

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение

АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ г.ТОМСКА

# ДНЕВНИК

*социальных / профильных проб  
подростковой школы*

обучающегося (ейся) \_\_\_\_\_ класса

---

Ф.И.О.

---



Томск, 2015г.

# ДОРОГОЙ ДРУГ!

... Фонтан успеха должен забить в нас самих...

Джонсон Самюэль

Своей природе свойственно стремление действовать, а не становиться объектом воздействия.

Можно винить всех и вся: учителей, родителей, друзей, школу, неудобную ситуацию и даже государство. Кто-то в окружении всегда должен ответить за нынешнее невыгодное положение «ущемленного» ребенка, но в дальнейшем – взрослого.

По мнению известного в мире специалиста по проблемам руководства, семьи и межличностных отношений Кови Стивена, самым важным **навыком** для человека, высокоэффективного в любых обстоятельствах, является **навык проактивности**. Это не просто активность, а способность нести ответственность за свою собственную жизнь: тогда поведение зависит от собственных принятых решений, а не от окружения; чувства подчиняются духовным ценностям, и человек сам инициирует происходящее, беря за это ответственность на себя.

Ответственность как способность выбирать собственную реакцию, поведение и действия есть проявление навыка эффективности личности, руководствующейся расширением собственного круга влияния и сужением круга забот.

Под кругом влияния имеется ввиду такая среда (круг вопросов), где фокусируется большая часть времени и энергии, это круг, подвластный твоему влиянию (воздействию, решению проблем) через проявление активности и деятельности, проактивную инициативу, обеспечивающую позитивные изменения.

Жизнь проактивных людей не зависит от различных обстоятельств, обстоятельствами управляет сам человек: проактивные люди «носят в себе свою собственную погоду», они движимы ценностями, и если ценностью для них является высокие достижения цели, развитие своих способностей и возможностей, то результат будет положительным. Независимость от

социальной среды, от «социальной погоды» не значит, что они не испытывают воздействия внешних факторов: физических, социальных или психологических, но поведение проактивных людей отличается сознательным выбором, основанном на личностных ценностях,

Витагенное обучение рассматривает тебя в качестве равноправного участника процесса познания, в качестве носителя ценностного знания. При таком подходе ученик является не только объектом, но и субъектом познавательной деятельности.

Современная школа выступает конструктом витагенно ориентированного обучения; целенаправленной деятельности учителя и учащегося по организации взаимообогащающего диалога о мире и себе.

Широкий диапазон возможностей для формирования витагенного опыта и проактивности дает деятельностный метод обучения, выраженный в форме социальных «проб» и практик, не разовых, а как комплекс мероприятий, предлагаемых тебе учреждением.

Социальные «пробы» - новый виток образования, открывающий возможность осуществления социальной деятельности школьниками всех образовательных уровней от неуспешности обучающихся в жизненном самоопределении через практику реальной жизни, витагенный (жизненный) опыт к собственной инициативе, способности работать в команде, демонстрации своего витагенного опыта и открытого проявления своих способностей. Средой для построения модели проактивной личности выступает внеучебная деятельность как область проектирования «проб» своей жизнедеятельности и перехода от состояния объекта воздействия к проявлению инициативы решать проблемы и задачи, а не говорить о них, формировать ответственность за свою жизнь, образование, окружение, успех, развитие способностей.

**Надеюсь, что дневник социальных / профильных проб поможет тебе найти  
верный путь к успеху.**

Директор

И.Н. Шоболкина

# ВСЕЛЕННАЯ МОЕГО «Я»

## Инструкция:

*Представь себя в виде ВСЕЛЕННОЙ, в центре которой находится то, что составляет сущность твоего «Я», а вокруг располагаются планеты - то, что является для тебя самым дорогим и ценным в жизни.*

*Закрой глаза и постарайся увидеть планеты своей Вселенной.*

*Открой глаза и нарисуй свою Вселенную планет с различной удаленностью от центра, в зависимости от их ценности для тебя. Планеты могут быть изображены как символические круги или конкретные предметы, люди и обязательно описаны словесно.*

