я пропоную дотримуватись таких правил:

- слухати уважно, не перебивати один одного;
- не боятись висловлювати свою думку;
- проявити доброзичливість, повагу один до одного;
- точно виражати свої думки;
- бути активним у роботі;
- проявити творчий підхід та винахідливість.

Є якісь зауваження, пропозиції щодо правил? (*Учасники тренінгу, за бажанням, висловлюють зауваження, пропозиції та домовляються приймати їх, або ні*).

4. Актуалізація проблеми.

Слово тренера. Переходимо безпосередньо до розкриття теми нашого тренінгу: «Розвиток комунікативних навичок». Скажіть, чи легко вам спілкуватися з оточуючими, налагоджувати з ними контакти?

Міжособистісне спілкування є надзвичайно складним процесом. Неефективність спілкування може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю певних комунікативних умінь, тому заповнення цих пробілів та активний розвиток комунікативних навичок залишається актуальним.

Наша з вами задача з'ясувати, чи є у вас проблеми в комунікації, спробувати їх усунути, якщо вони наявні та вдосконалити ваші комунікативні навички.

5. Вправа «Карусель».

Слово тренера. Ця вправа призначена сформувати та вдосконалити навички швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми;

Ви утворюєте два кола – внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) – обличчям одне до одного. Після виконання першого завдання учасники зовнішнього кола рухаються до наступного учасника внутрішнього кола.

Кожне завдання являє собою ситуацію, в якій учасники тренінгу, які опинилися в парі, повинні легко розпочати контакт, підтримати розмову та попроситися.

Уявіть ситуацію: «Ви вперше зустрілися на робочому місці. Один з вас є досвідченим працівником, інший – тільки прийнятий на роботу».

Учасники тренінгу виконують вправу.

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 3-4 хвилини.

Слово тренера. Зараз ті, хто знаходиться у зовнішньому колі, переходять до наступного учасника у внутрішньому колі. Наступна ситуація.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами колишній однокласник, з яким Ви в школі були в дуже гарних стосунках, але тривалий час не бачилися».
- «Перед Вами – маленька дитина, яку щось злякало. Спробуйте її заспокоїти».
- «Один з вас – людина похилого віку з певними вадами слуху, якій потрібно допомогти дійти до домівки від магазину, а інший – підліток».

Учасники тренінгу виконують вправу.

6. Вправа «Комплімент».

Слово тренера. Наступна вправа призначена познайомити вас із поняттям емпатія – адекватним сприйняттям того, що відбувається у внутрішньому світі іншої людини, розвинути у них емпатичну чутливість.

Зараз ви розміщуєтесь по колу. Кожен учасник дивиться на свого сусіда ліворуч і думає, яка риса характеру, або яка звичка цієї людини їй найбільше подобається і як про це сказати їй, тобто зробити комплімент. Починає будь-хто, хто готовий сказати приємні слова своєму сусідові. Решта уважно слухають. Той, кому зроблено комплімент, повинен подякувати у відповідь, а потім сам зробити свій комплімент своєму сусідові зліва. І так по колу, поки всі учасники не скажуть щось приємне сусідові.

Учасники тренінгу виконують вправу.

Необхідно налаштувати учасників на тактовне ставлення один до одного, на розвиток вміння слухати і чути того, хто говорить, звертаючи увагу на його манеру встановлювати контакт (*як він, або вона привітав свого сусіда, зробив це, чи ні, дивиться в очі, або вбік, як тримає руки, як каже тощо*).

7. Вправа «Великий майстер».

Слово тренера. Ця вправа повинна вам допомогти усвідомити сильні сторони своєї особистості.

Кожна людина має щось, що він, або вона, робить справді добре, у чому відчувається майстром, і це є ресурсом у вирішенні проблем.

Кожен по колу починає зі слів: «Я великий майстер...», наприклад, малювання, піших прогулянок, випічки, довгих розмов з друзями тощо, причому треба переконати у цьому інших учасників.

Учасники тренінгу починають виконувати вправу по черзі. Перший учасник називає те, в чому він вважає себе кращим.

Слово тренера. А чи є у групі хтось, хто робить це краще?

(*За наявності позитивної відповіді*): А чому ти вважаєш, що ти кращий в цьому занятті?

Слід дати кожному можливість знайти в собі такі вміння, щоб вся група погодилася, що ця людина справді великий майстер.

8. Вправа «Впізнай мене».

Слово тренера. Ця вправа допоможе вам зрозуміти та розкрити себе, навчитися «зчитувати» оточуючих.

Кожен учасник тренінгу пише на листочку своє ім'я, прізвище та відповіді на запитання:

1. Які 3 предмети я взяв би з собою на безлюдний острів?
2. Якби я перетворився на тварину, то на яку?
3. Моє улюблене прислів'я, приказка, або відомий вислів: «...».
4. Коли мене хвалять я...

Відповіді збираються, нумеруються та зачитуються.

Слово тренера. Зараз я зачитаю вам відповіді, але з початку ви не знатимете, хто це. Кожен листочок має свій номер. Його я вам скажу, а ви вже маєте самі написати, хто зашифрований під цим номером.

Кожен учасник тренінгу зазначає номер листка та своє припущення про те, чия це відповідь.

Слово тренера. Зараз я вам розкрию, хто був під яким номером.

Чи є у нас бажаючі трохи обговорити вправу?

Далі учасники, за бажанням, відповідають на питання:

- Чи всіх ти вгадав?
- Скільки було збігів?
- З чим пов'язана кількість правильних відповідей (*ступінь знайомства чи здатність відчувати іншу людину*)?
- Коли ти сам відповідав на запитання, яке було бажання – закритися, відповісти сухо і коротко, чи було бажання висловити себе, свій внутрішній світ, відчуття?

9. Підсумки.

По колу учасники висловлюють свої враження від тренінгу, що запам'яталося, що сподобалося, що нового дізналися, чи зрозуміли про себе та інших учасників.

Список використаних джерел:

1. <https://vertebrolog.com.ua/cilyami-treningu-z-rozvitku-komunikativnix-navichok-ye/>
2. <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami>

**Сценарій проведення показового засідання
гуртка «Гурман».
Круглий стіл
«ПОДОРОЖ МЛИНЦІВ
НАВКОЛО СВІТУ»**

ДПТНЗ «Харківське вище професійне училище будівництва»

**Підготувала:
Ольга СУПРУН,
керівник гуртка**

Державний професійно-технічний навчальний заклад
«Харківське вище професійне училище
будівництва»



Сценарій

проведення показового засідання гуртка

«Гурман»

Круглий стіл за тематикою:

«Подорож млинців навколо світу»



*Млинці, млинці, як колеса у
весни*

Мета засідання гуртка:

1. Розширити пізнавальні здібності учнів про звичаї країн світу.
2. Розкрити особливості приготування млинців кухонь світу.
3. Прищеплювати повагу до страв етнічної кухні та обраної професії.

План роботи гуртка

1. Подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом.
2. Цікавинки про млинці-ласунці.
3. Млинці в країнах світу.

Присутні: **14 членів гуртка**, які презентували млинці **8 країн світу**.



Керівник гуртка:



Вітаю усіх любителів подорожувати по країнах світу та ласувати смаколики місцевих кухонь. Кожен турист прагне отримати саме кулінарні відчуття під час своєї мандрівки, завдяки яким повною мірою відчути місцеві культурні традиції. У кожній країні світу їжа є головною визначною пам'яткою. І саме це, сьогодні, доведуть гуртківці гуртка **“Гурман”**, які запросять присутніх нашого засідання у подорож до всесвітньої історії млинців з дегустацією борошняних смаколиків кухонь світу:

- до Польщі
- до Італії
- до Греції
- до Франції
- до Болгарії
- до Великобританії
- до Таїланду
- до України

Млинці - ласунці - улюблена всенародна страва, це відомо майже всім! Але в жодного народу немає підстав вважати предків своєї країни прабатьком

млинців! Яку країну не візьми, знайдеться свій млинець! Вчені вважають, що не має одного єдиного винахідника млинців. Не треба забувати про археологічні знахідки, що стосуються ранніх кулінарних технологій. Серед них є і первісні «сковорідки» -- плоске каміння, яке змащували жиром. Будь-які примітивні висушені злаки, подрібнені і потім зволожені, могли породити перший в історії млинець. З окультуренням пшениці на Близькому Сході, кукурудзи та інших злаків в Америці і рису в Азії, млинці знайшли своє втілення в незліченних формах.

Так хто ж автор млинців? Римляни?

Японці? Китайці? Чи все ж, слов'яни?

До наших днів не дійшла жодна версія появи млинців. Найбільш поширена версія появи перших млинців, розповідає нам таку байку:

«Давним-давно один з далеких наших предків повернувся додому після важкої роботи. Предок вирішив розігріти популярний в ті часи вівсяний кисіль. Чи він задрімав, чи просто зазівався, але коли згадав про кисіль, той уже підсмажився. Ось так і з'явився перший млинець!

Нова страва настільки сподобалася винахіднику, що він не забарився поділитися своїм винаходом. Звістка про нову страву швидко розлетілася по окрузі, і кожен, хто його запроваджував у життя, додавав в рецепт свої родзинки смаку».

Як би не готували млинці в країнах світу, все одно вони залишаються круглим, ароматним, всіма улюбленим сонячним колом достатку.

Запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до Польщі.

Виступ творчої групи учнів:

Малицька К. та Назаренко А. на тему:

«Свято млинців у Польщі»

Доброго дня, шановні колеги та гості нашого засідання!

Наша творча група запрошує всіх у подорож до Польщі.

Польща, Республіка Польща, Річ Посполі та Польська (пол. *Polska, Rzeczpospolita Polska*) — держава у Центральній Європі, унітарна парламентська республіка, що має в своєму складі **16** воєводств.

На півночі Польща омивається водами Балтійського моря.

Столицею Польщі є місто **Варшава**.



Польська кухня славиться різноманіттям варених і твердокопчених ковбас, які в гарячому й холодному вигляді входять у повсякденне харчування з ранку до вечора. З гострими стравами п'ють горілку, якій поляки незмінно вірні, особливо в холодну пору року. Поряд з пивом і молоком, якими в Польщі вгамовують спрагу, там ще з язичних часів зберігся медовіна - напій, як виявляється вже з назви, підсолоджений медом. Його споживання не однією Польщею, тому що він

користується гарним попитом за кордоном і експортується.

однією Польщею, тому що він користується гарним попитом за кордоном і експортується.

У Польщі є свято - «**Жирний четвер**», на якому рекомендується куштувати страви з м'яса та традиційні вироби на салі свинини. Польські господині випікають пончики, присканці (оладки), млинці та хворост (фаворки). У 2017 році «Жирний четвер» поляки святкують саме 23 лютого.

У Жирний четвер у крамницях Польщі можна купити **пончики** на любий смак та різноманітної форми. За стародавньою традицією пончики у Польщі фарширували м'ясом або свинячим салом (смальцем). Таку страву частували, запиваючи горілкою. Сучасні пишкі (пончики) стали дивовижно м'якими та пухкими. В якості начинки для них використовують трояндове чи малинове варення.

У Малій Польщі (історичній області у південно - східній частині країни) свято має назву -- *Цомбром*. За легендою таке прізвище мав краківський бургомістр, який жив у XVII столітті. Він відчував неприязнь до місцевих продавчинь на ринку та всіляко заважав їх праці. Коли він помер саме на Жирний четвер, торговців обуяла велика радість. Вони танцювали, співали на вулицях Кракова до самого ранку. Наприкінці XVII століття пончики стали готувати із солодкого дріжджового тіста, додававши до нього горіхи та мигдаль. Кому попадався такий гостинець, на того чекало щасливе та багате майбутнє життя.

До Вашої уваги технологія приготування **варшавських пончиків**.

1. Приготувати опару.
2. Замісити дріжджове тісто.
3. Сформувати пончики круглої форми.
4. Обсмажити вироби у фритюрі.
5. Посипати пончики цукровою пудрою.

Наука про пончик:

За рахунками одного з НІП Польщі, 5 пончиків дарують людині запас енергії під час ходи в швидкому темпі на **10км**. З вище зазначеного можна зробити

наступний висновок: для пішої людини для подолання відстані від кордону України до кордону Польщі знадобиться **520** пончиків.

Цікава наука про пончик:

1 пончик дорівнює **100 грамам** свинячої відбивної або **100 грамам** жирного сиру.

Для того, щоб «спалити» калорії від одного пончику, потрібно:

- швидко бігти понад 15 хвилин;
- їхати на велосипеді протягом 21 хвилини;
- мити вікна -- 57 хвилин;
- сидіти і нічого не робити перед телевизором протягом 10 годин.



Млинці за польською рецептурою:

Історія **млинців** налічує століття.

Передбачається, що ця страва була відома ще з Античності, а можливо, і раніше. Ще б пак!

Млинець для наших пращурів - не просто улюблена страва, це повноправний учасник безлічі обрядів і ритуалів. Сама форма млинців ясно вказує на їх символічний

зв'язок із Сонцем. Млинець - символ сонця, червоних днів, гарних врожаїв, ладних шлюбів і здорових дітей.

Дякуємо за увагу!

Керівник гуртка:

Рубрика: «Млинці в країнах світу».

У **китайських** майстрів кулінарії своє ставлення до млинців. Для них млинцями вважається тісто, підсушене на сухій розпеченій сковороді. Після цього у тісто просто загортають різні продукти (м'ясо або овочі). По суті, це - не млинці. Історія походження їх також незрозуміла. А самі вони нагадують рисовий папір для ролів, і зовсім не сприймаються як самостійна страва.



Німці і французи віддають перевагу тонким млинцям, загорнутим в рулетики з різною начинкою. **Англіїці** почали додавати в тісто для млинців ель (пиво) з солодовим борошном. **Мексиканці** поповнили світові рецепти рецептом тортільяс, в які загортали квасолеву або м'ясну начинку з томатним соусом. Слово «млинець» має явний зв'язок з давньослов'янським "млин" - виріб з меленого зерна. В українській мові слово «млин» існує і сьогодні

Запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до **Італії**.

Виступ творчої групи у складі учнів:

Ромуза Т. та Пелешенка М. на тему:



«Млинці в Італії»

Доброго дня! Наша творча група запрошує всіх до Італії.

Італія - велика країна Середземномор'я, що входить до складу "великої сімки". Вона займає Апеннінський півострів, острови Сицилію, Сардинію та інші дрібні острови. У сучасних межах держава сформувалась у 1870 р. шляхом об'єднання князівств.

Італійська кухня — родоначальниця високого кулінарного мистецтва. В італійській кухні популярні макарони, сир, томатний соус, маслини,

рибні продукти, оливкове масло. Італійці люблять краби і салати з них, каперси. Огірки, бекон, відварений язик, відварену чи смажену курку. З перших страв для



них краще готувати бульйони, супи-пюре, а з других - рибні, м'ясні (з нежирної свинини, баранини, птиці) з овочевими чи макаронними гарнірами. Улюблена страва італійців - лангет з зеленим салатом, свіжими помідорами чи маринованими овочами, а також млинці.

Неаполь - батьківщина славнозвісної піци. Саме тут найкраще опановувати секрети приготування цієї дивної, всесвітньо популярної страви. Гастрономічна подорож по Італії, за найскромнішими мірками може коштувати неменше **1500 євро** на людину в тиждень.

Дійсно, італійська кухня стала міжнародною - складно знайти місто, де б не було італійського ресторану з традиційними пастою і ризотто. **Піца** давно стала «своєю» для американців, її із задоволенням їдять по всій Європі і навіть в Азії. **Капучино і еспресо** - напої без яких не може уявити життя безліч людей по всьому світу, але ж їх батьківщина - так само Італія.

Крім романтики **Венеції і Верони** (міста Ромео і Джульєтти) славляться безліччю знаменитих ресторанів, де подають вишукані страви - «Фегатоалла Венеціана» (соте з телячої печінки з цибулею) і «Креспелле конскампі» (млинці з креветками).

Історики практично впевнені, що ще в язичницькі часи **млинці** були неодмінним атрибутом святкування Весняного сонцевороту - поворотної точки, що символізує перемогу денного світла над довгими зимовими ночами.

Цей життєрадісний продукт запікають з двох сторін.

При цьому процес підкидання стає частиною культури приготування, а мистецтво, з яким млинці перевертають, - показником кулінарної майстерності кухаря і ознакою, за якою новачка можна відрізнити від професіонала.

Протягом багатьох століть **млинці** є однією з найулюбленіших страв народів світу.

Суперечки про те, хто і коли спік перший млинець, напевно, не зтихнуть ніколи. Історія млинців йде в глибоке минуле.

Деякі вчені стверджують, що перший млинець спік сам біблійний цар **Давид**, який під час святкування роздавав всім по «млинцю сковороднем».

В Італії млинці мають назву «**Креспелле**» (пьядину).

Креспелле - це тонкі італійські крепи, для нас звичні млинці. Італійці фарширують їх несолодкими начинками (овочі, м'ясо, сир), складають у формі носової хустинки. Подають креспелле по принципу пасти, в якості основної страви.

Несолодкими доповненнями можуть бути ще паштети, морепродукти, а солодкими - це маскарпоне з ягідними сиропами.



До Вашої уваги технологічний процес приготування італійських млинців.

Інгредієнти:

Пшеничне борошно, молоко, вершки, сіль, цукор, яйця.

Технологія приготування млинців «Креспелле»:

1. У яйця додати сіль і цукор.
2. Злегка збити масу і, продовжуючи збивати, влити половину норми молока або молока з вершками.
3. Вершкове масло розтопити на водяній бані і додати до яєчно-молочної суміші, перемішати.
4. Невеликими порціями, безперервно помішуючи, всипати борошно.
5. Влити, помішуючи, решту рідини. Залишити готове тісто для набухання клейковини протягом 10 хвилин.
6. Підсмажити ніжні та тоненькі млинці «Креспелле».

Дякуємо за увагу!

Керівник гуртка:

Рубрика: «Цікавинки про млинці-ласунці».

У Найдорожчі млинці у світі були приготовлені кілька років тому назад у Великобританії, вартість страви становила \$198. Млинці були рясно приправлені ароматними натуральними стручками ванілі, досить дорогою спецією, і политі тонким шаром їстівного двадцятитрьохкратного сухозлітного золота. Розкіш страві надавала полуниця, вирощена на екологічно чистому ґрунті, і желе із шампанського "Дон Периньон". Шеф-кухар пояснив суть винаходу свого шедевра тим, що найпростіша й банальна їжа може стати скарбом сьогодення, якщо створити органічний ансамбль.

1092 млинця на годину - саме такий рекорд зі швидкісного випікання млинців встановив 13 серпня 2013 року американець, власник ресторану Рос Маккерді. До Росса цей незвичайний рекорд належав Стіву Хемілтону, зробившому за годину 956 млинців.



Запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до **Греції**.

Виступ творчої групи у складі учнів:

Доценко Т. та Бойко В. на тему:

«Свято апокрієсу у Греції»



Вітаємо всіх на черговому засіданні гуртка!

Наша творча група пропонує всім подорож до Греції.



Історія Греції та грецької цивілізації починається на острові Крит приблизно в VI столітті до н.е., в епоху неоліту. Вигідне географічне положення Греції (на перехресті торговельних і морських шляхів), безсумнівно, послугувало одним з визначних чинників її культурного та історичного розвитку, а також створення цивілізації, яка і до цього дня вражає своєю величиною та витонченістю.

В сучасній грецькій кухні широко використовуються овочі, оливкова олія, риба та морепродукти, бобові культури, м'ясо (біле і червоне) та вино. Важливими продуктами є оливки, сири, баклажани, кабачки (цукіні) та йогурт. Типовим є використання свіжих інгредієнтів, вміле поєднання прянощів і зелені, котрі

збирають в горах і селах, простота прийому їжі. З м'яса найбільш популярна баранина. Серед солодошів розповсюджені різноманітні горіхи та насіння у поєднанні з медом, з фруктів та ягід виробляють так звану «Десертну ложку» (грец. Укпка топ коптакюн) на кшталт варення. З часів османського панування серед улюблених солодошів у греків залишилися баклава, лукум та халва. До найпопулярніших алкогольних напоїв відносять вино. До безалкогольних — каву, особливо холодну каву фрапе.

Щороку в лютому в Греції проходить тритижневий карнавал —Апокріес! Свою назву — «апокріес» бере від назви сезону, в який у селян закінчувалося м'ясо:«апо креас» — «без м'яса».

Кульмінацією Апокріеса є четвер — «Цікнопемті» — день, коли греки виходять рядженими на вулиці міст і бурхливо розважаються. В цей день традиційно наїдаються смаженим м'ясом перед Великим постом і кажуть: «Прощавай м'ясо!». «Цікнізо» в перекладі означає «смажити м'ясо на вогні».

В дні «апокріесу» відроджувались різні забобони і прикмети, виспівували веселі і деколи непристойні пісні, влаштовувалися театралізовані вистави, всюди панували бенкети і гуляння. Ці свята допомагали народу забути про відмінності в суспільному становищі, надавалася можливість щирого вираження почуттів і бажань, а також можливість просто порадіти життю.

Закінчується «апокріес» в Чистий понеділок, в день початку Великого посту. Традиція вбиратися в період Апокріесу — стародавня, пов'язана ще з язичництвом. Тому християнство не обминає карнавалу.

На такі свята греки печуть млинці «Крепес».

Презентуємо технологію приготування млинців за рецептурою грецької кухні.

Технологія приготування млинців «Крепес»:

1. З'єднати сіль, цукор, перемішати.
2. До утвореної маси всипати просіяне крізь сито борошно та ретельно перемішати суміш.
3. Влити тоненькою цівкою решту молока та перемішати масу так, щоб не утворилися грудочки.

