

Модуль «Профориентация»

Работа по системе Г.К. Селевко (10 - 11 классы)

Программа «Управляй собой»

(10 класс)

Задачи:

- ознакомиться с понятиями: саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения;
- ознакомиться с процессами саморегуляции;
- сформировать мотивы саморегуляции;
- убедить учеников в возможностях управления своими состояниями, мыслями, поступками;
- учить самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- научить регулировать свое настроение;
- сформировать доминанту на саморегуляцию и самосовершенствование;
- дальнейшее профессиональное и личностное самоопределение и самоутверждение.

Название параграфа учебника	Формируемый аспект образа «Я»
Вперед, оглядываясь назад	
Еще раз об индивиде, личности и душе	
Ваша модель из 1800 деталей	
Семья ваших «Я»	
Самоуправляющаяся и саморегулирующаяся	
Умейте властвовать собой	Я – умения саморегуляции
Психологический автопилот	Я – в режиме психологического автопилота
Укрощение «строптивых» эмоций	
Берегите нервы	Я – в управлении своими эмоциями
Хозяин своего поведения	Я – в управлении своим поведением
Мысли управляют мыслями	
Нравственная саморегуляция	Я – нравственная основа саморегуляции
Самоуправление в конфликте	
Защита от манипуляций	
Надо ли подавлять эмоции?	
Релаксация	
Саморегуляция в любви	
Ищите помощь себе извне	
Спасательный круг юмора	
Энергетическая саморегуляция	
Аутогенная тренировка	
Медитация	Я – техники саморегуляции
Само регуляция в христианстве	
Гармония физического и психического	

Путь к космическому сознанию	
Живая Этика	

Программа «Реализуй себя»

(11 класс)

Задачи:

- ознакомить с понятиями: самореализация, самоактуализация;
- сформировать психологическую установку на самореализацию;
- раскрыть многообразие жизненных обстоятельств, ожидающих выпускника школы;
- сформировать положительные ценностные ориентации и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;
- подготовить к доступному по уровню и форме дальнейшему непрерывному образованию;
- сформировать конкурентоспособность и выживаемость;
- сориентировать на дальнейшее самосовершенствование;
- преодолеть подростковый негативизм, цинизм во взглядах на жизнь;
- подготовить к встрече со стрессами, с опасностями, трудностями;
- предостеречь от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;
- дать выпускникам понимание смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

Название параграфа учебника	Формируемый аспект образа «Я»
Осуществить себя	
Вечные вопросы жизни	
Счастье	Я – представление о счастье
Каждый сам кузнец	
У начал семьи	
Законы сохранения	Я – готовность к браку
Будущим родителям о будущих детях	Я – будущая мать (отец)
От самоопределения к самореализации	
Карьера	Я – готовность к карьере
Подготовка к рынку	
Бизнес	
Ранок труда	
Мотивация достижения	
Тренинг мотивации достижения	
Свобода и ответственность	
Среди законов	Я – среди законов
Священный долг	Я – будущий защитник Родины
Культурный досуг	
Вера и суеверия	Я – верующий
Жизнь без розовых очков	Я – готовность к экстремальным ситуациям
Ваше здоровье, господа!	Я – здоровый образ жизни Я – экологическое сознание
К своей социальной зрелости	Я – социальная зрелость

Эскиз будущей жизни