*Посмотри внимательно на свою Вселенную.*

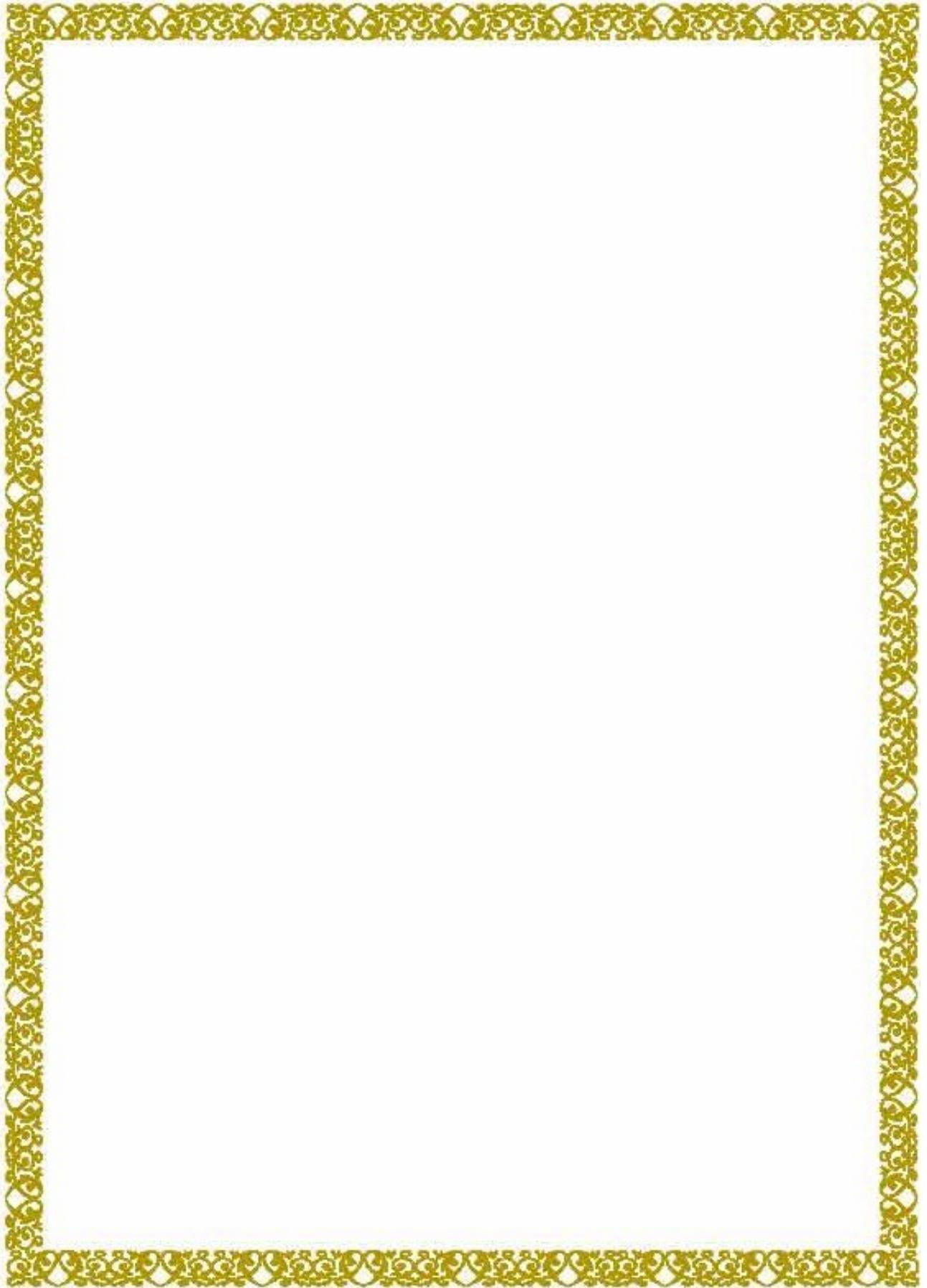
*Сколько друзей и близких вместила твоя Вселенная?*

*Нашлось ли место в твоей вселенной для мыслей, чувств, настроений, мироощущений?*