4. Влити до утвореної суміші олію оливкову та перемішати тісто.
5. Набрати невеликим ополоником тісто, вилити на розігріту сковороду і швидкими рухами розлити його по всій поверхні пательні. Смажити з обох боків до утворення на поверхні рум'яної скоринки.
6. Млинці скласти шаром один на одний, змащуючи їх вершковим маслом.
7. Половинку млинця змастити апельсиновим джемом та накрити другою половиною.
8. Знову змастити і скласти навпіл.



Керівник гуртка:

Рубрика: «Млинці в країнах світу».

У **Шотландії** полюбляють пекти "пісні коржі". У складені разом долоні насипають жменю вівсяного борошна, потім борошно стискають в долонях і занурюють в холодну воду, а отриману кульку випікають на вогнищі прямо в гарячій золі.

В одному з міст **Англії** вже багато років проводяться змагання з бігу жінок із млинцями.



Американці вважають, що млинці повинні бути маленькими і пишними. Їх називають панкейками і печуть на спеціальних сковородах, а потім подають в тарілці по 2-3 штуки, рясно поливаючи кленовим сиропом. А в країнах Південної Америки млинці готують з кукурудзяного борошна і їдять разом з різними гіркими або кислими соусами.

Буряти і монголи подають цю страву у вигляді великих щільних коржів, які називають «гамбір». Їх подають разом з супом або гарячим відварним м'ясом.

В **Індії** млинці називають «дос». Вони являють собою хрусткі коржі, виготовлені з борошна (вівсяного, рисового, пшеничного або сочевичного) грубого помелу. Зазвичай «досу» роблять з начинкою і подають разом із, заздалегідь, приготовленим соусом або свіжими овочами.



2018-2019 навчальний рік оголошено роком французької мови в Україні. Не обминули і ми цю цікаву країну, яка вважається еталоном високої кухні. То ж запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до **Франції**

Виступ творчої групи у складі:

Дем'яненко Х. та Столяр В. на тему:

«Французькі млинці: сонячне коло достатку»

Доброго всім дня!

Наша творча група запрошує Вас у подорож до Франції.



Франція, офіційна назва Французька Республіка (фр. *La France, République Française*) — держава на заході Європи, республіка, що межує на північному сході з Бельгією, Люксембургом і Німеччиною, на сході з Німеччиною і Швейцарією, південному-заході з Іспанією й Андоррою, на південному-сході з Італією та Монако на півдні омивається Середземним морем, на заході — Атлантичним

океаном.

Площа (разом з Корсикою) — 543 965 км².

Столиця і найбільше місто — **Париж**.

Французька кухня завжди була прикладом досконалості в мистецтві кулінарії. Французи поділяють свою національну кухню на *регіональну* (або ж народну) і *аристократичну* (більш вишукану, що сформувалася при дворі Бурбонів, коли Париж став законодавцем світової моди).

Серед специфічно французьких кулінарних винаходів перше місце, без сумніву, займає вельми скромний представник - багет, який є невід'ємним супутником усіх страв. Тільки у виняткових випадках його використовують для приготування бутербродів.

Якщо говорити про французьку кухню в цілому, то перелік основних страв такий: рататуй, тарт-фламбе (палаючий пиріг), цибульний суп, багет, яйця кокот з естрагоном, французький картопляний салат, пиріг з цибулею, яблучний пиріг, пиріг татен, консоме, круасани, десерт крем-брюле, салати. Справжня гордість французів - десерти: крем-брюле, крепи, безе, профітролі, тістечко макарон.

У Франції так само, як і на Україні, люблять пекти млинці. Влаштовують веселий карнавал і сплячуть солом'яне опудало.

Це свято французи називають "**Жирним вівторком**". **Бретань** - батьківщина **крепів**, солодких млинців з різною начинкою. Назва Сгerez походить від лат. *sgizri* — горбистий, хвилястий.

Креп, Крепи (фр. *Сгере*, бретонською кгатроиегЪепп, мн. кгатроиегЪ) — у бретонській кухні тонкі млинці круглої форми, їх готують з пшеничного борошна, молока, цукру та яєць. Крепи подібні до млинців, що використовуються в українській кухні для виготовлення налисників із солодкою начинкою. Зазвичай,



у Бретані подаються на десерт із вареннями, солодкими соусами та сиропами. У Франції можливе їх приготування і для основної їжі з різними додатками. Однак інший, солоний вид тонких млинців — Галети, виготовляються у Бретані вже із гречаного борошна та подаються як основна їжа із різноманітними овочевими, м'ясними, рибними начинками.

Французи, відповідно до старої прикмети, однією рукою перевертаючи млинці при випіканні, в іншій тримають заповітну монетку-талісман і загадують бажання. Якщо таке дійство вдасться, і млинець не порветься, бажання неодмінно здійсниться.

До Вашої уваги презентуємо **макові французькі крепи**.

Інгредієнти:

Для тіста: банани, яйця, сіль, цукор, кефір, розпушувач тіста, лимон, мак, борошно пшеничне, оливкова олія.

Для начинки: банани, молоко згущене варене.

Технологія приготування:

1. З'єднати сіль, цукор, розпушувач тіста, перемішати.
2. До утвореної суміші додати кефір, сік лимона і перемішати.
3. Невеликими порціями всипати просіяне крізь сито борошно та ретельно перемішувати суміш.
4. Влити тоненькою цівкою олію оливкову та перемішати масу так, щоб не утворилися грудочки.
5. У тісто додати подрібнену м'якоть банану та мак і перемішати тісто для крепів.
6. Набрати невеликим ополоником тісто, вилити на розігріту сковороду і смажити.
7. Середину крепів змастити вареним згущеним молоком.
8. Рівномірно по всій поверхні розкласти банани, нарізані кружальцями.
9. Загорнути млинці трикутником або у трубочку.



10.Оформити.

Дякуємо за увагу!

Керівник гуртка:

Рубрика: «Цікавинки про млинці-ласунці».

- Висота найвищої стопки млинців - склала 82см. Її спорудили співробітники телеканалу Food Network UK. Сам процес приготування зайняв 13 годин. Було витрачено 253 яйця, 5 кілограмів борошна і 15 літрів молока. Стопка складалася з 725 млинців. Рекорд зафіксований 9 березня 2013 року
- Найбільший у світі млинець був спечений 13 серпня 1994 року в Великобританії. Діаметр цього гігантського млинця був 15 метрів, 2.5 сантиметри завтовшки. Він важив 3 тони. Млинець вийшов вельми поживним, і його енергетична цінність склала аж 2000000 кілокалорій.

Запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до **Болгарії**.

Виступ творчої групи у складі:

Радіонова А. та Романенка М. на тему:

«Млинці у Болгарії»

Доброго всім дня!

Наша творча група запрошує Вас у подорож до Болгарії.



Назва країни **Болгарія** етимологічно має тюркське походження. Ймовірно від кореня “бул” - заважати, змішувати. Слово “булга” означало “баламут”, а також “змішання племен” - тобто з точки зору осілих племен це було, мабуть, щось типу “всякого зброду”. На території Болгарії змішалися кочові тюркські племена з придунайськими слов'янами і скіфо-слов'янами, прийнявши на себе назву “болгари”. Відбувалося це в УП-УІІ століттях.

У Болгарському місті Варна розташований найбільший сталевий міст в Європі – міст Аспаруха.

Його довжина складає близько 2км, а висота в найвищій точці - 75м. Шумен (тур. *Şumen*) — місто на північному сході **Болгарії**. Адміністративний центр

Шуменської громади (общини) та Шуменської області. Місто розташоване біля підніжжя Шуменського плато, що має надзвичайно розмаїту природу. Через Шумен протікає невеличка річка Поройна. Це місто побратим міста Херсон.

Кухня Болгарії

Відмінними рисами *болгарських страв* є наявність гострих приправ, соковите м'ясо, достаток овочів і пікантний присмак. Одна з основних особливостей — одночасна теплова обробка продуктів на слабкому вогні. Це дозволяє зберегти живильні властивості, домогтися приємного аромату страв, оригінальних смакових сполучень. Приправи звичайно додаються в помірних кількостях, їхнє призначення — відтінити основні смакові якості страви.

У болгарській кухні широко застосовуються овочі у свіжому і маринованому вигляді. Болгарські кулінари прекрасно поєднують овочі з рибними, м'ясними, борошняними, яєчними і молочними продуктами. В усьому повинна бути гармонія.

Болгарська мудрість говорить: салат буде смачним, якщо його роблять чотири чоловіки. *Один — розумний, котрий посолить, інший — скупий, котрий оцет додасть, третій — щедрий, котрий олію соняшникову наллє, а четвертий — божевільний, котрий усе це перемішає.*

У Болгарії за сім неділь до Пасхи та перед початком Великого посту святкують “*Сирні заговезни*” або просто прошка. В цей день не тільки їдять щось особливе але й виконують різні обряди.

Цього дня, як і на Україні, всі просять один у одного вибачення за нанесені образи та інші проступки.

В «сирні заговезни» у болгар прийнято їсти:

1. Баницю з сиром;
2. Млинці з різними начинками;
3. Халву з горіхами.

Технологічний процес приготування страви:

■ Млинці з бананом в шоколаді *Інгредієнти:*

Для тіста: борошно пшеничне, олія, сода харчова, оцет, молоко, сіль, цукор, яйця, стручки ванілі.

Для начинки: банани, шоколад.

Тісто на млинці готують класичним способом:

Змішують сухі інгредієнти, додають соду харчову гашену оцтом, вводять молоко та олію і перемішують, щоб не утворювалися грудочки. Залишають для набухання клейковини борошна на 20 хвилин і смажать на пательні, змащеної олією.



Для приготування начинки необхідно:

1. Обчистити банан від шкірки, розрізати упоперек.
 2. Млинці покласти лицевою стороною донизу, змастити розтопленим на водяній бані шоколадом.
 3. На край млинця покласти половину банана.
 4. Згорнути у формі рулету (млинець розгортатися не буде, так як шоколад «склеїть» весь рулет).
- Повторити процедуру з наступним млинцем.

5. Готові «фаршировані» млинці викласти на гарну плоску тарілку, полити розтопленим шоколадом.

Технологічний процес приготування страви:

■ Баниця з бринзою

Баниця (болг. *баница*) — болгарська національна страва, листковий пиріг із бринзою. Підсолену баницю з кислим молоком їдять у Болгарії як самостійну страву, за популярністю вона може зрівнятися з борщем в українців.



Інгредієнти:

Пшеничне борошно, сіль, вода, молоко, яйця, олія, бринза, перець.

З *борошна*, *солі* і *води* замісити круте тісто, розділити його на шматочки, які витримати годину, після чого розкачати у прямокутні пласти міліметрової товщини. Кожен шар змастити розігрітою *олією* та сумішшю з *яєць*, *молока* і *бринзи*. Посипати шматочками дрібно нарізаного очищеного *перцю*. По тому згорнути тісто в рулет і покласти його на змащений олією лист чи рядами в коло. Випікати при помірній температурі до золотавого кольору.

Керівник гуртка:

Запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до **Великобританії**.

Виступ творчої групи у складі:

Столярової А. на тему:

«Млинці у Великобританії»

Доброго всім дня!

Наша творча група запрошує Вас у подорож до Великобританії.



Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії *ї*Британія (англ. *Вgüäin*) — суверенна держава, розташована біля північно-західного узбережжя континентальної Європи. Королівство об'єднує чотири історичні провінції (англійською - "країни"): **Англію, Північну Ірландію, Шотландію та Уельс.**

Сполучене Королівство оточене Атлантичним Океаном, Північним морем, Англійським каналом та Ірландським морем. Столиця Королівства — місто **Лондон.**

Британська кухня не звертала на себе великої уваги, вважалася одноманітною, важкою для травлення та дуже жирною. Останнім часом вона ніби народилася заново. Це все завдяки новому поколінню кухарів, які відродили британські страви та додали їм витонченості. Саме тому велика кількість британських кухарів відповідно до шкали Мішелін (Michelin) мають багато зірочок. Вони додали до англійської кухні елементи французької та етнічної кухонь, таким чином, на світі з'явилася нова кухня.

Англійський сніданок складається зі страв: смажені яйця, буженина, ковбаса, яйця, квасоля, помідори і гриби. І все це на одній тарілці. Основа цього, звичайно ж, англійський чай.

Іншим варіантом англійського сніданку є копчена риба і каша. Класичною альтернативою в даний час є мюслі або тости. У пообідній час, близько половини четвертого, слідує пообідній чай, до якого подаються печиво або сандвічі. Серед класичних десертів, які зазвичай дуже ситні, гарячий пудинг із джемом та мелісою й булочка з фруктами.



У **Великобританії** обожають млинці і асоціюють їх з початком теплої сонячної пори. Мешканці Англії проводять експерименти з інгредієнтами і домоглися фантастичного результату. Звичайно ж, англійські млинці (Pancake day), не можуть похвалитися великою кількістю масла, але солодощів в них хоч відбавляй. Багато в чому рецепт приготування млинців схожий із слов'янським варіантом. Їх також обсмажують до утворення рум'яної скоринки, посипають цукровою пудрою і поливають лимонним соком. Додатковим компонентом до золотистих гарячих млинців служить мед, сметана, джем або варення.

У Великобританії млинці традиційно їдять з цукром, поливаючи лимонним соком (на десерт), або загортаючи в них пряні начинки. У цьому випадку млинець подається на перше. Британські млинці, схожі з французькими тонкими млинцями

та італійськими креспелле, під час смаження можуть покриватися бульбашками, але не піднімаються і не робляться «мереживними».

Без млинців не обходиться і **Грішний вівторок** або «**Млинцевий день**» останній день перед початком посту. Благодійні організації, місцева влада та школи зазвичай організують у цей день різні акції, так чи інакше пов'язані з млинцями. Одна з найпопулярніших і старих традицій цього дня - «млинцеві гонки»: забіги зі сковородами, якими необхідно підкидати млинці. Крім того, щорічно проводяться змагання зі швидкісного підкидання млинців - сковородою, яку необхідно тримати витягнутою рукою і при цьому не рухатися з місця.

У **Жирний вівторок** в старовинному британському містечку Олні влаштовують святковий млинцевий забіг. Жінки (а тепер і чоловіки, діти) в накрохмалених фартухах і пишних спідницях чекають першого дзвону. Дзвони, які поширюють з головної ратуші, означають що пора спекти перший ідеальний млинець. Другий удар дає старт самому забігу. Десятки, сотні учасників намагаються досягти фінішу, не впустивши ласощі, а деякі ще й примудряються кілька разів підкинути млинець в повітря.

Переможця млинцевої гонки традиційно пригощають шампанським, і він отримує поцілунок (якщо виграла жінка) дзвонаря з побажаннями здоров'я і благополуччя або міцне дружнє рукостискання (якщо перемогу здобув чоловік).

До Вашої уваги технологія

приготування млинців «Ажурних»:

Ажурні млинці - різновид звичайних млинців, відрізняється красивим мереживним видом. Ажурні млинці дуже радують шлунок і очі. Вони надзвичайно гарні, витіюваті, візерункові і просто казкові. Ажурні млинці з пляшки - так-так, із звичайної пластикової пляшки об'ємом 1,5 літри.





Всі інгредієнти засипаються-заливаються в пляшку, закручується пробка і в швидкому темпі збовтується - навіть грудочок не залишається! А далі слід тільки малювати млинцевим тістом по розпеченій сковороді.

Інгредієнти:

Пшеничне борошно, сіль, цукор, ванільний цукор, молоко, олія.

Технологія приготування:

1. Спочатку просіяти пшеничне борошно крізь сито, змішати його з сіллю, цукром і ванільним цукром.
2. Сухі компоненти за допомогою столової ложки відправити в пляшку першими, щоб воронка залишалася чистою. Якщо борошно проходить важко, проштовхнути його соломинкою.
3. Потім розбовтати яйця виделкою і разом із молоком та олією влити у пляшку через воронку.
4. Закрити пляшку пробкою і за принципом шейкера гарненько усе збити до однорідності.
5. Розігріти сковороду і змастити її олією.
6. У пляшці зробити отвір і наливати тісто на сковороду із візерунками, малюнками] і закарлюками, які підкаже фантазія. Робити це потрібно швидко, щоб млинці пропікалися рівномірно.
7. Обсмажити ажурні млинці з одного боку 2 хвилини, потім акуратно, щоб не порвати, перевернути лопаткою на інший бік і також обсмажити 2 хвилини.
8. Подавати ажурні млинці можна з улюбленим варенням, сметаною, медом.

Керівник гуртка:

Запрошуємо на смачну подорож навколо світу млинцевим кулінарним маршрутом до **Таїланду**.

Виступ творчої групи учнів:

Паймаша Е. та Альберта Я. на тему:

«Млинці в Таїланді»

Доброго дня, шановні колеги та гості нашого засідання!



1. Наша творча група запрошує всіх у подорож до Таїланду **Таїланд** (тай. ประเทศไทย), офіційна назва Королівство Таїланд, до 1939 року відомий як Сіам) — країна в Південно-Східній Азії, розташована на півостровах Індокитай і Малакка, межує на сході з Лаосом і Камбоджею, півдні з Малайзією, на заході з М'янмою (раніше Бірма). Загальна протяжність берегової лінії близько 2400 км. Південне узбережжя країни омиваються Сіамською затокою, південно-західне — Андаманським морем.

Таїланд — королівство, яке з 12 жовтня 2016 року очолює король Маха Вачиралонгкорн. Столиця держави, та її головний порт — місто Бангкок. Основне населення країни тайці, найбільша національна меншина — китайці, третя за величиною — малайці. Тайська мова є офіційною мовою держави.

Грошова одиниця — бат.

Таїланд — країна, яку омиває море і по якій протікають ріки, тому в тайській кухні розповсюджені страви з риби й дарів моря. Рибу — як морську, так і прісноводну тайці воліють готувати цілком, з головою та хвостом, попередньо її почистивши. Історія країни бере свій початок з королівства Сукхотхай, утвореного в 1238 році. Засновником його та першої тайською династією стала Пха Жуан. Значний внесок у створення Сукотаї зробив видатний діяч Рама Кхамхенг Великий. У 1350 році його послідовником стало королівство Аюттхая. Тайська культура досить суттєвий вплив мала з боку Китаю та Індії. Контакти з Європою почалися з XVI століття, але водночас Таїланд — єдина країна в Південно-Східній Азії, яка не була колонізованою. Єдиними територіальними втратами країни є 3 південні провінції, що відійшли до британської Малайзії.

Кухня Таїланду не дарма вважається королевою кухонь, адже завдяки химерним поєднанням смаку байдужим не залишиться ніхто. Нею хочеться насолоджуватися знову і знову, пробуваючи різні комбінації інгредієнтів для отримання страв, які дивують смаковими поєднаннями.

Тайська кухня асоціюється насамперед зі смаком бананів, цитрусових, ананасів, кокосового молока, свіжого коріандру, лимоннику, часнику і стручкового перцю — чилі. Може виникнути питання — чому чилі, а не карі, адже Індія, де кухня базується на використанні численних видів карі,



знаходиться поруч. Справа в тому, що чилі з'явився в Таїланді разом з португальськими місіонерами, що призвичаїлися до нього у Південній Америці. Цей гострий перець прийшовся до смаку тайцям і тепер є найважливішою приправою тайських страв.

Для любителів екзотики у Таїланді пропонуються комахи, приготовлені різними способами. Такий незвичайний десерт — прекрасне джерело білка і кальцію. Їстівні комахи — це цикади, таргани, шовкопряд, цвіркуни, скорпіони, різні жуки, особливий делікатес — мурашині яйця. З комахами подаються такі добавки, як чилі і лемонграсс, часті їх комбінації з рисом. Донедавна така їжа вважалася, свого роду, «фастфудом» і чудово підходила для легкого перекусу.

Тайські млинці **Роті** - дуже популярна азіатська страва, тому, побувавши в Таїланді, потрібно обов'язково його спробувати.

Ця страва бере своє коріння з Індії, адже в перекладі з санскриту Роті - означає хліб, до речі, цю страву готують не тільки в Таїланді, але і в багатьох країнах Південно-східної Азії.

Інгредієнти:

Борошно пшеничне, яйця, молоко, сіль, цукор, вода, банани, шоколад, молоко згущене.

Технологія приготування:

Ретельно перемішати борошно, сіль, цукор з яйцями і молоком. До отриманої суміші невеликими порціями додати воду, продовжуючи замішувати тісто руками. Місити тісто потрібно протягом 10 хвилин до утворення однорідної еластичної маси. Замішане тісто загорнути у целофан або вологу серветку, щоб не висохло, і покласти у холодильну шафу на 30 хвилин.

Охолоджене тісто ретельно розім'яти руками і скачати 12-14 шарів, які змастити зі всіх сторін оливковою олією, покласти на тарілку, накрити целофаном та залишити у холодильній шафі на 30 хвилин або на дві години. Тісто розкачати на тонкі пласти і смажити на розігрітій плоскій сковороді з олією оливковою. На середину прозорого млинчика викласти шматочками нарізані банани. Потім скласти з чотирьох сторін, надати форму конверту, і перегорнути на інший бік. Готові роті перекласти на паперову серветку для обезжирювання. Нарізати млинці роті на

невеликі скибочки та полити розтопленим шоколадом і згущеним молоком. На кожен шматочок порціонованого млинчика одягти дерев'яну шпажку.

Керівник гуртка:

Зараз важко сказати, з чого все починалося. Історія виникнення млинців донині так і не вивчена. Припущення істориків різних років часом суперечать один одному.

Фахівці вважають, що млинці були першою стравою, яку люди почали готувати після того, як навчилися робити борошно. Про це говорить навіть сама назва продукту - «млин».