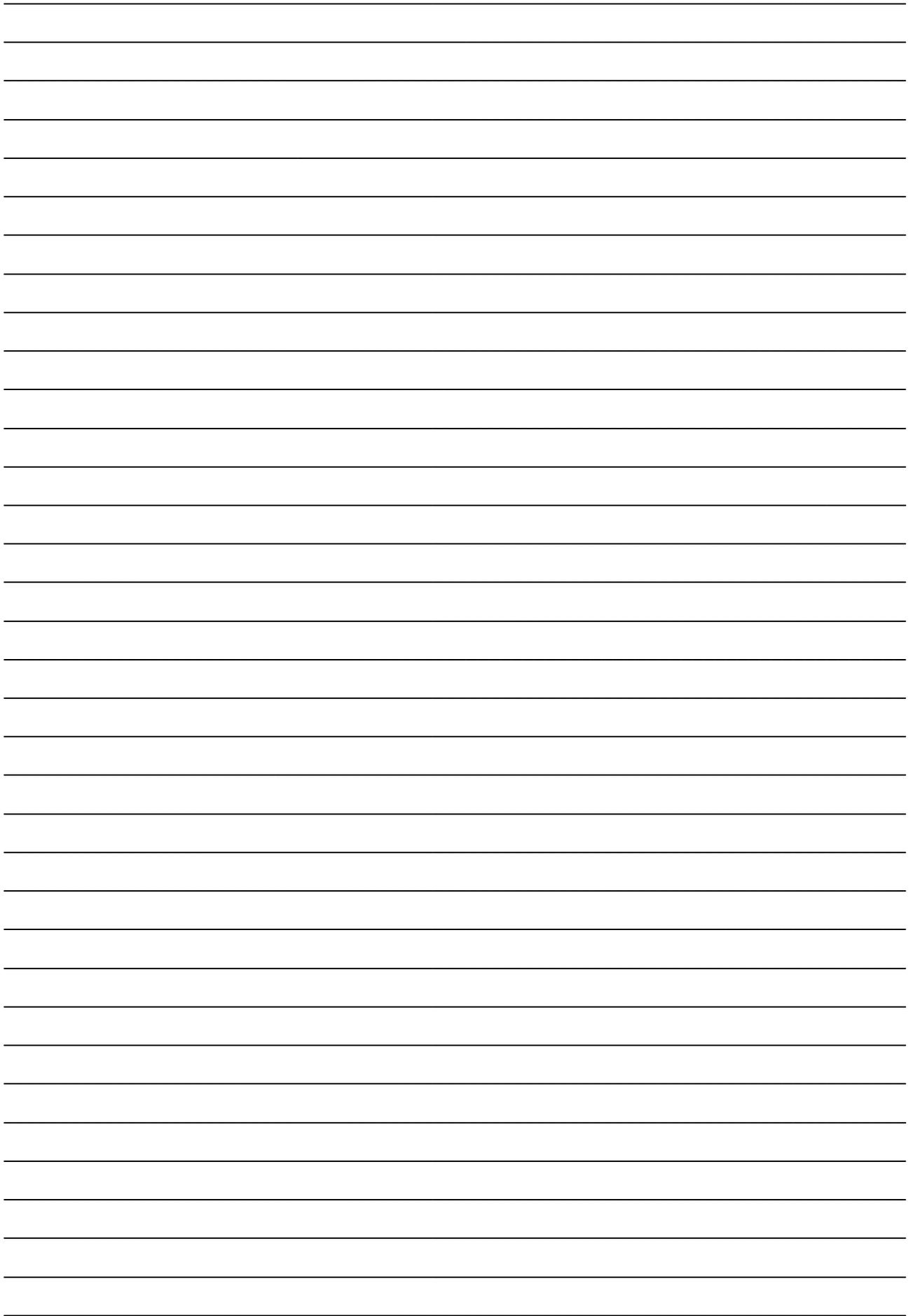
*Есть ли в твоей Вселенной названия планет, отражающих отношение к интересам и делам настоящего?*

*Какие они, твои планеты будущего?*

НАРИСУЙ СВОЮ ВСЕЛЕННУЮ







# ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

## Инструкция:

### **ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛЬ**

Чего я хочу добиться? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какая квалификация? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Уровень оплаты? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Карьера, должность? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Что-то еще? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В течение какого времени? \_\_\_\_\_

### **ОПРЕДЕЛИТЕ СРЕДСТВА**

**(чем вы можете воспользоваться для достижения своих целей?)**

Знания и информация? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Опыт? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Умения и навыки? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Квалификация? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Личные качества? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Помощь других людей? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что-то еще? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***ВЫРАБОТЧАЙТЕ ВАРИАНТЫ***  
**(варианты - это конкретные места работы или учебы,  
через которые вы достигнете свои цели)**

Вариант 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вариант 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Вариант 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Три варианта минимум. Есть еще? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ***ПОЗИТИВНО ОЦЕНИТЕ СВОИ ВАРИАНТЫ***

Соответствуют ли эти варианты вашей общей цели? \_\_\_\_\_

Насколько каждый из вариантов желателен для вас? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Насколько каждый из вариантов возможен? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какой вариант наиболее желателен и возможен для вас? \_\_\_\_\_

Какие варианты можно назвать запасными? \_\_\_\_\_

### ***ОЦЕНИТЕ ВОЗМОЖНОСТИ НЕУДАЧИ***

Насколько вероятна неудача наилучшего варианта? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что произойдет, если «сорвется» наилучший вариант? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Насколько быстро можно будет ликвидировать последствия неудачи? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Возможно ли быстро переключиться на один из запасных вариантов? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Что произойдет, если «сорвется» и первый, и запасной вариант? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

***ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ.  
ОБСУДИТЕ ЕГО С АВТОРИТЕТНЫМ ДЛЯ ВАС ЧЕЛОВЕКОМ.  
ПРИМИТЕ ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ!***

# СХЕМА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ «ВЫБОР ПРОФЕССИИ».

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПУТИ.

Индивидуальная ситуация выбора профессии (проектирования профессионального пути и прежде всего «старта») при всем разнообразии у каждого человека конкретных жизненных обстоятельств имеет некоторую общую структуру, в которой можно выделить восемь важнейших типов обстоятельств, которые тебе полезно «не забыть», принять так или иначе во внимание при обдумывании профессионального будущего.

1. *Позиция старших членов семьи или лиц их замещающих.*
2. *Позиция сверстников (подруг, товарищей), значимых людей из круга внесемейного общения.*
3. *Позиция школьного психолога, педагогов, классного руководителя, администрации лицея.*
4. *Сложившиеся к данному моменту твои личные профессиональные планы, включая и случай их полной неопределенности или отсутствия.*

Общая структура полного личного профессионального плана может быть представлена следующим образом.

**Главная цель.** *Что ты предполагаешь в будущем делать, каким хочешь быть, кем быть, с кем быть, что хочешь достигнуть.*

**Жизненная перспектива** - *представление о цепочке ближайших и более отдаленных целей. Деятельность, специальность, работа, возможные варианты предварительной пробы своих сил, возможные профессиональные учебные заведения, перспективы роста, построение карьеры.*

**Представления о путях и средствах достижения ближайших жизненных целей.** *Изучение справочной литературы, беседа со знающими людьми, самообразование, посещение кружков, секций, клубов, каких-либо мероприятий и пр.*

**Представление о внешних условиях достижения намеченных целей.** *Трудности, возможные препятствия, возможные противодействия тех или иных людей, материальные затруднения.*

**Представление о внутренних условиях достижения намеченных целей.** *Твои возможности, способности к обучению, состояние здоровья, настойчивость, терпение, склонность к практической или теоретической работе и другие твои личные качества, необходимые для учебы или работы по намечаемой профессиональной деятельности.*

**Запасные варианты целей и путей их достижения на случай возникновения непреодолимых трудностей в реализации основных вариантов.** *Очень важно культивировать мысль, что мы живем в вероятностном мире, и всегда надо планировать жизнь с учетом вероятности непредвиденных обстоятельств.*

5. *Твои способности, умения, достигнутый уровень развития как субъекта деятельности.*