Слово надається господарю засідання - **Україні.**

Виступ учениці: **Пасинюк Кристині.**



Круглі й жовті, мов сонечко, млинці віддавна вважаються символом того, що на землю вже поспішає тепла й ніжна весна. З часом до «обґрунтування» радості й веселощів з нагоди наближення сонячних днів додалося багато легенд, традицій, обрядових варіацій - але всі їх все одно об'єднували саме смачні млинці. Чи,

може, палачинти? Або налисники?..

Сучасна українська кухня може запропонувати тематичну подорож Україною. Та більше, майже кожен регіон презентує власну версію млинців.

Я презентую десерт з млинців.

Скуштуйте мою млинцеву феєрію - весняний дух вже точно не лишить вашої домівки!

Спекти смачні млинці - це справжнє мистецтво зі своїми секретами.

Керівник гуртка:

Млинці роблять на дріжджах, лимонному соку, молочній сироватці, мінеральній воді, пиві, кислому молоці, кисляку або кефірі. Кожна нація пече млинці по-своєму.

І ми робимо з Вами висновок - млинці багатонаціональна страва.

Я всім гуртківцям дуже вдячна за активну і цікаву роботу на сьогоднішньому засіданні, завдяки якому розширилися Ваші знання і вміння, щодо приготування та подачі млинців країн світу.

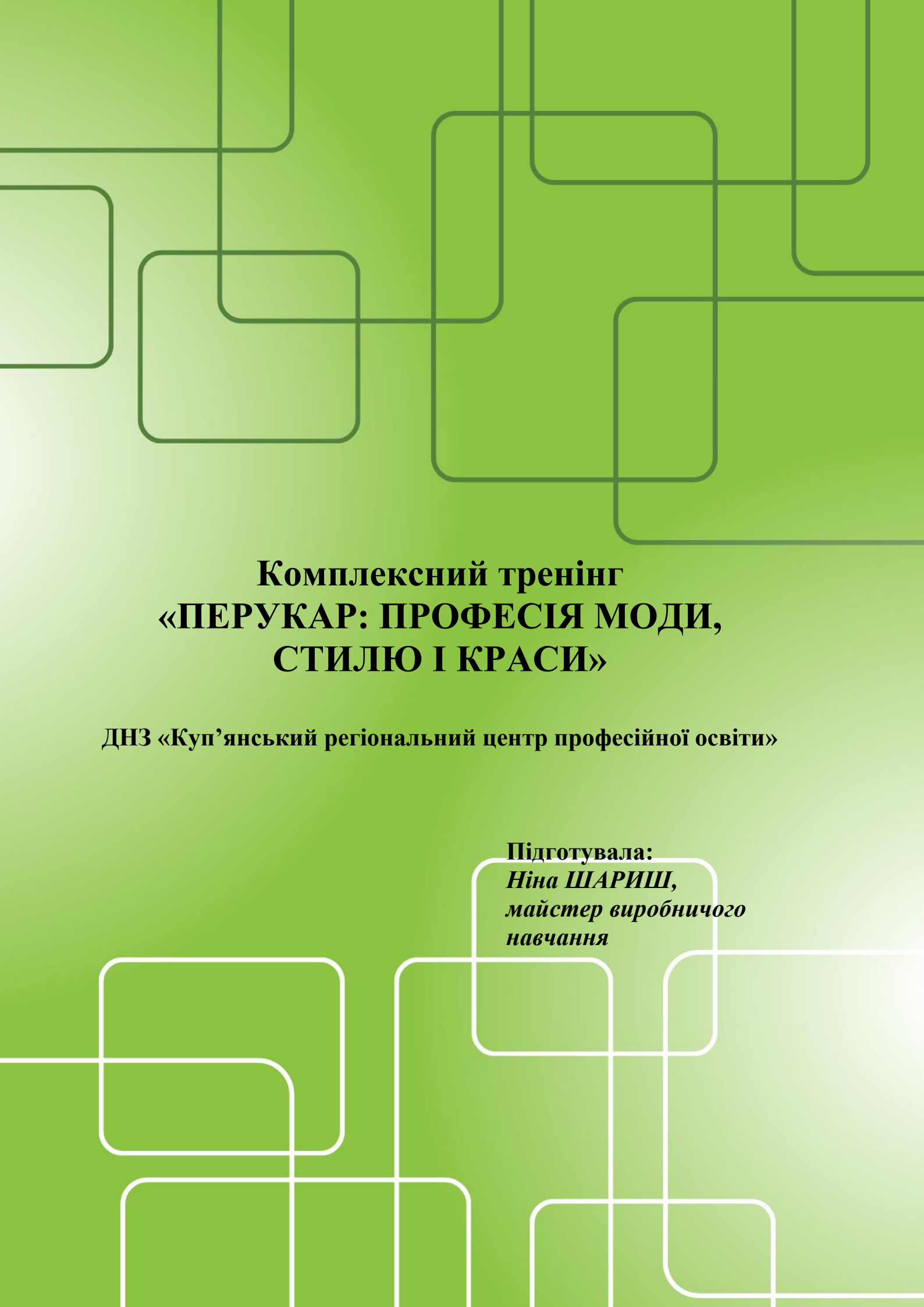
Рефлексія:

На засіданні гуртка:

1. Я дізнався...
2. Я зрозумів...
3. Мені сподобалось...
4. Мені не сподобалось...
5. Я навчився...
6. Мене зацікавило...
7. Я відчув труднощі...
8. Я не вмів, а тепер вмію ...
9. Мене надихнуло на...



Дякую всім. До нових зустрічей!



Комплексний тренінг «ПЕРУКАР: ПРОФЕСІЯ МОДИ, СТИЛЮ І КРАСИ»

ДНЗ «Куп'янський регіональний центр професійної освіти»

Підготувала:
Ніна ШАРИШ,
майстер виробничого
навчання

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА КОМПЛЕКСНОГО ТРЕНІНГУ "ПЕРУКАР: ПРОФЕСІЯ МОДИ, СТИЛЮ І КРАСИ"



ТРЕНІНГ З РОЗВИТКУ
КОМУНІКАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ
"КРОК НАЗУСТРІЧ"

1

МОТИВАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ
"ПРОФЕСІЯ "ПЕРУКАР І Я"

2

ТРЕНІНГ З ОСОБИСТІСНОГО
ЗРОСТАННЯ
МРІЙ. ПЛАНУЙ. ДОСЯГАЙ.

3

АНОТАЦІЯ

Методична розробка комплексного тренінгу "Перукар: професія стилю, моди і краси" пропонує системний підхід до навчання та підготовки майбутніх фахівців у галузі перукарського мистецтва. Тренінг об'єднує три взаємопов'язані заняття, які спрямовані на розвиток комунікативних навичок, мотивацію та особистісного зростання. Перше заняття присвячене вдосконаленню навичок ефективної комунікації з клієнтами, враховуючи їхні індивідуальні потреби та бажання. Далі, тренінг розгортається в напрямку мотиваційного тренінгу, сприяючи формуванню ясного розуміння професійної ролі перукаря та стимулюючи внутрішню мотивацію до досягнення високих стандартів у галузі. Завершальний етап тренінгу присвячено розвитку особистісного зростання, сприяючи реалізації творчого потенціалу учасників та підвищенню їхньої самосвідомості. Загальна концепція тренінгу створює інтегрований підхід до підготовки перукарів, сприяючи формуванню компетентних та мотивованих фахівців у сфері стилю, моди і краси.

Матеріал методичної розробки може стати в пригоді педагогам закладів професійної освіти при роботі із здобувачами освіти, а також під час профорієнтаційних заходів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Тренінг з розвитку комунікативних якостей «Крок назустріч».....	7
2. Мотиваційний тренінг «Професія "Перукар" і Я»	15
3. Тренінг з особистісного навчання «Мрій. Плануй. Досягай»	31
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Методична розробка комплексного тренінгу «Перукар: професія стилю, моди і краси» створена для розвитку ключових аспектів у професійній діяльності перукарів. Тренінг об'єднує три взаємопов'язаних заняття, кожне з яких спрямоване на конкретний аспект особистісного і професійного зростання: тренінг по розвитку комунікативних якостей - «Крок назустріч»; мотиваційний тренінг - «Професія «Перукар і Я»; тренінг розвитку особистісного зростання - «Мрій. Плануй. Досягай».

Перше заняття «Крок назустріч» присвячене розвитку комунікативних навичок, як основного елементу успішної професійної діяльності. Послідовний підхід підвищує професійну компетентність майбутніх фахівців та їхні шанси на успіх в обраній галузі, виробляє впевненість у собі, що допомагає добитися успіху в особистому і професійному житті.

Учасники вдосконалять навички спілкування з клієнтами, сформулюють вміння керувати своїм емоційним станом і поведінкою, навчатися визначати власну позицію в складних ситуаціях, покращать техніку ефективного слухання та висловлення власних думок.

Використання інтерактивних вправ, таких як «Спільне та відмінне», «Без слів», «Професійно важливі якості», «Мисливець за словами», «Карусель», допомагає ефективно формувати емпатію та сприяє побудові позитивних взаємодій з клієнтами.

Після вдосконалення комунікативної компетентності, учасники мають основи для ефективної взаємодії з іншими людьми. Це створює сприятливі умови для входу в мотиваційний тренінг «Професія «Перукар і Я», який спрямований на підвищення мотивації та внутрішнього прагнення до успіху у професії перукаря. Учасники, які вже вміють ефективно спілкуватися, легше зосереджуються на своїх професійних задачах, розуміючи, що мотивація визначає цілі, наполегливість у досягненні успіху. Вони вивчатимуть значення своєї ролі, визначатимуть особисті та професійні цілі. Також буде

надано інструменти для подолання труднощів та підтримки власного професійного розвитку.

Тренінг включає інтерактивні вправи: «Особливості професії перукар», «Асоціація», «Синквейн», які навчають ставити перед собою реалістичні цілі, допоможуть майбутньому фахівцю в самореалізації, а, головне, повірити у власну компетентність. Додатково, майстер-класи «Зміни імідж» або «Я це можу», підкреслюють важливість віри у власну компетентність та вміння брати на себе відповідальність за власну поведінку, що сприяє формуванню самовизначення, самовдосконалення, саморозвитку. Мотиваційний тренінг має позитивний вплив на суб'єктну активність здобувача освіти: рішучість і впевненість у собі, очікування успіху, свідоме ставлення до професійних і життєвих цілей у ближній та дальній перспективі.

Після успішного завершення мотиваційного тренінгу учасники будуть готові до занурення в тренінг особистісного зростання «Мрій. Плануй. Досягай». Спроможність висловлювати свої думки, встановлювати міжособистісні зв'язки з іншими та розуміти власні мотивації - важлива база для подальшого особистісного розвитку.

Основна мета цього тренінгу - стимулювання особистісного росту та розвитку креативності, гармонізації особистості, подоланні внутрішніх перешкод, що заважають ефективному самовизначенню, використанню внутрішніх ресурсів. Учасники будуть працювати над власними мріями, розробляти плани досягнень та розвивати особисті таланти. Особлива увага буде звернена на самопізнання та підвищення самосвідомості.

Основні елементи та методи тренінгу: групові вправи, дискусії, рольові ігри у різних варіантах і поєднаннях: мозковий штурм «Портрет успішної людини», «День із життя ПЕРУКАРЯ»; психологічний практикум «Шлях до успіху». При організації та проведенні тренінгу ведучий прагне до того, щоб при «зануренні» в особливе тренінгове середовище учасники могли краще усвідомити власні психологічні проблеми і навчилися їх долати. Очікуваними результатами повинні бути: підвищена (адекватна) самооцінка, зміна стратегій поведінки,

зняття бар'єрів у спілкуванні. Все це створює умови для особистісного зростання.

Кожне заняття має свої конкретні орієнтири, а комбінація трьох тренінгів утворює комплексний підхід, сприяє гармонійному розвитку особистісних аспектів учасників, формує професійні навички майбутнього: аналітичне мислення, комплексне розв'язання проблем, комунікація, міжособистісне спілкування, ініціативність, креативність, гнучкість у прийнятті рішень

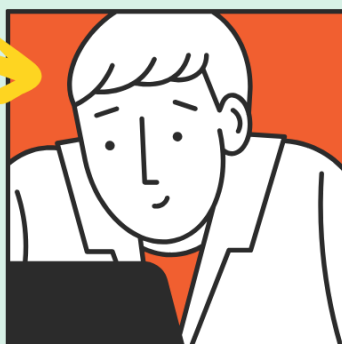


ТРЕНІНГ

з розвитку
комунікативних
якостей



“КРОК НАЗУСТРІЧ”





Тренінг з розвитку комунікативних якостей «КРОК НАЗУСТРІЧ»

*Найбільша розкіш у світі — це розкіш
людського спілкування.*

Антуан де Сент-Екзюпері

Мета:

- ✚ створити умови для розкриття та самопрезентації кожного учасника;
- ✚ створити позитивний емоційний стан та атмосферу довіри між учасниками;
- ✚ формувати колективну згуртованість та взаєморозуміння;
- ✚ відпрацьовувати навички розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми;
- ✚ опанувати навички ефективного слухання;
- ✚ активізувати процес самопізнання та самоактуалізації.

Категорія учасників: здобувачі освіти, що навчаються професії «Перукар».

Тривалість: 80 хв

Матеріали для проведення заняття: папір, кольорові олівці, ватман, дошка, фломастери, стікери.

ПЛАН

№	Види роботи	Орієнтов. тривалість (хвилин)	Необхідне обладнання
I. Вступна частина			
1	Вправа «Особистий момент»	10	
2	Вправа «Правила роботи в групі»	2	
3	Вправа «Очікування»	3	Стікери, фломастери, ватман
II. Основна частина			
4	Вправа «Спільне та відмінне»	15	Аркуші, фломастери
5	Вправа «Без слів»	5	Аркуші, фломастери
6	Вправа «Професійно важливі якості»	15	Ватман, фломастери

7	Руханка «Мисливець за словами»	5	
8	Вправа «Карусель»	10	
III Заключна частина			
9	Вправа «Велике серце»	5	Ватман, стікери
10	Вправа «Я бажаю тобі...»	5	
11	Притча	5	
	Всього	80	

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА



Тренер. Уміння спілкуватися — один із найголовніших чинників успіху в будь-якій сфері сучасного життя. Побудувати кар'єру, знайти надійних друзів, влаштувати особисте життя, домогтися успіху й визнання неможливо без уміння ефективної комунікації.

«Перукар» - це професія що належить до типу «Людина -людина». Професії цього типу висувають високі вимоги до таких якостей працівника як уміння встановлювати і підтримувати ділові контакти, розуміти стан людей, впливати на інших, проявляти витримку, спокій і доброзичливість, мовленнєві здібності. Тому сьогодні, на тренінгу, ми з вами будемо розвивати комунікативні навички та роботу в команді, емпатію та взаєморозуміння.



• **Вправа «Особистий момент» (10 хв.)**

Мета: сприяти знайомству за допомогою використання звичайних особистих речей учасників.

Інструкція. Учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному знайти в себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, в гаманці, сумці тощо). Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе. Наприклад, «Я – олівець Тамари, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...». Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи необхідно сфокусувати увагу членів групи на тому, що вміння розкрити себе іншим – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контактів з людьми.



Прийняття правил групи (2 хв.)

Мета: показати необхідність виконання правил, за якими відбуватиметься взаємодія у групі; прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.



Тренер: Пропоную прийняти правила нашого тренінгового заняття.

- ✓ Конфіденційність.
- ✓ Активність
- ✓ Говорити від власного імені.
- ✓ Не користуватись мобільними телефонами.
- ✓ Спілкування за принципом «тут і тепер».
- ✓ Поважати один одного.
- ✓ Толерантність.
- ✓ Чесність та щирість.
- ✓ Бути позитивним .
- ✓ Цінувати час, не перебивати і не критикувати.

Приймається? Можливо, у вас є ще якісь пропозиції до правил. Пропонуйте.



• **Вправа «Очікування» (3 хв.)**

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам подумати над своїми очікуваннями від заняття. Очікування записуються на стікерах у вигляді сердечка. Далі пропонується їх озвучити й розмістити на плакаті. Якщо всі очікування справдяться, то в кінці заняття можна зробити з маленьких сердець велике.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА



• **Вправа “Спільне та відмінне” (15 хв.)**

Мета: формування позитивної налаштованості на заняття та взаємодію один з одним, сприяння усвідомленню учасниками унікальності кожної особистості, але разом з тим спектру можливостей для взаємодії; поглиблення знайомства учасників один з одним.

Інструкція. Учасники об'єднуються у три групи. Кожній групі дається завдання – знайти якомога більше спільних речей, що об'єднують саме конкретних учасників групи, а потім знайти відмінності або унікальності – що між учасниками різного. Після 10 хвилин роботи у групах учасники презентують свої напрацювання.



• **Вправа «Без слів» (5 хв.)**

Мета: вправа розвиває здатність працювати в команді, поважати думки та дії інших людей.

Інструкція. Перед кожною парою лежить аркуш А4 та маркер. Необхідно взявшись разом за маркер, мовчки, у повній тиші намалювати малюнок. Розмовляти суворо заборонено. Готові малюнки закріплюємо на дошку.

Обговорення:

- ✓ Чи легко вам було виконувати завдання?
- ✓ Що було найскладніше?
- ✓ Що допомогло, незважаючи ні на що, намалювати малюнок?
- ✓ Як ви думаєте, яке перше правило ефективного спілкування?

Один із проявів емпатії – це вміння розуміти почуття, бажання та прагнення людини навіть тоді, коли вона про це не говорить. Ви не спілкувалися, але в певний момент зрозуміли, що якщо довіряти один одному, слухати мову тіла, спостерігати за мімікою, поглядом, то все стає зрозумілим і без слів.



Вправа «Професійно важливі якості» (15 хв.)

Мета: навчитися працювати в колективі.

Інструкція. Учасники об'єднуються у три групи. Кожна група складає кластер до професії «Перукар».



Тренер. Тож ми починаємо. Для початку скажіть, як ви думаєте, чому вас об'єднали в команди. Для чого це потрібно? (Для того, щоб ви вчилися прислухатись до думки інших людей, які працюють з вами над однією справою, вміли пробачати недоліки і прорахунки оточуючих, вміли налагоджувати контакти з людьми, які, можливо, вам неприємні. Кожна

команда – це міні-колектив, від участі кожного залежить позитивний результат усієї команди).

Що ж таке кластер? Кластер – це виділення смислових одиниць тексту та їх графічне оформлення у формі пучка. Кластер включає ключові слова, ідеї, подані у логічній послідовності текстових суб'єктів, котрі створюють цілісну і наочну картину. Посередині чистого ватману записуємо ключове слово, у вас – це професія ПЕРУКАР. Кругом нього – пишемо слова чи речення, що доповнюють тему. Довкола записаних слів з'являються «супутники» і встановлюються нові логічні зв'язки. Тобто, слова, з якими асоціюється у вас дана професія. Кожна група по черзі виходить і представляє свою команду.



• **Руханка «Мисливець за словами» (5 хв.)**

Інструкція. Злови предмети що стосуються професії «Перукар». Тренер читає список слів. Завдання учасників – плеснути у долоні (зловити предмети що стосуються професії «Перукар»). Список слів: *дзеркало, пальма, береза, велосипед, волосся, чайник, ножиці, троянда, кульбаба, фен, бігуді, труба, тюльпан, пеньюар, перукарня, кропива, подушка, серветка, сосна, пустеля, стрижка, острів, зачіска, музей, подорожник, лижі, локон, гребінець, дорога, виноград, яблуна, клімазон, сушуар.*



• **Вправа «Карусель» (5 хв.)**

Мета:

- формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми;
- розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Інструкція. Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпрощатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола — внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) — за принципом каруселі обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами — людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»
- «Перед Вами — незнайома людина. Познайомтесь із нею...»
- «Перед Вами — маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 3–4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА



• *Вправа «Велике серце» (5 хв.)*

Якщо очікувані результати учасників тренінгу реалізувалися, то варто запропонувати їм зробити на плакаті спільне велике серце із маленьких сердечок, які були використані на початку заняття.



• *Вправа "Я бажаю тобі ..." (5 хв.)*

Мета: створити атмосферу позитивного емоційного комфорту.

Інструкція. Учасники сідають у коло, беруться за руки та говорять по черзі побажання своєму сусіду. Сусід дякує та виконує побажання наступному учаснику.



Тренер

Я бажаю, щоб у вашому житті спілкування з людьми було приємним і корисним. Пам'ятайте, що слово має велику силу. Одну й ту саму інформацію можна сказати по-різному та отримати від цього кардинально інший результат. Закінчити тренінг я хочу притчею, яка дуже вдало демонструє дану думку.

Одному падишахові наснився сон про те, що у нього випали всі зуби. Він покликав до себе мудреця і запитав його про значення сну.

– О, мій падишаху! – сказав мудрець.

– Це жахливий сон, бо він говорить про те, що незабаром всі ваші родичі помруть.

Падишах залишився незадоволений трактуванням і наказав відрубати мудрецю голову. Потім він покликав іншого мудреця, і той повідав:

– Падишах! Цей чудовий сон передвіщає вам довголіття і здоров'я, бо він говорить про те, що ви переживете всіх своїх родичів!

За що задоволений падишах нагородив мудреця золотом. Придворні дуже здивувалися.

-Адже, ти сказав йому те ж саме, що і твій бідний попередник, так чому ж він був покараний, а ти винагороджений? - питали вони.

На що була відповідь: Ми обидва однаково тлумачили сон. Але все залежить від того, **ні що сказати, а як сказати.**

МОТИВАЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ

ПРОФЕСІЯ “ПЕРУКАР” І Я





Мотиваційний тренінг "Професія «ПЕРУКАР» і Я"

Чим більше знаєш, тим більше можеш (Е. Абу)

Мета:

- ✚ підвищення рівня інформованості про світ професій;
- ✚ формування інтересу та позитивного ставлення до робітничих професій, зокрема, до професії «Перукар»;
- ✚ ознайомлення учнів з позитивними та негативними сторонами професії; розширення знань учнів про специфіку роботи представників сфери обслуговування.