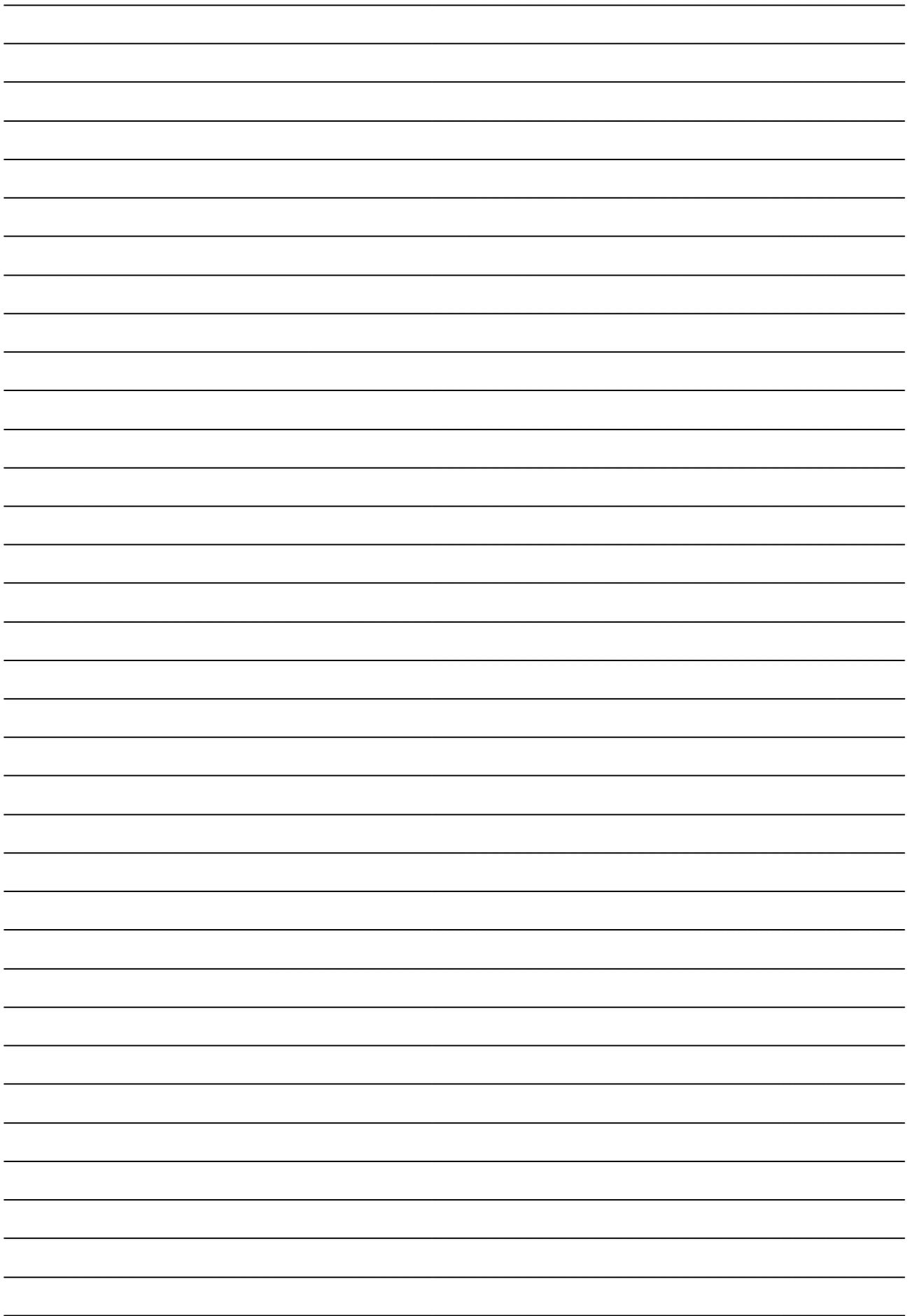
6. *Уровень твоих притязаний на общественное признание.*

**Недооценка, переоценка своих возможностей, заниженные или завышенные притязания** - важные регуляторы и выбора профессии, и адаптации к профессиональной общности, и взаимоотношений со значимыми людьми. А значит, это важные условия реалистичности выбора профессии, достижения удовлетворенности и успеха на будущем профессиональном пути.

7. **Информированность.**

8. **Склонность к тем или иным видам деятельности.**





# ПРАВИЛА ЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Сформируй некоторый круг личностных обязательств перед собой, родителями, школой, обществом, государством.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Шаг 1**

Будь для других образцом, а не судьей, примером, а не критиком. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Шаг 2**

Стань частью решения, а не частью проблемы. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Шаг 3**

Не ссылайся на недостатки других, не оправдывай свои недостатки. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Шаг 4**

Совершив ошибки, признай их, исправь, сформулируй для себя вывод. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Шаг 5**

Работай над тем, что в твоих силах. \_\_\_\_\_

## Шаг 6

---

---

---

---

---

Работай в системе: «важно не то, что не делают другие, главное – что в этой ситуации делаешь ты».

## Шаг 7

---

---

---

---

---

Тренируй свою «зарождающуюся» свободу, работай над программой собственных действий и социальных проб.