Завдання:

- ✚ з'ясувати обізнаність учнів щодо професії "перукар";
- ✚ виявити ставлення до професії;
- ✚ зануритися у професію через участь у майстер-класі;
- ✚ підвищити престижність робітничих професій.

Категорія учасників: здобувачі освіти, що навчаються професії «Перукар».

Тривалість: 100 хв

Матеріали для проведення заняття: папір, кольорові олівці, ножиці, ватмани, фломастери, стікери-зірочки, матеріали для проведення майстер-класів, ноутбук, проєктор, екран, відеоролик.

ПЛАН

№	Види роботи	Орієнтов. тривалість (хвилин)	Необхідне обладнання
I. Вступна частина			
1	Вправа «Знайомство»	10	
2	Вправа «Правила роботи в групі»	10	Роздрукований матеріал

3	Вправа «Салют»	5	Стікери, фломастери
II. Основна частина			
4	Інформаційне повідомлення	10	Презентація
5	Вправа «Особливості професії перукар»	15	Роздрукований матеріал (Додатки 1-4). Папір, ручка, олівці, фломастери, фліпчарт (дошка).
6	Вправа «Асоціація»	8	
7	Вправа «Синквейн»	7	Аркуші, фломастери
8	Майстер - клас «Зміни імідж»	25	Інструменти: гребінці, затискачі, шпильки, невидимки, резинки. Матеріали: лак для волосся, віск, гель. Білизна: пенюар, комірць, рушники, ноутбук, проєктор, екран, відеоролик.
III Заклучна частина			
9	Притча про метелика	5хв	
10	Рефлексія «Святковий салют»	5 хв	Стікери, фломастери
	Всього	100 хв	

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА



Тренер: Доброго дня! Рада вітати всіх вас на нашому тренінгу «Професія «перукар» і Я». У кожної людини – і у дорослого, і у дитини є дивовижна можливість – мріяти. Поки людина живе, завжди про щось мріє. Іноді наші мрії стають реальністю, перетворюючись на життєві цілі. Навчаючись професії «перукар», я думаю, ви теж мрієте про те, як найкраще себе в ній реалізувати.

Сьогодні ми разом з вами будемо працювати так, щоб нам було цікаво та час був проведений з користю. Бачите, яка виходить взаємна відповідальність. І від того, як ми цю відповідальність розподілимо, залежить, яке враження залишиться від нашої зустрічі та спілкування одне з одним.



Вправа «Знайомство» (10 хв)

Мета: сприяти груповій згуртованості, створити позитивний настрій.

Інструкція. Зараз ми з вами познайомимось і зробимо це в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я та якість, яка вам притаманна, що починається на першу літеру вашого ім'я.

Наприклад: Ніна, наполеглива.



Вправа «Правила роботи в групі» (10 хв.)

Мета: ознайомити із правилами роботи групи.

Обладнання: картки з правилами роботи групи

1. Підтримувати один одного.
2. Бути доброзичливим.
3. Бути активним.
4. Не критикувати, а аналізувати.
5. Не оцінювати.
6. Бути цілеспрямованим.
7. Створювати комфортні умови для оточуючих.
8. Бути толерантним і поважати думку кожного.

Інструкція. Тренер пропонує учасникам об'єднатися у пари з сусідом, який сидить праворуч. Після того, як учасники об'єдналися у пари, тренер повідомляє завдання: «Кожна пара отримує картку, на якій буде записано одне із правил роботи нашої групи. Необхідно підготувати та коротко перерахувати ті дії, яких мають дотримуватись учасники для того, щоб дане правило спрацювало, виконувалось. Коли всі підготувались – кожна пара представляє своє правило та розповідає про дії, які свідчать про те, що таке правило працює в групі. Якщо в групі менше правил, ніж утворених пар, можна одне правило запропонувати декільком парам і під час представлення одна пара доповнює іншу. Якщо ж правил більше, то можна попросити декілька пар підготувати по дві картки, тобто два правила.



Вправа «Святковий салют» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників і одержати зворотний зв'язок.

Інструкція. Учасникам пропонується на стікерах кількома словами написати свої **очікування** від тренінгу. Потім по черзі наклеїти їх на плакат із зображенням салюту, при цьому озвучити свої думки.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА



Інформаційне повідомлення

Мета: ознайомити учнів з особливостями професії «Перукар».

Тренер показує презентацію.

В усі часи люди прагнули бути красивими, і тому професія перукаря завжди була досить престижною, такою вона залишається і сьогодні. Кожне обличчя – загадка, і перукар щоразу намагається її розгадати, створюючи гармонію між зачіскою та індивідуальним стилем людини. Кожен образ, що створює майстер, унікальний. Подібно художнику він створює живі картини. Останнім часом професія перукаря набула дуже великої популярності в світі.

А чи знаєте ви, що професія перукаря, одна із самих давніх? Перший досвід із перукарською справою ніяк не пов'язаний зі створенням зачіски для краси, а більшою мірою мав забобонний зміст.

Дуже гарно перукарська справа розвивалася в Стародавній Греції, Єгипті, Римі. Ви, звичайно, пам'ятаєте феєричні зачіски цариць та фараонів. Були зроблені перукарські зали, де майстрами працювали високоповажні персони, а клієнтам мили волосся лікувальними травами, робили манікюр. Єгиптяни фарбували волосся хною, прикрашали зачіски декоративними елементами.

Проходили століття, поступово людина вносила свої уявлення про красу, що відбивають і її індивідуальний смак, і загальний естетичний ідеал, властивий конкретній епосі. Перукар — це справжній художник, який працює над кожною людиною, як над власним полотном.

Це не дивно, адже стрижка і манікюр – процес творчий, який знаходиться в близькому спорідненні з будь-якою іншою творчою діяльністю людини. Вся принадність перукарського ремесла полягає в тому, що задоволення від

виконаної роботи отримує не тільки клієнт, але й сам майстер. Спостерігати за результатами власного таланту завжди дуже приємно, особливо якщо це подобається клієнту й оточуючим. Перукар створює красу в чистому її вигляді, а краса, як відомо, врятує світ. Перукарі потрібні скрізь – і в місті, і на селі. Тому для тих, хто обирає цю професію, завжди знайдеться можливість влаштуватися на роботу, відкрити свій салон, зайнятися індивідуальною трудовою діяльністю. У всі часи перукарське мистецтво було спрямоване на те, щоб прикрасити зовнішність, зробити її більш привабливою. Найголовніше у перукарському мистецтві – зробити світ навколо себе красивішим.



Вправа «Особливості професії перукар» (15хв)

Мета: отримати й обговорити відомості про професію "перукар".

Інструкція. Учасники об'єднуються в чотири групи. Кожна з них отримує завдання:

- особливості праці (Додаток 1);
- кому підходить професія перукар? (Додаток 2);
- споріднені спеціальності (Додаток 3);
- де навчатися і де працювати (Додаток 4)

Учасникам надаються інформаційні матеріали (додатки), які вони перетворюють у схеми, малюнки тощо.

Після закінчення вправи представники кожної малої групи, презентуючи свою роботу, вивішують на фліпчарті аркуш з інформацією широкому загалу.

Після презентації учасники обговорюють результати вправи.

- Чому важливо знати плюси і мінуси професії?
- Що дасть вам інформація про споріднені професії?
- Що дала робота над цією вправою?



Гра «Асоціація» (8 хв.)

Мета: виявити істинне ставлення здобувачів освіти до професії.

Інструкція: Тренер пропонує підібрати асоціації до слова «Перукар». Учасники тренінгу по колу висловлюють свої варіанти, які пов'язані з даним словом. Після цього всі названі асоціації обговорюються.



Вправа «Синквейн» (7 хв.)

Мета: сприяти розвитку творчого підходу до вираження ідей та розширенню мислення.

Інструкція. Ведучий пропонує розділитися на 2-3 групи. Представник кожної групи отримує аркуш паперу, на якому написана професія «перукар». Кожна група складає синквейн за назвою обраної професії.

Синквейн складається за таким принципом:

- 1 рядок — іменник, що виражає головну тему синквейна;
- 2 рядок — два прикметники, що виражають головну думку;
- 3 рядок — три дієслова, що описують дії в рамках теми;
- 4 рядок — фраза, що містить певний сенс;
- 5 рядок — висновок у формі іменника (асоціація з першим словом).

Наприклад: Тема (поняття) — *Перукар*. Підібрати два прикметники до теми — *творчий, ввічливий*. Підібрати три дієслова — *обслуговує, фарбує, стриже*. Скласти фразу (не менше 3-х слів) — *він працює із волоссям*. Підібрати синоніми до слова — *майстер*.



Майстер-клас

I варіант

• Майстер-клас «Зміна іміджу» (25 хв.)

Мета: продемонструвати роботу майстрів перукарської справи, підвищити інтерес до професії.

Обладнання: матеріали для проведення майстер-класів.

Інструкція. Учасники об'єднуються у три групи. У кожній групі буде свій майстер, який покаже спочатку на моделі, а потім на бажаючих техніку виконання легких зачісок.

Як варіант, **віртуальний майстер-клас**, де техніку виконання зачіски можна показати на відео.

II варіант

• Майстер-клас «Я це можу» (20 хв.)

Мета: залучити учнів до активної участі в майстер-класах з професії "ПЕРУКАР"; підвищити інтерес до професії.

Інструкція. Тренер об'єднує учнів у 4 групи, кожна з яких бере активну участь у майстер-класі (виконання плетіння сучасних видів косичок).

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА



Тренер. Притча про метелика (5 хв.)

У давнину був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. Якось одна заздрісна людина вирішила знеславити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: «Я упіймаю метелика і у жмені принесу мудрецю, потім запитаю його: живий у мене в руці метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я стисну щільно кулак, роздавлю метелика й розкривши долоню, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак, метелик вилетить живий і неушкоджений, і скажу, що наш великий мудрець помилився». Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав мудреця, той відповів: «Все у твоїх руках».

Збентежений заздрісник випустив метелика з рук і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Тренер: Скажіть, будь ласка, як ця притча пов'язана з нашим заняттям? (Ми набуваємо знання і досвід. Саме від нас залежить якими ми будемо спеціалістами перукарської справи).



Рефлексія «Святковий салют» (5 хв)

Мета: З'ясувати, настільки виправдалися очікування кожного учасника тренінгу.

Тренер: Що цікавого, важливого дав вам тренінг? Напишіть на стікерах у вигляді зірочок і наклейте безпосередньо на зображення салюту. Якщо ваші очікування здійснилися, то ми побачимо гарний святковий феєрверк.

Після наклеювання стікерів, тренер проводить бліц-аналіз. Якщо більша частина зірочок виявилася на салюті, він відзначає, що склалася не просто група, а команда і дякує всім учасникам за роботу та за зворотний зв'язок.



Тренер: Професійних вам успіхів і досягнень в професії «ПЕРУКАР»!

ДОДАТКИ ДО ТРЕНІНГУ

Додаток №1



Особливості праці перукаря

Професія перукаря завжди була і буде життєво необхідною, тому що в людині закладене прагнення до краси і догляду за собою.

Робота перукаря проводиться в системах «Людина – Людина» (обслуговування клієнтів), «Людина - художній образ» (створення зачіски як естетичного компоненту зовнішності) і «Людина – природа» (дія на біологічні системи).

Перукар виконує стрижку, укладання і завивку волосся відповідно до замовлення клієнта. Складає фарбувальні розчини і проводить забарвлення волосся. Орієнтуючись на напрям моди і особливості зовнішнього вигляду клієнта, дає пораду про вибір зачіски.

Умови роботи.

Робота перукаря найчастіше позмінна, проходить в приміщенні. Весь день доводиться бути на ногах. У зв'язку із специфікою професії найбільше навантаження припадає на руки, що потребує великої фізичної витривалості.

На організм впливають різні хімічні речовини, підвищена температура, локальна вібрація. Неодмінно ще потрібно врахувати психоемоційне навантаження.

Переваги професії:

1. Вільний робочий графік. Сучасні майстри перукарського мистецтва, самі вирішують в які дні вони працюють, а в які – ні.
2. Лояльна клієнтська аудиторія. Люди, які прийшли виконати зачіску або стрижку, завжди схильні до спілкування.
4. Творчість. Описане ремесло дозволяє реалізувати свої творчі аспекти особистості.

5. Великий попит на послуги. Талановитий і досвідчений фахівець ніколи не залишиться без роботи, адже всім потрібна хороша стрижка.
6. Широкі можливості. Кожен перукар, який встиг напрацювати свою клієнтську базу, може починати займатися самостійною діяльністю.
7. Кар'єрний ріст. Професіонали намагаються постійно підтверджувати цей статус і навчаються на постійній основі, тому такий підхід до справи дозволяє досягти певних висот.

Недоліки процесії перукаря:

1. Успіху досягають тільки дійсно талановиті люди, які розвивають свої навички і мають здатність вчитися на своїх помилках.
2. Потрібно придбати дорогі інструменти та засоби догляду за волоссям.
3. Високий рівень конкуренції. Протягом 50 років професія перукаря залишається однією з затребуваних.
4. Величезна відповідальність. Майстер може як прикрасити, так і спотворити людину, яка довірила йому свою зовнішність. Також фахівець повинен розбиратися в типах волосся, особливості його будови, догляді за ним.
5. Важкі умови праці. Майстри протягом усього свого робочого дня знаходяться в позиції стоячи. А це досить утомливо.

Додаток №2



Кому підходить професія "перукар"?

Професією «перукар» можуть займатись як жінки так і чоловіки.

Перукар повинен бути всебічно розвиненим, досконало володіти питаннями з гігієни і охорони праці, володіти знаннями з матеріалознавства, хімії, біології, знати закони колористики, бути культурним, вміти доброзичливо контактувати з людьми, мати знання з етики та основи психології.

До головних вимог при виборі професії перукаря слід віднести:

- творчість;
- мистецтво спілкування з людьми;
- розвинені соціальні навички;
- загальний фізичний розвиток, гарний розвиток моторики рук, фізична витривалість;
- високу чутливість до кольору;
- хороший зір, точний окомір, гарна зорова пам'ять;
- бажання навчатися і вдосконалюватися;
- спостережливість;
- організованість та постійний самоконтроль.

Особисті якості:

- толерантність;
- динамічність;
- витривалість;
- позитив;
- наполегливість;
- терпіння;
- пунктуальність;
- відповідальність;
- творчість.

Професія протипоказана людям, які мають такі хвороби:

- дихальної системи;
- нервово - психічні;
- опорно – рухового апарату;
- поліартрит;
- тремор рук;
- тромбофлебіт;
- екзема кистей рук;
- алергічні реакції;
- шкірні захворювання.



Споріднені професії

- перукар;
- перукар-модельєр;
- стиліст;
- візажист;
- косметолог;
- манікюрник;
- пастижер;
- барбер .

Перукар – фахівець в області створення стилю людини за допомогою зачіски. Він надає послуги населенню з догляду за волоссям, стрижки, укладки, фарбування, гоління для чоловіків та інше.

Барбер — це перукар, який працює в ультрамодних сьогодні чоловічих перукарнях, барбершопах. Барбер спеціалізується на чоловічих стрижках і догляді за бородою та вусами.

Візажист – майстер, який підкреслює окремі риси обличчя за допомогою вмілого нанесення макіяжу з урахуванням форми обличчя, кольору шкіри, волосся, очей.

Пастижер - це професія, суть якої полягає у виготовленні перук, вусів, бакенбардів, борід з натурального волосся або штучних волокон.

Косметолог – спеціаліст, який надає послуги з усунення естетичних недоліків та догляду за шкірою клієнта.

Манікюрник – фахівець з догляду за нігтями і шкірою на руках. Займається їх гігієною і зовнішнім виглядом.

Перукар-стиліст. Якщо клієнтові знадобиться вечірня або модельна зачіска, тоді йому потрібно тримати шлях не до універсалу, а до **перукаря-стиліста**. Фахівець такого рівня вважається найбільш компетентним, адже він розбирається в останніх тенденціях моди, створює стрижки та укладки будь-

якого ступеня складності, вміє працювати з гарячими ножицями, знає різні способи завивки і фарбування волосся Професія "перукар-стиліст" затребувана в дорогих салонах краси, на телебаченні, в шоу-бізнесі.



Де навчатися і де працювати?

Освітня підготовка

Професійно-технічні заклади , коледжі, заклади вищої освіти.

Робота

- перукарні;
- салони краси;
- студії краси;
- приватні замовники;
- перукарні адміністративних установ;
- перукарні торгових центрів, готелів;
- високопрофесійні та досвідчені фахівці можуть працювати навіть на телеканалах, кіностудіях, театрах, в шоу-бізнесі тощо.

Представники даної професії завжди користувалися попитом у сфері обслуговування у зв'язку з тим, що бажання людей гарно виглядати є і буде завжди актуальним. Щоб крокувати в ногу з часом, розвитком індустрії краси, майстру - перукарю необхідно:

- ☐ брати участь у вітчизняних і міжнародних конкурсах перукарського мистецтва;
- ☐ працювати над удосконаленням технології стрижки, моделюванням зачісок;
- ☐ відвідувати майстер-класи іменитих фахівців, курси, спеціалізовані виставки, покази.

ТРЕНІНГ

З ОСОБИСТІСНОГО
ЗРОСТАННЯ

МРІЙ. ПЛАНУЙ. ДОСЯГАЙ.



Тренінг з особистісного зростання «Мрій. Плануй. Досягай»

Не можна зловити рибу на вудку, якщо не закинути гачок. Не можна досягти своєї мети, не докладаючи зусиль (журналістка Кеті Селігман)

Мета:

- ✚ сприяти формуванню уявлення про життєвий шлях в особистому професійному плані;
- ✚ об'єктивно здійснювати самоаналіз рівня розвитку своїх професійно важливих якостей (внутрішніх умов для досягнення мети) і співвідносити їх з вимогами професії до людини;
- ✚ розвивати основні способи розумової діяльності: вчити аналізувати етапи свого професійного плану, виділяти головне, узагальнювати і систематизувати.

Категорія учасників: здобувачі освіти, що навчаються професії «Перукар».

Тривалість: 80 хв.

Матеріали для проведення заняття: папір, кольорові олівці, ватмани, дошка, фломастери, стікери.

ПЛАН

№	Види роботи	Орієнтов. тривалість (хвилин)	Необхідне обладнання
I. Вступна частина			
1	Вправа «Мій зірковий портрет»	10	Аркуші, фломастери
2	Вправа «Правила роботи в групі»	10	
3	Вправа «Дерево очікувань»	5	Стікери, фломастери, ватман
II. Основна частина			
4	Притча про корабель	5	

	Мозковий штурм «Портрет успішної людини».	5	
5	Вправа «День із життя ПЕРУКАРЯ»	10	
8	Психологічний практикум «Шлях до успіху».	25	Роздрукований матеріал, стікери, фломастери
III Заключна частина			
13	Рефлексія	10	
	Всього	80	

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА



Тренер. Доброго дня! давайте знайомитись. Мене звати ... Сьогодні ми зібралися, аби поговорити про майбутнє. Думаю, багато хто з вас ставить собі запитання, як досягти успіху? Що таке успіх? Ми не завжди знаходимо відповіді. Чому? Напевно, тому що успіх – для кожного щось своє. Будь-яка перемога є успіхом незалежно від того, чим ви займаєтесь. Але чи замислювалися ви: що таке успіх саме для вас? Як ставити цілі і добиватися їх? Саме про це і буде наш тренінг «Мрій. Плануй. Досягай».



Вправа «Мій зірковий портрет» (10 хв.)

Мета: створити в групі доброзичливу атмосферу.

Інструкція: тренер роздає кожному учаснику аркуш А4 і пропонує створити свій портрет у вигляді зірки, на променях якої коротко написати: ім'я, яке подобається, коли вас ним називають; життєве кредо або вислів, який вам подобається; образ або графічний символ, з яким ви себе асоціюєте, тобто, стисло написати або зобразити те, що вас характеризує. Далі тренер пропонує кожному презентувати свій зірковий портрет. Після цього учасники прикріплюють свої зірки на плакат «Наша група». До уваги тренера! Тренер також бере участь у вправі і створює свій портрет.



Правила роботи тренінгової групи (10 хв.)

Мета: ознайомити із правилами роботи групи.

- ❖ Правило «Активності».
- ❖ Мобільна ізоляція (вимкнені мобільні телефони).

- ❖ Правило «Я-висловлювання»: говоріть тільки від свого імені – «Я думаю...», «Я помітив...», «Я відчуваю...», але поважаєте думку кожного.
- ❖ Правило «Не оцінюй» – не оцінюйте і не засуджуйте висловлювання інших учасників як «погані» чи «хороші».
- ❖ Правило «Правило тиші і піднятої руки».
- ❖ Правило «Взаємна підтримка» - підтримуйте одне одного, адже ви – одна команда!

Чи важливо дотримуватись взагалі правил в повсякденному житті?

Без дисципліни – не буде результату.



• **Вправа «Дерево очікувань» (5 хв.)**

Мета: визначити очікування учасників і одержати зворотний зв'язок

Інструкція. На ватмані намальоване дерево; кожному учаснику видається стікер яблучко (грушка, сливка тощо), на якому він має написати власні очікування від заняття (від 1 до 5); кожен прикріплює на «дерево» свої стікери; ватман з очікуваннями відкладається до завершення тренінгового заняття.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА



Тренер.

Притча про корабель (5 хв.)

Мета: навчити учнів об'єктивно оцінювати професію.

Двигун гігантського корабля зламався і ніхто не зміг полагодити, тому найняли інженера-механіка з більш, ніж 20-річним стажем. Він дуже ретельно оглянув двигун зверху вниз. Побачивши все, інженер розвантажив сумку і дістав маленький молоток. Він без проблем вдарив по потрібним місцям.

Незабаром двигун знову запустився. Двигун відремонтований!

Інженер сказав, що загальна вартість ремонту величезного судна для підприємця склала \$ 1000.

Що?! - сказав господар. Ти майже нічого не зробив.

Відповідь проста: Удар молотком: \$ 2, а знати, куди вдарити, скільки разів і як вдарити: \$ 998. Завдяки моїм знанням і досвіду, я зміг зробити цей удар по потрібному місцю.

Висновок: Щоб бути першокласним спеціалістом, досягти успіху у своїй справі, треба любити свою професію, розвивається в ній, і тоді ти будеш корисним не тільки собі, а й оточенню.

Досить давно люди збагнули: справжню насолоду приносить лише та праця, яка обирається відповідно до інтересів, покликання, здібностей особистості. Це правило перевірено на практиці: люди, які досягли в професійній діяльності найбільш високих результатів, як правило, люблять свою справу. Є такий вираз: «Щастя – це коли вранці хочеться йти на роботу, а після роботи – додому» .



Мозковий штурм «Портрет успішної людини» (5 хв.)

Мета: актуалізувати особисте розуміння учасників, які якості притаманні успішній людині.

Інструкція: на дошці тренер записує всі варіанти відповідей учасників тренінгу на питання про те, які якості та риси характеру, на їхню думку, притаманні успішній людині. Тренер: Назвіть кожен одну рису характеру, яку ви вважаєте найважливішою для досягнення успіху, в портреті успішної людини.

Висновок: Пам'ятайте, що кожен із вас наділений природними здібностями і талантами лише на 10%, а інші 90% успіху залежатимуть від наполегливості, працелюбності, сили волі, цілеспрямованості, ентузіазму, енергійності та оптимізму.



• Вправа «День із життя ПЕРУКАРЯ» (10 хв.)

Мета: навчити учнів об'єктивно оцінювати професію.

Інструкція. Зараз ми об'єднаємось у чотири групи за допомогою слів: зима, весна, літо, осінь. Уявіть, що ви вже отримали професію ПЕРУКАР. Вам необхідно скласти розповідь про типовий робочий день людини цієї професії. Після виконання учні презентують свої роботи.

Що корисного ви отримали під час виконання даної вправи?



• **Психологічний практикум «Шлях до успіху» (30 хв.)**

Мета: надати можливість учасникам усвідомити власне бачення реалізації ними власного успіху, спланувати реальні кроки для реалізації цієї мети.

Інструкція: тренер пропонує учасникам замислитись над своєю метою стати майстром перукарської справи високого рівня, реалізація якої дасть відчуття успіху. Учасники об'єднуються у 3-4 групи. На дошці вгорі прикріплюється зображення успішного перукаря(мета). Учням пропонується виконати завдання тренера, при виконанні яких кожен проаналізує *кроки до мети, можливі перешкоди та власні ресурси для її досягнення*.



Тренер. Я знаю, що у кожного з вас є певні бажання, думки про майбутнє. Усі ви мрієте про те, що б хотіли мати, вміти, ким бути, чого досягти в житті. Отже, успіх – це здійснення мрії. Мрія – це власне бачення бажаного майбутнього успіху в житті.

Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки: визначити їх для себе, прописати їх, стати на цей шлях і пройти його. (Тренер роздає аркуші у формі «слідів від ніжок» (по 3–5 шт.), на яких учасники пишуть власні кроки до мети). Час для виконання – 5 хв.

Запитання для обговорення: Які кроки у досягненні мети важливо зробити вже сьогодні, щоб реалізувати мету? До уваги тренера! Після обговорення учасники прикріплюють свої «сліди» на стіну до малюнка-мети, утворюючи доріжку до неї.

Думаю, ви добре розумієте, що на шляху до мети ви можете зустрітись із перешкодами та труднощами. У вас є можливість виявити їх та проаналізувати. (Тренер роздає аркуші у формі «камінців-перешкод» по 3–5 шт., на яких учасники їх прописують). Час виконання – 5 хв.

Запитання для обговорення: Що може бути перешкодами для реалізації вашої мети?

До уваги тренера! Після обговорення учасники прикріплюють свої «камінці перешкоди» на стіну, утворюючи кам'яні перепони на своєму шляху до мети.

Не дивлячись на можливі труднощі на шляху до мети, які роблять нас тільки сильнішими, бажання досягти успіху переважає.

Як говорить мудрість: «Дорогу подолає той, хто йде». На цьому етапі шляху нам в пригоді стануть наші можливості, завдяки яким ми можемо подолати перешкоди і досягти мети (вміння, таланти, люди, яких ми знаємо і які нам можуть допомогти, тобто наші ресурси). (Тренер роздає аркуші у формі «квіточок-ресурсів» по 3-5 шт., на яких учасники їх прописують). Час виконання – 5 хв.

Запитання для обговорення. Що є ресурсами для її реалізації? До уваги тренера! Після обговорення, учасники прикріплюють свої «квіточки ресурси» біля «перешкод» на стіну, утворюючи квіткову галявину на шляху до мети.

Але, використовуючи ресурси та допомогу людей-помічників, необхідно пам'ятати, що відчуття радості від успіху в повній мірі відчутне тоді, коли розумієш, що ти своєї мети досягнув за допомогою сформованих самостійно рис і якостей характеру. (Тренер роздає аркуші у формі «джерела характеру» по 1 шт., на яких учасники прописують власні риси характеру, які допоможуть досягти мети). Час виконання – 5 хв.

Запитання для обговорення: Які риси та якості вашого характеру знадобляться на шляху до успіху? Якими ви володієте вже зараз? Які необхідно сформувати у майбутньому? До уваги тренера! Після обговорення учасники прикріплюють перелік необхідних рис характеру для реалізації мети на стіну, утворюючи «джерело», до якого вони можуть завжди приходити, щоб скористатися силою свого характеру на шляху до мети. Ми з вами спробували пройти шлях лише до однієї мети, з якої складатиметься наш професійний успіх, але їх може бути багато.

Висновок: Отже, в досягненні мети важливо використовувати алгоритм:

- ✓ по-перше, сформулювати мету, відповівши на питання: «Чого я хочу?»;
- ✓ по-друге, уявити шляхи реалізації своєї мети, можливі перешкоди та власні можливості щодо їх подолання;
- ✓ по-третє, діяти!

Пам'ятайте, що саме ви відповідаєте за правильність зроблених кроків до досягнення успіху.

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА



Тренер. Ви повинні розуміти, що яку б професію ви не обрали, на сьогодні роботодавці виділяють основні компетентності, якими має володіти сучасний фахівець.

Навички для успіху:

- ✓ уміння застосовувати емоційний інтелект;
- ✓ здатність до співпраці в команді;
- ✓ ініціативність;
- ✓ оцінювати ризики і приймати рішення;
- ✓ креативність;
- ✓ інформаційно-цифрова компетентність;
- ✓ знання іноземної мови;
- ✓ когнітивна гнучкість .

Рефлексія



Тренер

А тепер давайте подивимось на «Дерево очікувань», яке ми зробили на початку заняття і скажемо чи отримали ви те, що очікували. Тренер пропонує учасникам поділитися враженнями від тренінгового курсу «Мрій. Плануй. Досягай». Для цього учасники продовжують одну або дві із наступних фраз: Я навчився (-лася)... . Я дізнався (-лася)... . Я знайшов (-шла) підтвердження тому, що...найважливішим для мене було....

Я бажаю вам здійснення мрій і життєвих планів, а також творчих злетів, і головне – в сузір'ї інших людей-зірок засяяти і стати Зіркою!

Недаремно кажуть, що життя це рух по похилій площині. Ти або рухаєшся вгору, або котишся вниз, стояти на місці ти не зможеш.

Тож, МРІЙТЕ, ПЛАНУЙТЕ, ДОСЯГАЙТЕ.

ВИСНОВОК

Комплексний тренінг "Перукар: професія стилю, моди і краси" вказує на важливість системного підходу до навчання та підготовки майбутніх фахівців у галузі перукарського мистецтва. Методична розробка зосереджується на триденному тренінгу, охоплюючи ключові аспекти: комунікативні навички, мотивація та особистісний розвиток.

Комбінація тренінгів, що розглядають різні аспекти підготовки перукарів, сприяє створенню повноцінного навчального досвіду. "Крок назустріч" покликаний розвивати навички ефективної комунікації, необхідні для взаємодії з клієнтами та сприяння їхньому задоволенню.

Заняття "Професія ПЕРУКАР і Я" є відмінною можливістю для розвитку особистості та підвищення мотивації в професійній сфері.

Тренінг "Мрій. Плануй. Досягай" фокусується на мотивації, стимулює та підтримує майбутніх фахівців у формулюванні своїх цілей та планів досягнень. Це важливий етап у становленні професійної особистості.

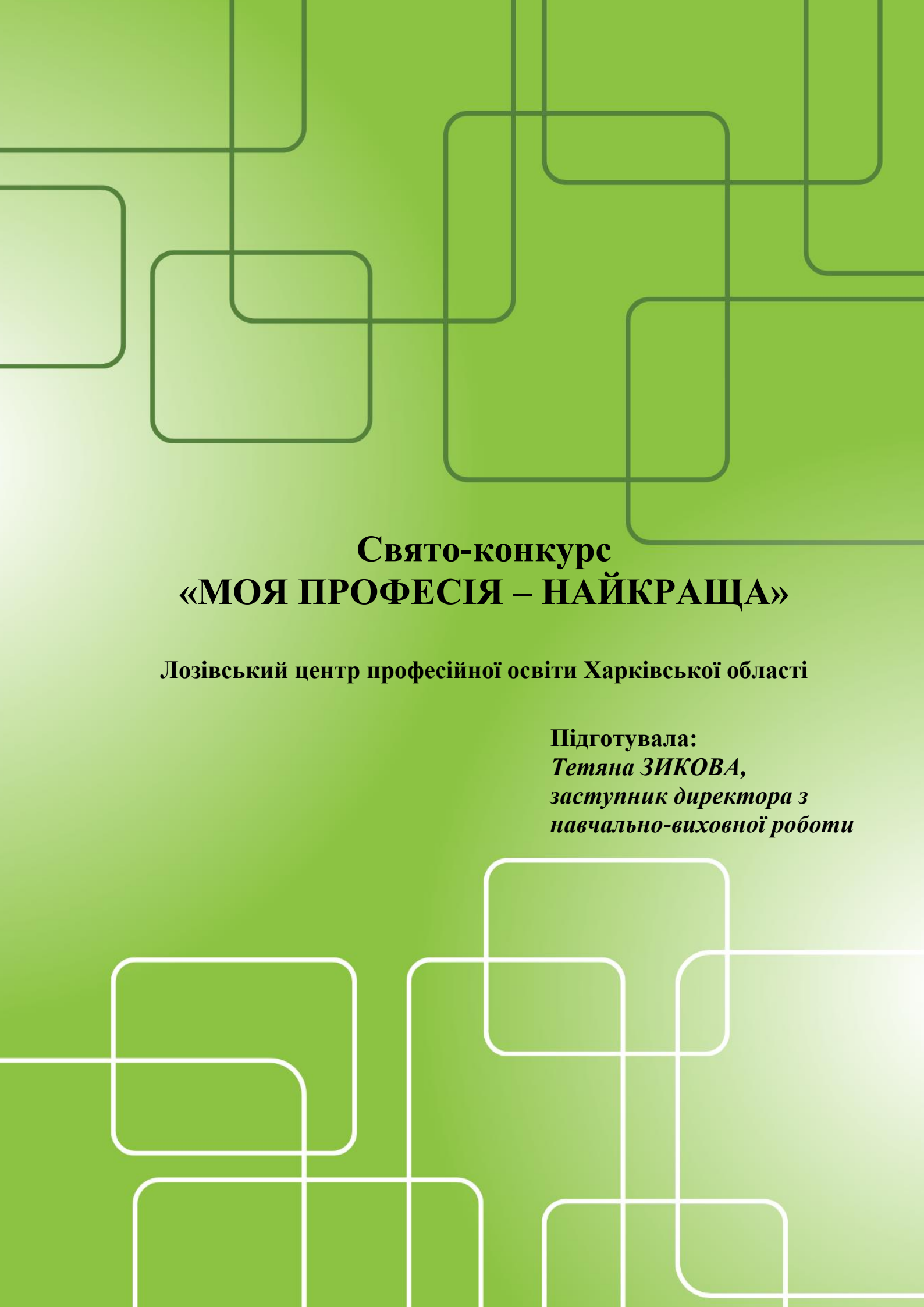
Застосування різноманітних групових вправ, рольових ігор та дискусій у тренінгу дозволяє взаємодіяти та обмінюватися досвідом між учасниками, що сприяє розвитку креативності та високому рівню самосвідомості.

Тренінг не лише передає технічні аспекти професії перукаря, але й ставить акцент на ключових аспектах особистісного та професійного розвитку. Комплексний підхід сприяє створенню збалансованого навчального середовища, де фахівці майбутнього можуть розвивати як свої технічні навички, так і міжособистісні вміння, мотивацію та особистісний потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лях Т.Д., Малієнко Ю.М., Троценко Н.Є., Цьоман Т.П. Професія. Кар'єра. Успіх: Методичний посібник- К: Основа-Принт, с.132
2. Пахомов І. В. Формування моральних цінностей здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти : програма тренінгу. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО», 2023. 131 с.
3. Планування й розвиток професійної кар'єри учнівської молоді у системі професійно-технічної освіти: навчальний посібник / [С.В.Алексєєва, Л.М.Єршова, Д.О.Закатанов, В.Т.Лозовецька, В.Ф.Орлов]; за ред. Д.О.Закатнова. – Житомир: «Полісся», 2018. – 186 с.
4. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти. Навчально-методичний посібник- LAMBERT. с.132
5. Світлична Н. Майбутня професія. Профорієнтаційне заняття для 9-х класів/Н. Світлична // Психолог-вкладка. – 2008. – № 41-42.
6. Синявський В.В. Профорієнтаційна робота в школі: Методичні рекомендації/ Синявський В.В. – Київ, 2004.
7. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навчальний посібник. - «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
8. Тренінги з популяризації робітничих професій /Світлана Юрченко/, Луцьк, Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Волинській області, 2020. – 147с
9. Інтернет сайти:
 - Ігри та вправи для тренінгів. Режим доступу: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
 - Виховна година з елементами тренінгу «Обираємо трендову професію» <https://naurok.com.ua/vihovna-godina-dlya-uchniv-8-11-klasiv-obiraemo-trendovu-profesiyu-85930.html>
 - Мій життєвий вибір. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/godina-spilkuvannya-z-elementami-treningu-52872.html>
 - Світ професій. <https://vseosvita.ua/library/svit-profesij-9437.html>

- Усвідомлений вибір професії. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/zanatta-usvidomlenij-vibir-profesii-10644.html>
- Урок з елементами тренінгу з профорієнтацій «Особистий професійний план». Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/urok-z-elementamitreningu-z-proforientacii-osobistij-profesijnij-plan-36000.html>
- Перукар-професія особлива. Режим доступу: <https://globynska-gromada.gov.ua/news/1675690254/#:~:text=%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%83%D0%BA%D0>



Свято-конкурс «МОЯ ПРОФЕСІЯ – НАЙКРАЩА»

Лозівський центр професійної освіти Харківської області

**Підготувала:
Тетяна ЗИКОВА,
заступник директора з
навчально-виховної роботи**

Мета: надати підліткам необхідну для їх професійного визначення інформацію, виховувати свідоме ставлення до праці, допомогти зробити свідомий вибір сфери діяльності відповідно до своїх здібностей, можливостей з урахуванням вимог ринку праці. *Звучать фанфари.*

Ведучий 1: Добрий дня, шановні друзі!!!

Ведучий 2: Наші щирі вітання і найкращі побажання усім, хто сьогодні бере участь у нашому конкурсі та їх вболівальникам.

Ведучий 1: Без професії людина не може прожити, в усі часи славилися справжні майстри своєї справи.

Ведучий 2: Улюблена праця звеличує людину. Непроста річ вибрати професію з тисяч існуючих. Кожна людина хоче бути щасливою. Однією зі складових щастя є й улюблена робота.

Ведучий 1: Вибираючи професію, треба пам'ятати, що здійснити відповідний крок вибору треба свідомо, враховуючи свої нахили та здібності, особисті та громадські інтереси.

Ведучий 2: І щоб зрозуміти, чи справжнє діло ви вибрали, чи вибрана вами професія дійсно вам до душі, ми сьогодні побуваємо на конкурсі-святі.

Разом: Моя професія найкраща!

Ведучий 1: Отже, розпочинаємо наш конкурс!

Ведучий 2: Тож звучи ти, центру гімн,

Відкривай професійний наш парад.

Лети із вітром навздогін.

І розкажи усім про професій зорепад.

Звучить Гімн закладу у виконанні вокального ансамблю.

Ведучий 1: Наш конкурс оцінює почесне журі у складі:

Голова журі: _____

Ведучий 2: Члени журі: _____

Ведучий 1: Професіоналів серед нас багато –

Ми майстри своєї справи.

Ведучий 2: На навчання йдемо, як на свято,

Шануємо педагогів, їх талант і славу.

Ведучий 1: Сьогодні в нашій грі беруть участь збірні команди з професій: «Електрогазозварник, електрозварник на автоматичних та напівавтоматичних машинах», «Верстатник широкого профілю».

Ведучий 2: «Тракторист-машиніст сільськогосподарського виробництва, слюсар з ремонту сільськогосподарських машин та устаткування», «Штукатур, облицювальник-плиточник», «Кравець», «Кухар. Кондитер».

Ведучий 1: Отже, до вашої уваги перший конкурс – презентація «Моя професія – найкраща».

Групи підготували відео, в яких представили свої професії.

Показ відео по черзі.

Ведучий 1: Дякуємо групам за змістовну інформацію щодо їх професій!

Ведучий 2: Без уміння немає діла,
Без бажання немає знання.
Будь кмітливим, веселим, умілим,
І неси у цей світ свої здобуття.

Ведучий 1: Продовжуємо нашу конкурсну програму. Назва наступного конкурсу співзвучна з назвою нашого заходу. Учасники агітбригад спробують довести усім присутнім, що «Моя професія – найкраща!».

Електричні напівавтомати,
електродів бенгальський вогонь.
Розсипають, мов зоряні шати,
Наші хлопці із теплих долонь.

Ведучий 2:
Він складний, науковий, просторий –
Світ металів – з'єднання ідей.
І в конструкціях легких, прозорих –
Важка праця звичайних людей.

Ведучий 1:
Знають, як керувати дугою.
Наче рицарі носять шолом.
Якщо хочеш – здобудь перемогу,
Подолай перешкоди в собі.
Обери ту єдину дорогу,
Що відкриє таланти в тобі.

Ведучий 2: До виступу запрошуються здобувачі освіти з професії «Електрогазозварник, електрозварник на автоматичних та напівавтоматичних машинах». *Виступ.*

Ведучий 1: Дякуємо за виступ.
Якби верстати вміли говорити,
То, мабуть, вам вони розповіли,
Що їм життя дають робочі руки
І руки, що пошану здобули.

Ведучий 2:
Важливу виконали роботу
Фрезерувальник, шліфувальник, токар.
Їх руки роблять добру справу –
Деталі, щоб машини працювали.

Ведучий 1:
Мотори верстатів співають
Шану робочим рукам.
Тож шануймо ці руки робочі,
Вони завжди потрібні нам!

Ведучий 2: До виступу запрошуємо здобувачів освіти з професії «Верстатник широкого профілю». *Виступ команди.*

Ведучий 1:
Цеглина до цеглини,

Не будинок зріс – картина,
Штукатурю стелі, стіни
Працьовито і сумлінно.

Ведучий 2:

По собі красу лишаю,
Прийдуть мешканці сюди,
Щастям і добром засяє
Цей новий, висотний дім.

Ведучий 1:

Жити в ньому – мило й любо,
Частку серця віддала,
Щоб подякували люди:
Будівельникам – хвала!

Ведучий 2: До виступу запрошуються команда здобувачів освіти з професії «Штукатур, лицевальник-плиточник». *Виступ.*

Ведучий 1:

Як володієш землеробським хистом –
У центрі станеш – трактористом.
А до душі тобі автомобільна справа, –
То слюсарем ти станеш тут по праву.

Ведучий 2: До виступу запрошуються здобувачі освіти з професії «Тракторист-машиніст сільськогосподарського виробництва, слюсар з ремонту сільськогосподарських машин та устаткування». *Виступ команди.*

Ведучий 1:

Хто одягу шиє всім:
І дорослим, і малим.
Дружить з голкою, тканиною,
Строчить швейною машиною.
Хто на спеку й день холодний
Шиє людям одяг модний?
Нескладна оця задачка –
Ця майстриня звісно – швачка.

Ведучий 2: Для наступного виступу запрошуються здобувачі освіти з професії «Кравець». Дівчата спробують ще раз довести, що їх професія – найкраща. *Виступ команди.*

Ведучий 1: Дякуємо кравцям за змістовне переконання у важливості своєї професії.

Без їжі людина не може прожити,
Без їжі людина не може творити,
На морі, у космосі і на землі
Звичайно, потрібні усім кухарі.
Дай кухарю продукти:
М'ясо птиці, сухофрукти,
Рис, картоплю, буряки –
Все приготує залюбки.

Ведучий 2:

Смажить, жарить і пече,
Ось – пиріг, ось каша...
І за те йому – шана
І подяка наша!

Ведучий 1: Найсолодша із професій, безумовно ця.

І кондитер знаменитий – все, що мрію я.
В нього руки золоті, випічка прекрасна,
І оформлення чудове, і на смак все класно.
Школу добру, як пройду, – кондитером буду
та в Києві на конкурсах медалі здобуду.