## Шаг 8

---

---

---

---

---

Ты сам несешь ответственность за собственное счастье, за то, что происходит в твоей жизни, за личностную эффективность. \_\_\_\_\_

## Шаг 9

---

---

---

---

---

## МАТРИЦА ОЦЕНКИ СОЦИАЛЬНОЙ «ПРОБЫ» ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

### Основная цель

1. Мотивация детей на получение практических навыков в деятельности по принципу: «воспитание деятельностью и в деятельности».
2. Приобретение детьми предпрофильных классов общих компетентностей (практических навыков), формирования готовности использовать способы деятельности в реальной жизни.
3. Выявление способности (неспособности) и успешности (неуспешности) обучающихся в жизненном самоопределении через практику реальной жизни.

**Критерий Р\*** – *Внешние показатели личностных проявлений при взаимодействии с внеучебной средой как результат способности проектировать свою жизнедеятельность (через ключевые показатели – цель, дело, мечта). \*Р* (практика, стажировка)

**Критерий Р** отражает уровни владения (высокий, средний, низкий) обучающимся ключевых показателей:

- сформированность мотива личностного благополучия и удовольствия от результата проявленных предметных навыков в практической деятельности; демонстрации своего витагенного (личного жизненного) опыта;
- умение адаптироваться в микросоциуме;
- умение управлять временем;
- умение адекватно реагировать на критику и внешнюю оценку деятельности ;
- владение общей культурой, эрудицией;
- умение продуктивно выполнять работу как практического, так и творческого плана;
- умение моделировать себя в «чужом» производственном процессе;
- проявление самостоятельности мышления;
- способность к поиску альтернатив в различных видах практической деятельности;
- владение средствами технического обеспечения при организации своей трудовой (социальной) практики: программирование, дизайн, компьютер, работа с интернет-источниками;
- сформированность личной идентичности и открытого проявления своих способностей;
- использования многообразия допрофессиональных «проб» (курсовые проекты, научно-практические конференции, выставки, конкурсы, лабораторные, проектные и т.д.);
- способность работать в команде и индивидуально;
- проявление уровня самореализации при соблюдении норм внутренней и внешней дисциплин;
- умение построить траекторию саморазвития в социальных «пробах», профильных практиках и стажировках.

| Уровень | Описание  | Оценка в баллах |
|---------|---|-----------------|
| Низкий  | Обучающийся не проявляет явных достижений критериев Р (практика), сопровождается в социальных «пробах» взрослым-наставником, демонстрирует результат только в отдельных пробах; но выбор «проб» не соответствует профилю класса и формируемым интересам (стихийные пробы)                   | 1/2             |
| Средний | Обучающийся самостоятельно формирует цель и назначение выбранных «проб», видит связи между профильными и социальными пробами, осуществляет рефлексию содержания личного маршрутного листа; но явной демонстрации личной идентификация не происходит.  | 3/4             |
| Высокий | Обучающийся демонстрирует способность владеть большей частью критериев Р и открыто демонстрирует свой витагенный опыт, самостоятелен в выборе «проб», имеет широкий спектр как профильных, так и социальных практик, выступает инициатором дела, способен создать команду единомышленников. | 5/6             |

## ЛИСТ ПРЕДПРОФИЛЬНЫХ/СОЦИАЛЬНЫХ «ПРОБ», ПРАКТИК И СТАЖИРОВОК

Ученика (цы) \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество - полностью)

\_\_\_\_\_ класса \_\_\_\_\_ (предпрофиля), \_\_\_\_\_ профильной смены МБОУ Академического лицея г.Томска  
(количество часов профильной смены – учебного года – составляет 20 часов, каждый вид деятельности не должен превышать 10 часов)

| № п/п | Название предпрофильных/социальных «проб» | Вид пробы (реальный, виртуальный, игровой) | Кол-во часов | Организация, предоставляющая возможность осуществления социальной деятельности | Уровень выполнения (высокий, средний, низкий) | Ответственное должностное лицо (ФИО, должность) | Место печати или подпись |
|-------|---|--|--------------|--|---|---|--------------------------|
| 1     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 2     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 3     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 4     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 5     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 6     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 7     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 8     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 9     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 10    |   |  |              |  |   |   |                          |
| № п/п | Иные социальные проекты, практики         | Вид пробы (реальный, виртуальный, игровой) | Кол-во часов | Организация, представляющая возможность осуществления социальных практик       | Уровень выполнения (высокий, средний, низкий) | Ответственное должностное лицо (ФИО, должность) | Место печати             |
| 1     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 2..   |   |  |              |  |   |   |                          |
| 3     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 4     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 5     |   |  |              |  |   |   |                          |
| 6     |   |  |              |  |   |   |                          |