До виступу просимо здобувачів освіти з професії «Кухар. Кондитер».
Виступ.

Ведучий 2:

Якими б ти не йшов в житті шляхами.
Яку б ти стежку, чи доріжку не обрав,
Завжди лишайся з чистими руками,
Й сумлінно, щоб себе не плямував.

Ведучий 1:

Роботу обрану виконуй чесно,
Працюй натхненно, чесно кожен день.
Адже усі професії почесні,
Коли ти трудишся для себе і людей!

Ведучий 2: Життя прожити – не поле перейти,

Від труднощів не можна заховатися,
Свою стежку слід в житті найти,
щоб в щасті й радості купатись.

Запрошуємо голову журі оголосити підсумки нашого конкурсу.

Підведення підсумків, вручення нагород.

Ведучий 1: Нехай ваша майбутня професія приносить вам радість,
моральне, духовне і матеріальне задоволення!

Ведучий 2: І пам'ятайте: професія, яка тобі до душі, – ключ до успішного
життя.

Ведучий 1: На цьому наше свято закінчується. Дякуємо за увагу!

Ведучий 2: До нових зустрічей!



Профорієнтаційний тренінг «МОЯ ПРОФЕСІЯ – МОЄ МАЙБУТНЄ»

**ДНЗ «Регіональний центр професійної освіти швейного
виробництва та сфери послуг Харківської області»**

Підготувала:
Ольга МАРИНКА-
СИРОМЯТНІКОВА,
практичний психолог

Ведучий: Добрий день, дорогі друзі, наші колеги та усі, хто сьогодні з нами. Хочу трішки розповісти про наш сьогоднішній захід.

Кожна людина, особливо, коли вона стоїть на початку свого професійного шляху, знаходиться перед вибором професії. Це не просто вибір і не просто професія – це той міцний фундамент, що складається зі знань, умінь і навичок, на якому в подальшому буде базуватися професійний розвиток та кар'єра. Від правильного вибору професії залежить успіх усієї трудової діяльності. Людина, яка успішно побудувала свою кар'єру, сміливо та впевнено йде по життю.

Чому так важливо не помилитися з вибором професії?

Кого слухати?

Кому вірити?

Яка професія на сьогодні найбільш престижна, яка користується попитом на ринку праці?

На ці та інші питання допоможе відповісти наша зустріч, ну і, звичайно, ми, ваші консультанти, наша команда: педагогічний колектив Державного навчального закладу "Регіональний центр професійної освіти швейного виробництва та сфери послуг Харківської області".

По-перше, хочу надати слово керівнику нашого закладу професійної освіти.

Виступ керівника

Ведучий: Діти, сьогодні ваше життя – це чудова пора. Ви навчаєтеся в школі. З кожним днем ви все більше відкриваєте в собі щось нове, відкриваєтеся світу і самі для себе. Всі ви ще діти, але вже дорослі діти, які починають задумуватися про своє майбутнє.

Вибір професії – це складний і відповідальний крок у житті кожної людини. Для того, щоб він був вдалим, вам потрібно попередньо отримати відповідний рівень знань та умінь, мати уявлення про світ професій.

Сподіваюся, що сьогоднішня зустріч поповнить ваші знання про професії, і ви навчитеся правильно приймати рішення про вибір професії.

Вправа «Притча про мотивацію».

Учень запитав у свого духовного наставника:

– Учителю, допоможи мені! Я дуже хочу бути мудрою і успішною людиною. Але в мене не виходить!

Учитель вирішив проаналізувати ситуацію і навіть довідатися докладніше, в чому причина таких думок:

– Чому ти так вирішив? – запитав учитель.

– Мені бракує у житті мудрості. Багато рішень, що їх приймаю, на жаль, виявляються неправильними. Ось, наприклад, місяць тому переді мною був вибір, куди поїхати відпочивати: в гори чи до моря.

– І що саме ти вибрав?

– Я поїхав у гори.

– Чудове рішення, – сказав учитель.

– Я теж так думав, – зітхнув учень. – Але весь місяць мого відпочинку в горах йшов дощ. А мої друзі тим часом чудово відпочили біля моря. І чому я не поїхав з ними? І такі ситуації часто відбуваються у моєму житті, – продовжував учень.

– Учителю, підкажи, як мені стати мудрішим?

Учитель подумав і відповів:

– Це дуже легко: просто повір у свій вибір! Будь-яке рішення, яке ми приймаємо – правильне! Ти ж не знаєш, що могло б трапитись з тобою на морі. Можливо, ти б підхопив якусь хворобу і пролежав би весь відпочинок у ліжку. Все дуже відносно. У кожному випадку важливо завжди займати активну позицію і вчасно приймати хоч якесь рішення. Будь-яке рішення краще, ніж відсутність якого рішення! Ми ніколи не дізнаємося, наскільки кращою є та дорога, якою ми не пішли...

Поміркуємо над такими питаннями:

І так, які професії ви знаєте?

Які професії, на вашу думку, на сьогодні є найбільш престижними?

Ким планують стати ваші однолітки?

Яку професію ви плануєте обрати в майбутньому?

Ведучий: А чи знаєте ви, що за останні 10 років вищими закладами освіти Харкова та України в цілому було випущено величезну кількість менеджерів, юристів, економістів. Як ви вважаєте, що станеться з такою кількістю юристів та економістів? Чи зможуть вони знайти собі достойну роботу?

Давайте з вами подивимось реальні аналітичні дані Центру зайнятості.

Попит та пропозиція на zareєстрованому ринку праці у 2023 році

За професійними групами найбільше вакансій подано для працевлаштування:

- кваліфікованих робітників з інструментом – 25% всіх поданих вакансій (швачка, електромонтер з ремонту та обслуговування електроустаткування, слюсар-сантехнік, електрогазозварник, слюсар з ремонту колісних транспортних засобів, пекар, маляр);

- робітників з обслуговування, експлуатації устаткування та машин – 15% (водій, токар, оператор/машиніст котельні, тракторист, водій навантажувача, оператор заправних станцій, машиніст екскаватора, дорожній робітник, фрезерувальник, оператор верстатів, машиніст крана;

- працівників сфери торгівлі та послуг – 14% (продавець продовольчих та непродовольчих товарів, кухар, охоронник, офіціант, молодша медична сестра, бармен, помічник вихователя, соціальний робітник, перукар);

- професіоналів – 14% (вчитель, фармацевт, психолог, інженер, лікар загальної практики-сімейний лікар, економіст, юрисконсульт);

- фахівців – 12% (бухгалтер, сестра медична, вихователь, майстер виробничого навчання, асистент вчителя, електромеханік, електрик дільниці, асистент вихователя, механік, диспетчер).

Ви бачите всі дані на екрані та маєте змогу проаналізувати їх самостійно. Тобто більше всього вільних місць було для представників робітничих професій – 25%, і 15% – це майже вдвічі маємо різницю.

Також давайте подивимось, скільки вакансій було у 2023 році в розрізі професій. Ми вибрали професії найбільш популярні зараз серед молоді. Так, безробітних менеджерів було 515, а вакансій усього – 180, економістів безробітних – 504, а вакансій – 90.

Найбільша нестача вакансій спостерігалася для представників таких професій: для 515 безробітних менеджерів (управителів) із збуту є 180 вакансій; для 504 безробітних економістів є 90 вакансій, для 696 безробітних адміністраторів є 163 вакансії; для 948 безробітних спеціалістів державної служби (місцевого самоврядування) є 325 вакансій.

Таким чином, проаналізувавши подані дані, ми можемо впевнено зазначити, що робітничі професії користуються великим попитом на ринку праці. Закінчивши заклад професійної освіти, людина не залишиться без престижної роботи, яку вона може душе швидко отримати. Чим більше фахівців певної кваліфікації на ринку робочої сили, тим нижче їх ціна.

Ідеальний варіант – число фахівців, що пропонують свої послуги, дорівнює числу необхідних фахівців. Така ситуація називається ринковою рівновагою.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ

Ваші ресурси на ринку праці – це ваша фахова освіта і досвід роботи, трудова мотивація й особистісні якості (відповідальність, працездатність, здатність до професійного та особистісного росту).

Зараз на екрані будуть показані представники професій або елементи, пов'язані з професією. Я пропоную вам вгадати, представники якої професії зображені на екрані.

Питання для обговорення: (Чарівні дівчатка в шубах – мабуть, кушнір; швачка, яка відшиває, показ моди, чи закрійник відкрив свій бутік, магазин; перукар робить надзвичайну зачіску на конкурс краси; солодкі, смачні професії: кухар-кондитер; кравець, який золотими руками творить казку для подружжя).

Давайте поміркуємо: Чим займається представник даної професії? Які особливості цієї професії? Чого він може досягти?

На сьогодні ринок праці потребує великої кількості фахівців із робітничих професій. Хочу познайомити вас з нашим закладом освіти та професіями, за якими в ньому навчають, за допомогою відеофільму. Гарного перегляду. Попереду ще багато цікавого, обов'язково повертайтеся.

Показ профорієнтаційного відеофільму.

Ведучий: Давайте з вами відповімо на питання: «Що ж таке професія?».

Професія – це необхідна для суспільства, обмежена область прикладання фізичних і духовних сил людини. Професія – це певний вид трудової діяльності, який характеризується низкою вимог до людини. Існує багато робітничих професій, і кожна з них можна умовно віднести до однієї із 5 груп. Ви зараз бачите їх на екрані. Я пропоную вам пройти невеличке умовне тестування та подивитися, яка професія підходить саме вам. Ну що, готові?! Вперед.

Показ тесту.

Ведучий: Ця класифікація є досить відносною, бо одна і та ж професія на сьогодні може відноситися до мінімум двох груп. Питання: «Як обрати професію? Як не допустити помилок при її виборі? На що потрібно звертати увагу насамперед?».

Ведучий: Одна з найпоширеніших помилок при виборі професії – вибір із міркувань «престижу».

«Престиж» – поняття відносне. Наприклад, сто років тому професія швачки вважалася тяжкою та не престижною, а зараз вона дуже престижна та користується високим попитом на ринку праці. Колись дуже давно була не престижною робота актора, а зараз навпаки, робота актора користується попитом та високооплачувана.

Вибір професії «за компанію» – це також поширена помилка. Молоді люди забувають, що не існує двох однакових людей, що ми вибираємо спосіб життя на довгі роки, а не компанію для пікніка.

Інтерес до професії спалахує під впливом прочитаної книги або побаченого фільму. Люди, схильні до чужого впливу, які не мають своїх поглядів, частіше, ніж потрібно, слідує чужим порадам. На них впливає все: телесеріали, поради випадкових людей, мода, захоплення тільки зовнішньою стороною професії. Наприклад, перш ніж актор стане відомим і буде отримувати серйозні ролі, варто щоденно напружено працювати.

Кожен сам вибирає професію і сам повинен помилятися, щоб зрозуміти свої помилки.

Пам'ятайте! Ніхто не в змозі вирішити замість вас.

Вправа «Рука долі»

Ведучий: Давайте трішки з вами пограємо, щоб побачити наслідки випадкового вибору професії.

Вам потрібно вибрати професію, або вид діяльності, якою ви хотіли б займатися протягом життя. Потім ми перемішуємо всі картки, а кожен з вас загадує цифру від 1 до 6, і подивимося чи збігається ваш вибір професії. Це як лотерейний квиток. Чи доля по-іншому вирішила – і під загаданою цифрою буде інша професія.

А тепер я прошу підняти руки тих учасників групи, у кого збігається професія. Чи є такі? Так, багато рук. Ну, добре. Як правило, таких учасників

небагато (1-2 особи), це дуже низький відсоток, кому пощастило, кому доля подарувала щасливий випадок.

Що ви відчули, коли витягнули те, що задумали спочатку?

Що відчули, коли витягли те, що вам не до вподоби?

Підведення підсумків:

У даному випадку ми можемо зробити лише один висновок: «На долю надійся, але й сам не сиди». Потрібно більш свідомо підходити до вибору професії.

Правильний вибір професії дозволить повністю реалізувати потенціал людини, уникнути розчарувань і невпевненості в собі та в своєму майбутньому. Проведемо з вами невеличке дослідження.

Вправа «Головне і другорядне»

Зараз ви всі уважно спостерігайте за тим, що буде відбуватись біля столу. Я спробую заповнити склянку камінням, галькою та піском.

Заповнимо склянку спочатку камінням так, щоб вона була повною. *(Подивіться уважно: в склянку помістилось лише 4 камінці, і вона вже повна. Але чи можна склянку вважати абсолютно повною, чи можливо в неї можна помістити ще щось?).*

Докладемо у склянку гальку так, щоб вона була нарешті повною. *(Скільки гальки помістилось у склянку? Чи можемо ми впевнено сказати, що вона повна?).*

Досипемо пісок у склянку. Тепер склянка дійсно повна.

Ви запам'ятали скільки каміння і гальки помістилось у склянці?

А тепер зробимо те саме, але в іншій послідовності.

Спочатку висипемо увесь пісок, потім гальку і каміння. *(Учні роблять висновок, що каміння в склянку не поміщається).*

Як ви думаєте, для чого я показала вам цей невеличкий дослід? *(Відповіді учнів).*

Висновок психолога: Наше життя схоже ось на цю склянку: каміння – це великі справи, великі бажання і великі цілі; галька – не такі важливі, але необхідні справи й бажання; а піщинки – це дрібниці життя. Якщо ми турбуємося лише про дрібниці, гадаючи, що більше зачекає, то наше життя заповнюється дрібницями, як склянка піском. І в нашому житті не залишається місця для дійсно важливих речей. А насправді їх не так багато, як небагато великих камінців. Завжди турбуйтеся про головне. Не перетворюйте своє життя на пісок!

Чи є у вас запитання до нас?

Дякуємо за увагу та чекаємо на нові зустрічі!

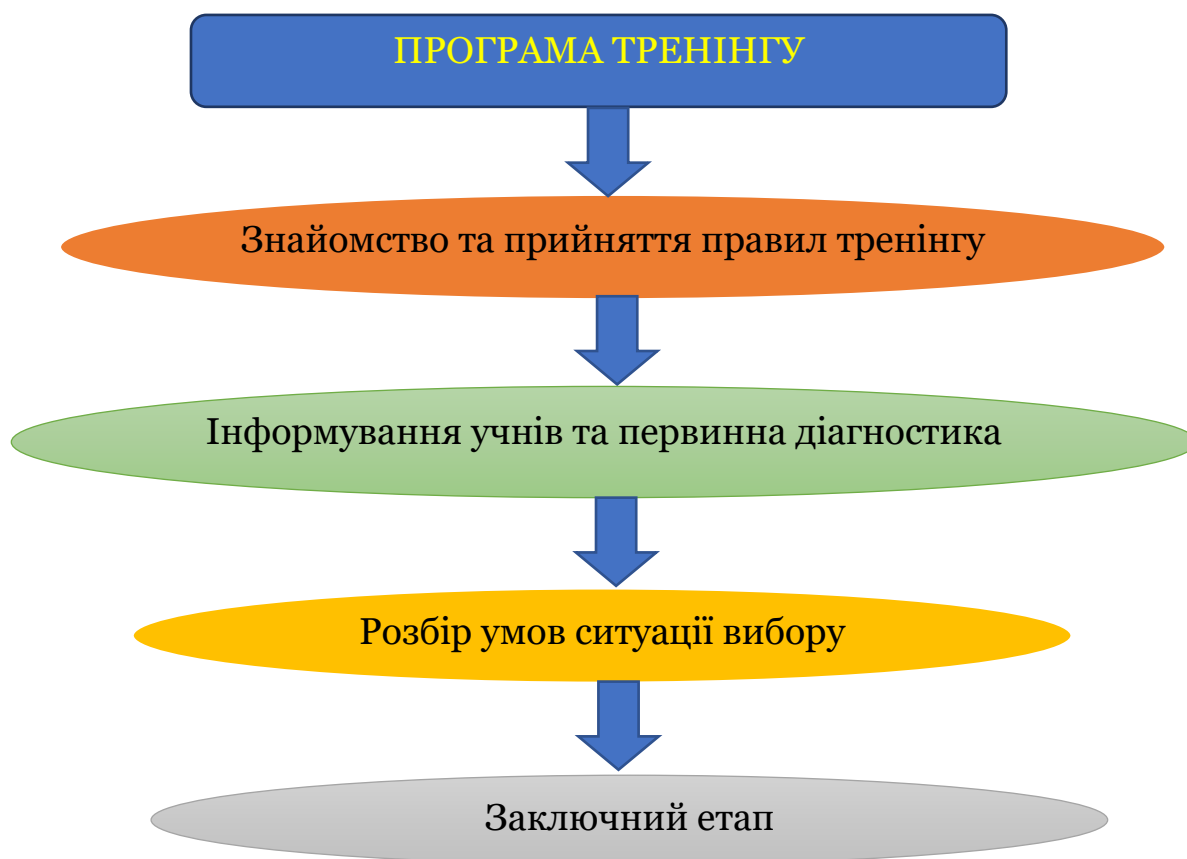
Профорієнтаційний тренінг «ВИБІР ПРОФЕСІЇ – ВИБІР ДОЛІ»

ДПТНЗ «Харківське вище професійне училище сфери послуг»

Підготували:

***Маргарита КАРПЕНКО,
заступник директора з
навчально-виховної
роботи;***

***Лариса ВИШНЕВСЬКА,
практичний психолог***



Мета: ознайомити учнів зі способами вибору професій, інформування про якості, які притаманні людям тих або інших професій, допомога у визначенні своїх інтересів і здібностей; формувати навички цілеспрямованого та активного пошуку роботи; підвищити шанси учнів-випускників на знаходження у майбутньому бажаної роботи (на хороше працевлаштування); розвивати творчі здібності, вміння аналізувати інформацію, робити висновки; формувати впевненість у своїх силах, віру у здійснення мрій.

Обладнання: стенди класифікації професій, тестові бланки, листи А1, маркери.

Задачі:

- конкретизувати бажання учнів щодо майбутньої роботи;
- зробити перші кроки в її пошуках;
- проаналізувати плюси та мінуси джерел пошуку роботи;
- виявити перешкоди, які можуть завадити знайти бажану роботу та відшукати шляхи їх подолання.

Тренер: практичний психолог.

Час проведення: 1 год. 30 хв.

Склад групи: 10-15 осіб (учні випускних класів шкіл м.Харкова та області).

Аудиторія: читальна зала бібліотеки училища.

ХІД ТРЕНІНГУ

На Землі існує велика істина: коли ти посправжньому чогось забажаєш, ти досягнеш цього.

*Пауло Коельо,
бразильський письменник*

1. Організаційний момент.

2. Формулювання теми, мети тренінгу.

Тренер: Я хочу поговорити з вами про вибір професії. Думаю, кожен з вас погодиться, що вибір професії – дуже важливий і відповідальний процес. Негативні наслідки неправильно обраної професії стосуються як самої людини, так і всього суспільства в цілому.

Звичайно, успішне вирішення проблеми вибору майбутньої професії залежить від багатьох обставин життя молодшої людини. Але провідну роль тут відіграє вміння правильно планувати своє життя, будувати життєвий прогноз, передбачати можливі наслідки власних рішень і вчинків. Метою нашої сьогоднішньої роботи є розвиток названих умінь.

Знайомство та прийняття правил роботи.

Тренер: Нам з вами доведеться цікава і дуже серйозна робота. Вона вимагає від кожного з нас осмисленості, готовності до співпраці. Саме від цих факторів залежатиме успішність нашої роботи у цілому, а головне – значимість тієї користі для кожного з нас, що ми зможемо отримати на виході. Отже, головним принципом затверджується: з одного боку – ваша особиста активність, з іншого – активність всієї групи у цілому, тобто групова взаємодія та взаємодопомога. Якщо ви приймаєте такі умови роботи, почнемо!

Правила заздалегідь записуються на аркуші ватману та після прийняття групою, закріплюються на видному місці.

Список правил:

1. Уважно слухати один одного.
2. Не перебивати.
3. Поважати думку один одного.
4. Активність.
5. Правило "стоп".
6. Я – висловлювання.

І почнемо ми із знайомства.

Вправа-знайомство: «Я готовий працювати!»

Кожен з нас передає своє ім'я по колу. Представляючись, ви можете назвати будь-яке ім'я, можливо, це буде ваше прізвище, псевдонім. Головне, щоб воно вам сподобалося. Причому на знак вираження готовності активно працювати протягом заняття, тобто на знак прийняття озвучених мною умов, одночасно з поданням свого імені, ми будемо тиснути один одному руки.

3. Інформаційне повідомлення

Тренер: Тепер давайте визначимо значення вживання поняття «професія»:

- область докладання сил людини як суб'єкта праці;
- спільність людей-професіоналів;
- підготовленість людини, що дозволяє виконувати певну роботу;

- сам процес реалізації трудових функцій;
- професія об'єднує групу споріднених спеціальностей.

Професії поділяють за ознаками:

1. *За предметом праці* (наприклад, технологічні: предмет праці – технічні системи, матеріали, енергія; або: предмет праці – люди, групи, колективи).

2. *За цілями праці* (діагностичні, перетворюючі, пошукові).

3. *За засобами здійснення* (ручного ремесла, машинно-ручного, із застосуванням автоматизованих систем).

4. *За умовами роботи* (з комфортним мікрокліматом, на відкритому повітрі в будь-яку погоду, в умовах підвищеної відповідальності, з незвичайними умовами тощо).

Існує ще одна класифікація, тобто схильність до одного з типів професій:

П – «людина – природа»;

Т – «людина – техніка»;

Ч – «людина – людина»;

З – «людина – знак»;

Х – «людина – художній образ».

«Людина – природа». Вас, очевидно, можуть зацікавити професії, які пов'язані з об'єктами живої природи: тваринний світ, рослини, мікроорганізми.

Людини, яка обирає професію типу «людина – природа», необхідні любов до тварин і рослин, гарну уяву, спостережливість, фізична витривалість, висока працездатність.

Приклади професій цього типу: агроном, біолог, біохімік, механізатор, садівник, тваринник, тепличниці, птахівник, зоотехнік, ветеринар, ботанік тощо.

«Людина – техніка». Вас, очевидно, можуть зацікавити професії, пов'язані з різними технічними системами, машинами, механізмами, апаратами.

Людини, яка обирає професію типу «людина – техніка», необхідні фізична і психологічна витривалість, гарне зорове і слухове сприйняття, розвинене образне й просторове мислення, хороша координація рухів.

Приклади професій цього типу: шофер, токар, слюсар, інженер конструктор, кіномеханік, інженер радіотехнік, інженер будівельник і ін.

«Людина – людина». Вас, як видно, можуть зацікавити професії, пов'язані з навчанням, вихованням, обслуговуванням людей, з керівництвом людьми.

Людини, яка обирає діяльність такого типу, необхідні високі моральні якості, ввічливість, витримка, загальна культура, доброзичливість, уважність, комунікабельність. Професії цієї групи вимагають від людини умінь встановлювати і підтримувати контакти з людьми, розуміти людей, розбиратися в їх особливості, підготовки до якої-небудь галузі виробництва, науки, техніки, мистецтва.

Приклади таких професій: працівник медицини, юрист, працівник культури, педагог, тренер, журналіст, працівник сфери обслуговування тощо.

«Людина – знакова система». Вас, очевидно, можуть зацікавити групи професій, праця в яких спрямований на обробку інформації, представленої у

вигляді умовних знаків, цифр, формул, текстів, графіків, на створення систем умовних знаків, на оформлення документів і схематичне зображення об'єктів.

Людини, яка обирає професію типу «людина – знакова система», необхідні стійка увага, гарна пам'ять, акуратність, дисциплінованість, посидючість, здатність до логічного мислення.

Приклади професій цього типу: програміст, складач, касир, економіст, геодезист, бухгалтер, телеграфіст, бібліограф, фармацевт, секретар-машиністка, вчений-теоретик тощо.

«Людина – художній образ». Вас, мабуть, можуть зацікавити професії, спрямовані на мистецькі об'єкти або умови їх створення. Сюди відносяться професії, пов'язані з образотворчою, музичною, літературно художньою, акторсько-сценічною діяльністю.

Професії типу «людина – художній образ» вимагають розвиненого художнього смаку, уяви, фантазії, емоційності, спостережливості, здібностей до художньої творчості.

Приклади професій цього типу: художник, музикант, фотограф, ювелір, ретушер, хореограф, маляр, вишивальниця, архітектор, садовод-декоратор тощо.

4. Ігрова вправа «Ланцюжок професій»

Мета вправи: розвивати в учнів уміння виділяти загальне в різних видах трудової діяльності (15 хв.).

Інструкція: Зараз ми по колу побудуємо "ланцюжок професій". Я назву першу професію, наприклад, художник, наступний назве професію, у чомусь близьку до професії художника, наприклад, візажист. Наступний – назве професію, близьку кравцеві тощо.

Важливо, щоб той, хто називає, зміг пояснити, в чому схожість названих професій, наприклад, і металург, і кухар мають справу з вогнем, з високими температурами, з печами.

По ходу гри ведучий іноді ставить уточнюючі питання: "У чому ж схожість вашої професії з тільки що названою?". Остаточне рішення про те, чи вдало названа професія, чи ні, приймає група.

Обговорення: При обговоренні ігри важливо звернути увагу учасників, що між різними професіями іноді виявляються найцікавіші подібності. Наприклад, на початку ланцюжка називаються професії, пов'язані з малюнком (як у нашому прикладі), в середині – з автотранспортом, а в кінці – з балетом.

Такі несподівані зв'язки між різними професіями свідчать про те, що тим людям, які обрали свій професійний шлях, не слід обмежуватися тільки одним вибором, адже важливо те, що шукає людина в одній (тільки в одній!) професії, може опинитися в інших, більш доступних.

5. Ігрова вправа «Найбільш – найбільш»

Мета гри: у веселій формі розширити знання учасників про світ професійної праці або актуалізувати вже наявні знання про професії (15 хв.).

Назвіть професії:

– Найбільш зелена (садівник, лісник, квітникар-декоратор...).

– Найбільш солодка (кондитер, продавець у кондитерському відділі...).

- Найбільш грошова (банкір, касир, боксери, модель...).
- Найбільш волохата (перукар...).
- Найбільш дитяча (вихователь, педіатр, вчитель...).
- Найбільш красива (кравець, візажист, манікюрник...).
- Найбільш смішна (клоун, пародист...).
- Найбільш товариська (адміністратор, екскурсовод, поштовик, масовик-вистівник...)
- Найбільш серйозна (сапер, хірург, розвідник, міліціонер, політик, психолог...)

Обговорення гри.

6. Вправа «Хочу, можу, треба»

Мета вправи: вправа спрямована на аналіз ситуації професійного самовизначення. Вона змушує замислитися над проблемною ситуацією та в цілому спонукає учасників до активного пошуку рішення позначених проблем.

Тренер: Хочу запропонувати вам зараз на цьому ватмані маркером написати ту професію, якій ви хотіли б присвятити себе.

Ми не випадково поставили наголос на словах "хотіли б". Справа в тому, що при виборі професії необхідно керуватися не тільки сферою "хочу", але і сферами "можу" і "треба".

При правильному виборі індивідуальні особливості людини збігаються з вимогами професії. Тобто сфери "хочу" і "можу" не суперечать, а доповнюють одна одну. Що ж таке сфера "треба"? Це вимоги, пропоновані ринком праці або особливими особистими обставинами, тобто затребуваність професій, з одного боку, і обмеження життєвих обставин – з іншого. Хто-небудь може привести приклад затребуваних на даний момент професій? А хто зможе навести приклад життєвих обставин, що обмежують вибір професії? (*Якщо в учасників виникають труднощі, психолог сам наводить приклади*).

Тренер: Перед вами бланки. Зазначте, будь ласка, ще раз, ким би ви хотіли бути, потім дайте собі відповідь на питання: а чи є у вас для цього необхідні вміння на даний момент. Якщо ні, то чи дозволяють ваші психофізіологічні можливості їх придбати.

Далі подумайте та напишіть для себе, які професії зараз затребувані, чи є затребуваною обрана вами професія. Чи немає якихось особливих обставин, які можуть перешкоджати займатися обраним вами видом діяльності. Якщо є, то позначте їх.

Тренер: Ми переконалися, наскільки нелегко вирішувати питання про вибір професії. Профорієнтація покликана допомогти людині правильно вирішити проблему професійного вибору. Професійна орієнтація являє собою вибір професії, що найбільше відповідає індивідуальним особливостям, схильностям і здібностям людини.

Розроблені спеціальні тести, які можуть допомогти людині дізнатися і зрозуміти себе. Один з таких тестів я хочу вам зараз запропонувати.

7. Диференційно-діагностичний опитувальник (тест Є.Климова)

В його основу покладена схема класифікації професій, відповідно до якої всі професії діляться на п'ять груп з предмета праці: "людина – природа",

"людина – техніка", "людина – людина", "людина – знакова система", "людина – художній образ". (Додаток 1).

Тренер: Спробуємо розібратися, як співвідноситься сфера вашого "хочу" зі сферою "можу". Для цього необхідно чітко усвідомлювати те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія.

8. Вправа «Світ професій і професійні вимоги»

Тренер: Зараз я прошу вас розділитися на дві групи (*кожній групі видається бланк для заповнення таблиці*). Для виконання вправи ми скористаємося ватманом, на якому кожен з вас напише бажану професію (*тобто тут будуть написані ваші "хочу"*).

Зараз кожна команда колективно повинна заповнити таблицю. У перший стовпчик таблиці запишіть кілька прикладів ваших "хочу". Обговоріть всередині групи і виберіть їх самостійно. Трьох професій для розгляду достатньо. У другому стовпчику перелічіть вимоги, запропоновані професією до людини. У третьому – виділіть природні передумови, необхідні для успішного виконання виділених типів професій. Кожна група колективно заповнює таблицю, обговорюючи всередині групи всі пов'язані з цим питання. Отримані таблиці виносяться на загальне обговорення.

Перевіряється правильність та точність їх заповнення. Тренер коментує результати, уточнює, наскільки учасники легко співвідносили професії з вимогами.

9. Заклучний етап.

10.Групова рефлексія.

Тренер: На сьогоднішньому занятті ми з вами доторкнулися до дуже важливої проблеми – проблеми вибору професії. Це відповідальне та серйозне рішення. На правильність цього рішення буде впливати: наскільки активно ми отримуємо інформацію про цікавий для вас вид діяльності, чи вміємо зважити всі «за» і «проти», планувати, будувати життєвий прогноз, вчитися передбачати можливі наслідки своїх рішень. (Додаток 2).

Тепер ми знаємо, наскільки важливо керуватися при виборі професії не тільки сферою нашого "хочу", але і сферами "можу" і "треба". Для цього необхідно чітко усвідомлювати свої професійні уподобання (*ми їх виявили за допомогою методики ДО*), те, які вимоги до нас пред'являє та чи інша професія, те, які вимоги висуває до нас ринок праці, а можливо, є якісь життєві обставини, що обмежують вибір професії. Я бажаю вам успіхів!

Учасникам надається можливість висловитися, сказати про те, що вони отримали від проведеного заняття. Простежити, чи змінився варіант вибору професії у процесі заняття, від початкової до завершальної стадії.

Тренер: Нехай кожен з вас назве зараз себе як майбутнього професіонала у тій сфері, яку він вважає найбільш придатною для себе, тобто за бажанням озвучить свій вибір. Можливо, ви прийшли до висновку, що вибір вам ще належить, можливо, він змінився, можливо, ваше рішення лише ще більше зміцнилося.

ДИФЕРЕНЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК (НА БАЗІ ТЕСТА Є.КЛІМОВА)

Інструкція: уявіть, що після відповідного навчання ви зможете виконувати будь-яку роботу. Однак якби вам довелося вибирати лише одну з двох можливостей, якому виду діяльності ви віддаєте перевагу?

Нижче запропоновано 20 пар тверджень, позначених індексами А, Б, які розкривають у короткій формі різні види діяльності. З двох тверджень виберіть те, що відповідає вашому бажанню. Зробіть це для кожної пари. Для цього в бланку відповідей обведіть кружком номер вибраної відповіді.

Щоб ви обрали?

1	А) Доглядати тварин.	Б) Обслуговувати механізми, прилади.
2	А) Лікувати хворих людей, допомагати їм.	Б) Складати таблиці, схеми, програми обчислювальних машин.
3	А) Стежити за якістю книжкових ілюстрацій, плакатів, художніх листівок.	Б) Стежити за станом, розвитком рослин.
4	А) Обробляти різні матеріали (дерево, тканину, метал, пластмасу тощо).	Б) Доводити товари до покупця (рекламувати, продавати).
5	А) Обговорювати науково-популярні книги, статті.	Б) Обговорювати художні книжки (п'єси, концерти).
6	А) Вирощувати молодняк (тварини будь-якої породи).	Б) Тренувати товаришів (чи дітей) у сфері (спортивної, трудовий, навчальної).
7	А) Копіювати зображення (або налаштовувати музичні інструменти).	Б) Керувати якимось вантажним засобом: підйомним краном, трактором, локомотивом.
8	А) Повідомляти, роз'яснювати людям потрібну їм інформацію (у довідковому бюро, на екскурсії тощо).	Б) Художньо оформляти виставки, вітрини (чи брати участь у підготовці п'єс, концертів).
9	А) Ремонтувати речі, житло.	Б) Шукати та виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках.
10	А) Лікувати тварин.	Б) Виконувати обчислення чи розрахунки.
11	А) Виводити нові сорти рослин.	Б) конструювати, проектувати нові види промислових виробів.
12	А) Вирішувати суперечки, конфлікти для людей, переконувати, роз'яснювати, заохочувати, карати.	Б) Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати, упорядковувати).
13	А) Займатися художньою самодіяльністю.	Б) Вивчати життя мікроорганізмів.
14	А) Обслуговувати, налагоджувати	Б) Надавати людям медичну

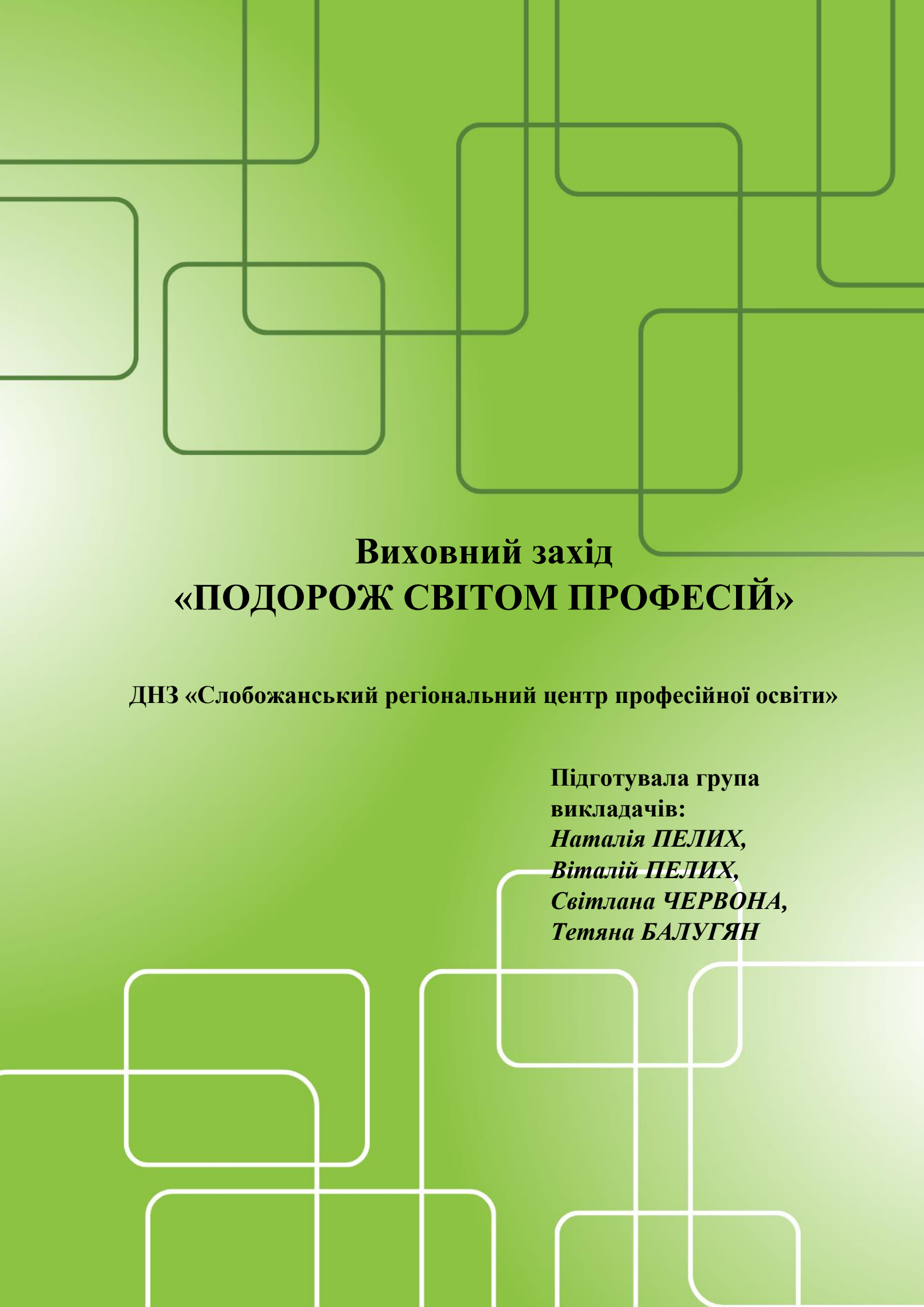
	медичні прилади.	допомогу.
15	А) Скласти точні описи, звіти про явища, що спостерігаються, події тощо.	Б) Художньо описувати, зображати події (спостерігаються чи представлені).
16	А) Робити лабораторні аналізи у лікарні.	Б) Приймати, оглядати хворих, призначати лікування.
17	А) Фарбувати чи розписувати стіни приміщень, поверхню виробів.	Б) Монтувати будівлі чи збирати машини, прилади.
18	А) Організовувати екскурсії, туристські походи тощо.	Б) Грати на сцені, брати участь у концертах.
19	А) Виготовляти по кресленнях деталі, вироби, будувати будівлі.	Б) Малювати, копіювати креслення, карти.
20	А) Вести боротьбу з хворобами рослин, шкідниками лісу та саду.	Б). Працювати на апаратах із клавіатурою.

Додаток 2

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА «ВИБІР МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ»

Вибираючи свою майбутню професію, запам'ятай:

1. Вибір професії – важливий крок у житті кожної людини, тому роби його усвідомлено, враховуючи свої схильності та здібності.
2. Розділяй професії на цікаві й нецікаві, важкі й легкі.
3. Все залежить не від професії, а від твого ставлення до неї.
4. Не вибирай професію «за компанію» разом зі своїми друзями. Пам'ятай: те, що підходить для твого друга, може не підійти тобі.
5. Радься з батьками, друзями, вчителями, але, приймаючи кінцеве рішення, прислухайся до своїх бажань та потребам.
6. Запам'ятай, що світ професій набагато більший кількості шкільних предметів.
7. Не вибирай професію на підставі свого улюбленого предмета у школі або ставлення до вчителя.
8. Збирай якомога більше інформації про різні професії.
9. Вивчай самого себе, май чітке уявлення про свої інтереси та схильності.
10. Уточни, чи є на ринку праці попит на обрану тобою професію.
11. Знайди можливість поспілкуватися з представниками обраної тобою професії.
12. Якщо ти невдало обрав професію, пам'ятай, що її можна змінити у будь-якому віці. Для цього потрібно мати лише бажання.



Виховний захід «ПОДОРОЖ СВІТОМ ПРОФЕСІЙ»

ДНЗ «Слобожанський регіональний центр професійної освіти»

**Підготувала група
викладачів:
*Наталія ПЕЛИХ,
Віталій ПЕЛИХ,
Світлана ЧЕРВОНА,
Тетяна БАЛУГАН***

АНОТАЦІЯ

Методична розробка присвячена професійному самовизначенню здобувачів освіти, що є одним з найважливіших завдань юнацького віку. Зміст розробки містить опис мети, завдань, форми проведення заходу, очікуваних результатів; сценарій квесту з описом станцій та завдань; методичні рекомендації щодо підготовки та проведення заходу.

Формат квесту передбачає виконання командами здобувачів освіти на різних станціях завдань, присвячених конкретним професіям.

Розробка може бути використана класними керівниками, майстрами виробничого навчання у профорієнтаційній роботі зі здобувачами освіти.

ВСТУП

Вибір професії має важливе значення в житті кожної людини. Тому, щоб обрати правильну професію, треба намагатися зрозуміти, для чого ви живете, що для вас найцікавіше в житті, максимально збирати інформацію про професію, якою плануєте займатися.

При виборі професії необхідно враховувати ряд факторів: власні побажання, інтереси, здібності; думку батьків; моду й престиж; психологічні особливості та можливості; майбутню зарплату; потреби ринку праці.

Актуальність обраної теми полягає у тому, що професійне самовизначення є одним з найважливіших завдань для сучасної молоді. Свідомий вибір майбутньої професії значною мірою визначає подальший життєвий успіх особистості та її самореалізацію у суспільстві.

Метою цієї методичної розробки є сприяння професійному самовизначенню учнівської молоді через ознайомлення їх з різноманітними цікавими та затребуваними на ринку праці професіями.

Завдання заходу: розширити уявлення учнів про світ професій, розвинути їх творчі здібності та вміння працювати в команді, стимулювати інтерес до різних професій.

Форматом проведення виховного заходу обрано квест-гру "Подорож світом професій", яка передбачає виконання командами здобувачів освіти цікавих завдань на різних тематичних станціях.

СЛОВНИК

Профорієнтація – система психолого-педагогічних заходів, спрямованих на оптимізацію професійного самовизначення здобувачів освіти відповідно до їх здібностей, інтересів та з урахуванням потреб ринку праці.

Професійне самовизначення – процес прийняття рішення про вибір професії, який визначає подальший професійний шлях людини.

Квест – командна гра, під час якої потрібно виконувати певні завдання на різних станціях.

Станція – окреме місце проходження квесту з конкретним завданням для команд.

Маршрутний лист – папір з описом порядку проходження станцій та підказками щодо їх розташування.

Команда – група учасників квесту, об'єднана спільною метою, що діє разом під керівництвом капітана.

Модератор – фахівець на конкретній станції квесту, який оцінює виконання завдань і надає консультації.

Майстер виробничого навчання – педагог, що навчає здобувачів освіти практичним навичкам з певної професії.

ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ТА ПРОВЕДЕННЯ КВЕСТУ

I етап – підготовчий:

- визначення дати та часу проведення квесту;
- формування команд та призначення їх капітанів;
- інструктаж викладачів та майстрів виробничого навчання щодо їх ролі під час квесту;
- підготовка обладнання та матеріалів на локаціях відповідно до завдань;
- розробка та тиражування маршрутних листів і завдань для команд.

II етап – відкриття квесту:

- представлення команд та їх девізів;
- оголошення мети, завдань та регламенту квесту;
- інструктаж з техніки безпеки під час виконання практичних завдань;
- видача маршрутних листів та старт гри.

III етап – основний:

- перехід команд між локаціями та виконання завдань квесту;
- оцінювання виконаних завдань експертами на станціях.

IV етап – підбиття підсумків:

- підрахунок загальної кількості балів для кожної команди;
- визначення команди-переможця та нагородження учасників;
- зворотний зв'язок від здобувачів освіти щодо квесту.