### Сводная таблица личностных достижений ученика (цы) по итогам \_\_\_\_\_ смены

|   |  |
|---|--|
| Всего проведено профильных «проб» _____ | Всего проведено иных социальных «проб» _____ |
| Высокого уровня _____                   | Высокого уровня _____                        |
| Среднего уровня _____                   | Среднего уровня _____                        |
| Низкого уровня _____                    | Низкого уровня _____                         |

Классный руководитель (куратор ОУ): \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

Ученик (ца) \_\_\_\_\_ (ФИО) \_\_\_\_\_ (подпись)

# ТЕМЫ – ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ УМОВ ДЛЯ ДИСКУССИОННОГО, КЛУБНОГО, ЛИЧНОГО РАЗМЫШЛЕНИЯ

*Ты должен неутомимо стремиться вперед, ни одной минуты не стоять на месте, если хочешь добиться исполнения своих стремлений.*

*Ф. Шиллер*

*Надо верить, что ты много можешь, -  
тогда многое станет возможным.*

*В. Борисов*

*Главное, делайте все с увлечением, это украшает жизнь.*

*А. Ландау*

*Во всем мне хочется дойти до самой сути.  
В работе, в поисках пути, в сердечной смуте.*

*Б. Пастернак*

*Знать, чего ты хочешь достичь в жизни, - большое счастье.*

*Е. Патон*

*Думайте, ищите, учитесь, творите себя и мир – ежедневно!*

*Н. Эмануэль*

*Личность характеризуется не только тем, что она делает,  
но и тем, как она это делает.*

*Ф. Энгельс*

*О человеке надо судить не по его дарованиям,  
а по тому применению, которое он им дает.*

*Р. Декарт*

*Я учился творя ...*

*К. Циолковский*

*Мыслящий и работающий человек есть мера всему. Он есть  
огромное планетное явление.*

*В.Вернадский*

*Никакой опыт не опасен, если на него отважиться.*

*И.Гете*

*Занятия налагают отпечаток на характер.*

*Овидий*

*Ум и цель соотносимые понятия:  
высокая цель возвышает ум.*

*В.Борисов*

*Самое лучшее из всех доказательств есть опыт.*

*Ф.Бэкон*

*Кто не идет вперед, тот идет назад:  
стоячего положения нет.*

*В.Белинский*

*Три пути ведут к знанию: путь размышления – это путь  
самый благодарный, путь подражания – это путь самый  
легкий, путь опыта – это путь самый горький.*

*Конфуций*

*Всякий, кому предстоит дело, увидит, что, прежде всего,  
он должен познать, что он такое и на что он способен*

*Монтень*

*Мало просто хотеть – добивайся, стремись ...*

*Овидий*

*Только человек, как мыслящее существо, своим разумом сам  
определяющий себе свои цели, может быть идеалом красоты,  
пределом совершенства ...*

*И.Кант*

*Будем же учиться хорошо мыслить –  
вот основной принцип морали.*

*Б.Паскаль*

*... вся наша жизнь – это творческий путь. Этот путь будет успешным и радостным только тогда, когда он происходит в коллективе и каждый из нас опирается не на плечи своих товарищей, стараясь подняться над ними, а на руки, уверенно шагая вместе с ними вперед.*

*А.Яншин*

*Жизненный опыт подсказывает, что чем раньше обретаешь свою цель, свое место в жизни, тем плодотворнее и содержательнее будет вся дальнейшая деятельность.*

*Г.Марчук*



### **ЗАДАНИЕ – СОВЕТЫ**

*Выбери определение, которое больше всего подходит тебе.*

- *Выдели его в цветную рамочку.*
- *Следуй выбранным принципам.*
- *Напиши свое*

*Авторы дневника социальных/профильных проб*

*Шоболкина И.Н., директор МБОУ Академического лицея  
г.Томска, к.п.н., Отличник народного посвящения,  
Почетный работник общего образования.*

*Маистровая З.Г., психолог МБОУ Академического лицея г.Томска,  
куратор педагогов по сопровождению индивидуального  
развития обучающихся.*

*Дизайн:*

*Ремез О.В. – зам.директора по НМР , учитель черчения МБОУ  
Академического лицея г.Томска.*