Квест триває близько 1,5 години.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЛОГІСТИКА ГРИ

На **першому**, підготовчому, етапі відбувається визначення теми, мети та завдань заходу, розробка детального сценарію та погодження плану його проведення. Формується робоча група організаторів з-поміж педагогів та адміністрації закладу освіти. Обираються приміщення і навчальні майстерні, які стануть локаціями квесту, призначаються відповідальні на кожній станції. Відбувається підготовка необхідного обладнання та реквізиту. Розробляються конкретні завдання для команд учасників та маршрути їх пересування квестом. Проводиться інформування учасників заходу та формування команд.

На **другому** етапі відбувається відкриття та старт квесту. Команди реєструються організаторами. Ведучий ознайомлює присутніх з правилами гри, регламентом та системою оцінювання. Проводиться жеребкування команд та видача маршрутних листів перед стартом.

Третій, основний, етап полягає у проходженні квесту – пересуванні команд між локаціями, виконанні ними практичних та інтелектуальних завдань на різних станціях, взаємодії з модераторами та отриманні відповідних балів.

На **четвертому**, завершальному етапі підбиваються підсумки квесту – підраховуються набрані командами бали, визначаються переможці, проводиться урочисте нагородження найактивніших учасників та команд. Також організовується зворотній зв'язок – опитування здобувачів освіти щодо проведеного заходу.

ЗАРАХУВАННЯ БАЛІВ

На станції **"Кухар; кондитер"** за кожен приготовану страву команда отримує 10 балів. Також враховується дотримання технології та гігієни під час готування, за що можна дістати до 5 балів. За оригінальне оформлення та подачу страв нараховується до 5 балів. І ще 5 балів дається за командну роботу. Отже, на цій станції можна набрати максимум 50 балів.

На станції **"Штукатур; лицювальник-плиточник; маляр"** правильне обчислення площі та розрахунок матеріалів оцінюється в 10 балів. За якість покладеної плитки команда може отримати до 10 балів. Виконане за допомогою трафарету фарбування макета дає до 10 балів. За оригінальну декоративну штукатурку нараховується до 10 балів. І ще 5 балів додається за дотримання технологій та охайність. На цій локації максимально можливо набрати 45 балів.

На станції **"Електрогазозварник"** 5 балів дається за правильний підбір спецодягу. За засвоєння матеріалу про обладнання нараховується 10 балів. За якість виконання вправи зі зварювання можна отримати до 20 балів. І ще 5 балів за дотримання техніки безпеки. Максимальна сума балів – 40.

На станції **"Тракторист-машиніст"** кожна правильна відповідь першого завдання оцінюється 2 балами; визначення неполадок за звуком – до 5 балів; результати тесту з ПДР – до 10 балів; розв'язування задачі – до 15 балів. Все правильно виконане завдання оцінюється 40 балами.

Така система дозволяє об'єктивно оцінити знання, вміння та наполегливість команд на різних станціях квесту.

ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА КВЕСТУ

Модератори (майстри виробничого навчання) заздалегідь готують обладнання, матеріали, реквізити, що будуть використовуватись на локаціях.

Вітання учасників та пояснення правил роботи локацій

Привітання і пояснення основних правил заходу, поділ учасників за допомогою жеребкування на команди для проведення квесту. Кожна команда повинна мати однакову кількість учасників. Після формування команд ознайомлюємо з метою та правилами, інструкцією перебігу квесту та нарахування балів.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Виховний захід за темою: «Подорож світом професій».

Мета заходу: формувати свідоме ставлення здобувачів освіти до питання вибору професії; розвивати розумові здібності та навички з метою орієнтації їх на свідомий вибір; розширити кругозір та ознайомити з професіями, які можна отримати в закладі освіти.

Місце проведення: Державний навчальний заклад «Слобожанський регіональний центр професійної освіти».

Форма проведення: квест.

Очікувані результати заходу:

- розширення уявлень здобувачів освіти про світ професій, зміст та умови праці представників різних професій;

- формування інтересу до певних професійних сфер;
- розвиток здатності зіставляти вимоги професій та власні можливості.
- сприяння усвідомленому, обґрунтованому професійному вибору;
- розвиток організаторських здібностей, вміння працювати в команді;
- активізація творчого та інтелектуального потенціалу здобувачів освіти;
- підвищення мотивації до отримання професійних знань та навичок;
- позитивні емоції та задоволення здобувачів освіти від участі у заході.

Обладнання:

- майстерні та лабораторії закладу освіти як локації квесту;
- сучасне обладнання та інструменти для демонстрації;
- роздаткові інформаційні матеріали по професіях та спеціальностях.

СТРУКТУРА ЗАХОДУ

	Зміст	Час
1	Вступна частина Вступне слово організаторів: ✓ привітання здобувачів освіти та педагогів; ✓ оголошення мети заходу; ✓ правила та регламент квесту.	5 хв
2	Організаційна частина Поділ на команди: - об'єднання здобувачів освіти у команди по 6-8 осіб за інтересами; - вибір назви та капітана команди; - отримання маршрутного листа квесту.	10 хв
3	Основна частина Проходження квесту: - команди проходять станції квесту, виконуючи завдання і отримуючи підказки для наступної локації.	60 хв
4	Заключна частина Визначення переможців, нагородження команд та активних учасників.	15 хв

Обґрунтування вибору саме такої структури та формату квесту

1) Інтерактивний та цікавий формат. Квест – це гра, яка приверне увагу здобувачів освіти і активізує їх набагато краще, ніж просто екскурсії чи лекції.

2) Командна робота. Поділ на команди стимулюватиме взаємодопомогу, обмін думками, прийняття спільних рішень. Це корисні навички.

3) Орієнтація на практичну діяльність за професіями. Завдяки розташуванню квесту у навчальних майстернях та лабораторіях здобувачі освіти на власному досвіді зможуть оцінити особливості конкретних професій.

4) Залучення сучасного устаткування та технологій, що дасть здобувачам уявлення про передові тренди у різних галузях.

5) Завершальне опитування – важливий зворотній зв'язок, що дозволить оцінити ефективність заходу та врахувати думку здобувачів освіти у майбутньому.

Отже, вибраний формат є оптимальним для ефективної та цікавої профорієнтації здобувачів освіти на базі нашого закладу освіти.

Організація квесту

1. Підготовка локацій.

Кухня-лабораторія з навчальною аудиторією

Необхідно налагодити все кухонне обладнання: перевірити справність плит, духовок, холодильників, підготувати набори кухонного посуду, столові прилади; завантажити продукти: борошно, яйця, шинку, сир, хліб, олію, сіль, спеції та все інше, що може знадобитися для приготування страв чи випічки; ретельно вимити всі робочі поверхні; покласти інструкційно-технологічні картки, за якими учасники зможуть готувати.

Електрогазозварювальна майстерня

В електрозварювальній майстерні головне ознайомитися та підготувати робоче місце, провести огляд та налаштування обладнання для роботи, наявність захисних масок, рукавиць; підготувати металеві заготівлі та електроди для завдань. Інструктаж з техніки безпеки має бути обов'язковим.

Майстерня будівельних робіт

У майстерні повинні бути матеріали: фарба, розчин, суміші, керамічна плитка, пісок; інструменти та приладдя: кельми, зубчасті шпателі, гладка терка, рівні, валики, пензлі, місткість для води та розчинів, мірна місткість. При виконанні будівельних робіт проводиться інструктаж.

Майстерня слюсарна та технічного обслуговування й ремонту тракторів

1. Майстерня для підготовки трактористів-машиністів оснащена всім необхідним обладнанням та інструментами.

Є трактори різних марок, комбайн, сільгосптехніка для обробітку ґрунту, посіву, збирання врожаю. Наявні навчальні стенди з двигунами, трансмісіями, іншими вузлами для відпрацювання навичок технічного обслуговування, комплект слюсарних та спеціальних інструментів для ремонту сільгосптехніки. Майстерня добре освітлена лампами денного світла та обладнана системою вентиляції. Також є робоче місце з комп'ютером для тестування з теорії та проходження навчальних програм.

2. Розробка маршруту та завдань квесту.

Кухня-лабораторія з навчальною аудиторією – це місце, де можна ознайомитися з різноманітним професійним кухонним обладнанням. Тут учасники оглядають сучасні плити, духовки, холодильники, блендери та інші прилади. Після цього їм пропонують практичні завдання: приготувати канапки, млинці, фруктовий салат, сандвіч, красиво оформити та подати страви. Наприкінці викладач розповідає про особливості роботи кухаря, кондитера, професійні навички, які необхідно розвивати в цій сфері.

Електрозварювальна майстерня оснащена сучасними апаратами для різних видів зварювання – ручного електродугового, напівавтоматичного тощо.

Учасникам демонструють ці апарати, пояснюють принцип їх роботи. Майстер розповідає про важливі професійні якості висококваліфікованого зварника.

У майстерні будівельних робіт демонструють такі матеріали, як шпаклівка, розчин, фарба, керамічна плитка, клейова суміш; знайомлять з технологією будівельних робіт.

У майстерні для підготовки трактористів-машиністів здобувачам освіти демонструють трактори різних марок, комбайн, сільгосптехніку, стенди з двигунами.

3. Підготовка роздаткових матеріалів. Інструктаж з техніки безпеки.

У кухні-лабораторії з навчальною аудиторією учасникам видають інструкційно-технологічні картки страв, які вони готуватимуть. Також є пам'ятки про техніку безпеки, щоб уникнути нещасних випадків під час роботи з ножами чи біля плити. Кожен отримує фартух, ковпак для волосся і рукавички - для дотримання гігієни та створення атмосфери кулінарного конкурсу.

У зварювальній майстерні всім видають інструкції до обладнання, щоб краще зрозуміти принцип його роботи. Обов'язково знайомлять з правилами техніки безпеки, адже зварювання потенційно небезпечний процес. Кожен одягає захисну маску, рукавички, щоб убезпечити себе під час роботи.

У майстерні будівельних робіт видають інструктивно-технологічні картки для виконання завдань. Перед початком виконання робіт проводять інструктаж з охорони праці. Учасники вдягають спецодяг та взуття.

У майстерні слюсарній та технічного обслуговування й ремонту тракторів учасникам видають спецодяг, рукавиці, проводять інструктаж з охорони праці.

4. Залучення викладачів та майстрів виробничого навчання. Вони супроводжуватимуть команди під час квесту, даватимуть консультації та пояснення на локаціях, оцінюватимуть виконання завдань.

5. Інформування та запрошення молоді відповідних класів закладів освіти. Поширення інформації про квест та можливість запису на участь задля формування команд квесту.

ПЕРЕБІГ ЗАХОДУ:

I. Вступна частина

1. Інформаційна бесіда ведучого.

Ведучий: Шановні учасники квесту! Дозвольте насамперед познайомитися трохи ближче. Мене звати, я працюю в цьому центрі вже майже років. За цей час довелося поспілкуватися з багатьма здобувачами освіти, які стояли перед складним вибором майбутньої професії.

Вибір майбутньої професії – надзвичайно важливий етап у житті кожної людини, адже від того, з яким почуттям ми йдемо на роботу залежить наш настрій і емоційний стан.

Щоб обрати правильну професію, треба намагатися зрозуміти, для чого ви живете, і що для вас найцікавіше в житті, максимально збирати інформацію про професію, якою ви плануєте займатися. Вибір професії повинен бути усвідомленим і серйозним, щоб потім не прийшлося шкодувати за зроблений вибір. При виборі своєї професії необхідно враховувати ряд факторів. Це власні

побажання, інтереси, здібності; думка батьків; мода і престиж; психологічні особливості та можливості; майбутня зарплата; потреби ринку праці.

Наш виховний захід дозволить вам краще зрозуміти, які професії є найперспективнішими, які з них вам до душі. А ще ви зможете відчувати себе справжніми здобувачами освіти нашого закладу.

Отож, шановна молодь, вперед до захопливого світу майбутніх професій! Я і всі наші викладачі та майстри виробничого навчання будемо раді супроводжувати вас і допомагати під час цієї цікавої мандрівки нашим центром! Готові до старту? Тоді починаємо!

2. Ознайомлення з правилами квесту:

- довести до відома учасників основні правила участі у квесті для чіткого розуміння їх усіма та належної організації заходу;
- забезпечити безпеку учасників під час виконання завдань квесту шляхом інформування про заходи безпеки;
- сформувати в учасників розуміння важливості командної роботи та взаємодопомоги для ефективного проходження квесту;
- надати зрозумілу інформацію щодо регламенту квесту (кількість локацій, час проходження) для кращого планування та чітких орієнтирів під час гри.
- забезпечити чесні та рівні умови гри для всіх учасників квесту.

Запам'ятайте!

1. Квест складається з 4 локацій-станцій, на кожній з яких потрібно буде виконати певне завдання.

2. На проходження кожної локації відведено 15 хвилин. Слідкуйте за часом та встигайте виконати завдання.

3. Ретельно читайте умови завдань та інструкції в маршрутних листах. У разі необхідності можете звертатися до модераторів на станціях.

4. Дотримуйтеся правил техніки безпеки під час роботи з обладнанням чи механізмами. Безпека – понад усе!

5. Взаємодійте та допомагайте учасникам своєї команди. Командний дух – запорука успіху!

Я сподіваюсь на чесну та злагоджену гру! Бажаю удачі та гарного настрою!

II. Основна частина

Основна частина квесту розрахована для професій: кухар, кондитер; штукатур, лицювальник-плиточник, маляр; електрогазозварник та тракторист-машиніст сільськогосподарського виробництва. Команди отримують маршрутні листи та переходять до навчальних майстерень.

На станції **"Кухар; кондитер"** учасники під керівництвом майстра виробничого навчання готують страви та десерти з використанням сучасних технологій.

Мета:

- ✓ Учасники занурюються в атмосферу реальної кухні, знайомляться з роботою кухаря та кондитера.

- ✓ Власноруч готуючи страви та десерти, відчувають смак і задоволення від результатів своєї праці.
- ✓ Бачать перспективи для творчого самовираження та кар'єрного зростання у цих професіях.
- ✓ Оцінюють важливість дотримання технологічної дисципліни та відповідального ставлення до якості продуктів.
- ✓ Розуміють необхідність постійно вдосконалювати свою майстерність і вивчати нові тренди.

Завдання:

1. *Зробити канапки.* Учасникам видаються інгредієнти (хліб, овочі, зелень, сир тощо). За допомогою фігурних формочок учасники вирізають з хліба основу для канапок та оздоблюють, викладаючи начинку та овочі.
2. *Спекти млинці.* Здобувачам освіти видається готове тісто, вони випікають млинці за допомогою електричної пательні для випікання млинців.
3. *Приготувати фруктовий салат.* На столах є нарізані фрукти, учасники перемішують їх, додають сироп, вершки; оформляють в креманки.
4. *Зробити прості сандвічі.* Учасники нарізають овочі, кладуть на хліб з сиром чи ковбасою, закривають другою грінкою.

На станції **"Штукатур. Лицювальник-плиточник. Маляр"** команди виконують завдання під керівництвом майстра.

Мета:

- ✓ Познайомити учасників з роботою будівельних спеціальностей - штукатур, лицювальника-плиточника, маляра.
- ✓ Навчити розраховувати потрібну кількість матеріалів для робіт.
- ✓ Відпрацювати навички штукатурення, укладання плитки, фарбування.
- ✓ Перевірити вміння створювати креативні дизайнерські рішення у стилістиці інтер'єру.
- ✓ Заохотити до опановування будівельними спеціальностями.
- ✓ Сформувати розуміння відповідальності будівельників за якість і безпеку зведених об'єктів.

Завдання:

1. *Обчислити площу вказаної майстром поверхні і витрати матеріалів для виконання оштукатурення поверхні стіни.*
2. *Покласти плитку.* Учасникам потрібно правильно розмістити і закріпити керамічну плитку на основі з розчину, дотримуючись відстаней між плитками.
3. *Виконати фарбування макета стіни за допомогою трафарету.* Здобувачам освіти видаються трафарети, фарба, валики, пензлі.
4. *Зробити декоративну штукатурку «Короїд».* Використовуючи різні інструменти, учасники наносять на основу штукатурний розчин і створюють цікаву фактуру.

На наступній локації "Електрогазозварник"

Мета:

- ✓ Ознайомити учасників з роботою електрогазозварника, його обов'язками та умовами праці.

- ✓ Продемонструвати процеси газового та електричного зварювання.
- ✓ Навчити правильно підбирати необхідне оснащення та налаштовувати обладнання.
- ✓ Відпрацювати базові навички зварювання на зразках під керівництвом інструктора.
- ✓ Наголосити на важливості дотримання техніки безпеки при зварювальних роботах.
- ✓ Сприяти усвідомленому вибору професії електрогазозварника учнями з відповідними здібностями.

Завдання:

1. Підібрати спецодяг по розміру та налаштувати зварювальну маску «Хамелеон» за допомогою майстра виробничого навчання.
2. Виконати огляд різновидів зварювального обладнання.
3. Виконати вправу «Запалювання зварювальної дуги».
4. Спробувати наплавити зварювальний валик на основний метал.

На локації "Тракторист-машиніст"

Мета:

- ✓ Познайти учасників з роботою тракториста-машиніста, його обов'язками та умовами праці.
- ✓ Продемонструвати сільськогосподарську техніку, пояснити призначення та принцип роботи її основних вузлів.
- ✓ Навчити розпізнавати несправності техніки за звуками роботи двигуна.
- ✓ Перевірити знання правил дорожнього руху для водіїв сільгосптехніки.
- ✓ Відпрацювати навички розв'язання типових виробничих задач тракториста-машиніста.
- ✓ Сприяти обранню професії тракториста учнями, які мають схильність до техніки та механізації сільськогосподарських робіт.

Завдання:

1. Розпізнати деталі трактора. На столі розкладені різні деталі трактора. Потрібно назвати якомога більше з них.
2. Відгадати звуки трактора. За аудіо записами, робота яких систем/механізмів трактора прослуховується при неправильній роботі.
3. Тест на знання правил дорожнього руху для трактористів. Потрібно відповісти на 10 запитань з ПДР.
4. Задача. Тракторист першого класу на тракторі Т-150 повинен зорати поле, що має форму прямокутника, довжина якого 950 м, а ширина 320 м.

Скільки тракторист отримав коштів за проведену роботу? Примітка: змінна норма роботи тракториста 4 га, оплата за норму 1800 грн, нарахування за класність 20%.

III. Завершальна частина. Після проходження кожної із локацій визначаємо переможців і нагороджуємо сертифікатом відповідної професії.

Ведучий: Шановні учасники! Наш захопливий квест добігає кінця. Сподіваюся, сьогоднішня подорож світом перспективних професій майбутнього була для вас цікавою та корисною. Протягом гри ви особисто познайомилися з багатьма сучасними спеціальностями, які можна опанувати у стінах нашого центра. Виконуючи різноманітні практичні завдання, ви змогли визначити власні здібності та інтереси.

Сподіваюся також, що отримана інформація про потреби сучасного ринку праці допоможе зорієнтуватися у виборі майбутньої професії. Адже це вкрай важливе рішення, від якого залежатиме ваш особистий успіх.

Ще раз дякую за участь у квесті! Удачі та мудрих рішень на шляху до професійного самовизначення!

ВИСНОВКИ:

- Запропонований профорієнтаційний захід у формі квесту є інтерактивним та цікавим для здобувачів освіти старших класів.
- Участь у різноманітних завданнях на станціях квесту дозволяє здобувачам освіти дізнатися багато нового про світ професій.
- Командна робота сприяє розвитку організаторських якостей та вміння взаємодіяти в колективі.
- Формат заходу активізує пізнавальний інтерес та творчий потенціал старшокласників.
- Профорієнтаційний квест допомагає здобувачам освіти краще зрозуміти власні схильності та можливості.
- Розробка виховного заходу може бути використана у роботі класних керівників, практичних психологів та соціальних педагогів.
- Тематика та зміст завдань квесту можуть змінюватися залежно від профілю закладу освіти та регіональних особливостей ринку праці.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання населення: збірник наукових праць / За ред.: В.В.Синявського, Б.О.Федоришина. – Київ: ІПК ДСЗУ, 2016.
2. Методика та практика професійної орієнтації: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції / За ред. М.П.Тименка. – Київ: ІПК ДСЗУ, 2018.
3. Професійна орієнтація учнівської молоді: теорія і практика: Навч.-метод. посіб. / За ред. О.В.Мельника. – Київ: Педагогічна думка, 2010.
4. Профорієнтація: теорія і практика: електронне наукове фахове видання / гол. ред. М.П.Тименко. – Київ: ІПК ДСЗУ, 2017.
5. Технології професійно-орієнтаційної роботи зі школярами: Навчально-методичний посібник / За ред. О.В. Мельника. – Київ: Педагогічна думка, 2008.

ЗБІРНИК

**кращих матеріалів з практичної діяльності педагогічних працівників щодо
профорієнтації та популяризації робітничих професій закладів професійної
(професійно-технічної) освіти Харківській області**

Головний редактор:

Редактор:

Коректор:

Комп'ютерна верстка:

Дизайн обкладинки:

Тетяна РУСЛАНОВА

Ольга ГОРЄНKOBA

Ольга ГОРЄНKOBA

Олена ЯКОВЕНКО

Олена ЯКОВЕНКО



Науково-методичний центр професійно-технічної освіти у Харківській області

61121 м.Харків, вул. Владислава Зубенка, 37, 4 поверх

Тел.: (0572) 69-32-79

E-mail: pr.nmc@ptukh.org.ua



<https://www.facebook.com/groups/162399237723984/>

Редколегія публікує матеріали, не завжди поділяючи погляди інших авторів, зберігає стиль матеріалів, залишає за собою право редагувати тексти. Автор несе відповідальність за зміст статті та достовірність матеріалів.

