**Элективные курсы для учащихся 9 класса «Компас в мире профессий» и «Твоё профессиональное призвание»**

Список учеников 9 класса:

1.Зуева Юлия

2.Ивлиев Дмитрий

3.Кокин Иван

4.Мельков Владислав

5.Молот Регина

6.Уманец Никита

7.Тугушев Ильдар

8.Фетисов Никита

9.Черниговский Виктор

10.Шакиров Дамир

11.Богатиков Павел

**Отчёт по элективному курсу "Компас в мире профессий"**

9 класс 2017-2018 учебный год

 Основные задачи курса по психологии в 9 классе:

1.Формирование представлений о многообразии мира профессий;
2.Раскрытие основных условий выбора профессии;
3.Оказание психолого-педагогической помощь учащимся в самопознании;
4.Создание условий накопления практического опыта посредством ролевых, деловых игр, упражнений для успешной социализации;
5.Ознакомление учащихся с современным рынком труда и его требованиями к профессионализму.

 Ученикам 9 класса предстоит сделать свой профессиональный выбор. Ещё не повзрослев и не став самостоятельным, не имея опыта принятия решений, молодые люди должны определиться в столь важном вопросе. Вопрос «Кем я буду?» задаёт себе каждый молодой человек. И здесь главное – не растеряться и сделать правильный шаг к выбору, соответствующий интересам, способностям, возможностям, ценностным установкам, наконец, требованиям, которые предъявляют профессии к личности кандидата. От правильно сделанного выбора зависит успех, самореализация, психологическое и материальное благополучие в будущей жизни.
Интенсивное социально-экономическое развитие страны требует от молодых людей конкурентно способных качеств на рынке труда. А это значит, что каждому из школьников надо постигнуть премудрости профессионального самоуправления. Из-за некомпетентности в выборе профессии, зачастую молодые люди избирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, внутренним убеждениям, что влечёт за собой разочарование, даже психические расстройства.
Поэтому основной целью курса является активизация профессионального самоопределения учащихся и выбора профиля обучения. За время прохождения курса ученики 9 класса посредством ролевых, деловых игр, тестирования сумели определить какие из профессий, вызывают у них особый интерес, какие знания при получении профессии они должны получит, в каком учебном заведении они хотели бы продолжить своё обучение.

**Отчёт по элективному курсу "Твое профессиональное призвание"**

9 класс 2017-2018 учебный год

Выбор профессии является одним из моментов, определяющих жизненный путь человека. Поэтому нельзя рассматривать профессиональный выбор как нечто отдельное, ни с чем не связанное. Завершая обучение в 9 классе, выпускникам необходимо наметить для себя жизненные и профессиональные ориентиры, и тем самым заложить фундамент своего будущего. Но, не успев повзрослеть и стать самостоятельными, не имея должного опыта в принятии решений, подростки должны определиться в столь важном вопросе: «Что делать, продолжить обучение в школе, пойти в училище или работать?» Чтобы ответить на этот вопрос выпускник 9 класса должен разобраться в собственных интересах, способностях и склонностях, иметь представление о будущей профессии, о требованиях, которые она предъявит к нему, другими слова найти свое профессиональное призвание.
Программа курса «Твое профессиональное призвание » направлена на повышение социально-психологической компетентности учащихся 9 классов общеобразовательных школ и предоставляет им помощь в выборе профиля обучения и профессиональном самоопределении, для грамотного поиска профессии, образовательного маршрута и его оптимального выбора. Направить учащихся на практическое применение знаний о профессиях..
Цель программы :формирование и развитие у девятиклассников навыков самостоятельного и осознанного выбора и принятия решений, включая выбор профильного класса и профессионального самоопределения с учетом индивидуальных особенностей, интересов и склонностей.

Ученики во время занятий, имели возможность, расширить знания о мире профессий, рынке труда. Получить основы правильного выбора профессии; познакомиться с классификацией профессий, требованиями и условиями труда выбранной профессии, возможностями обучения, психологическая диагностика и самодиагностика по выявлению способностей и профессиональных предпочтений учащихся, позволили смоделировать индивидуальный образовательный маршрут в рамках подготовки каждого участника курса.

**Здоровьесберегающие технологии на уроках обслуживающего труда**

 Под здоровьесберегающими технологиями понимают систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействие на здоровье.
Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии на уроках обслуживающего труда - задача особой важности для преподавателей этих предметов.
На уроках технологии прежде всего создаются условия для здорового развития детей:
**1**. *Соблюдаются физиологические основы учебно-воспитательного режима:*

* время трудоспособности, утомляемости учащихся;
* учебная нагрузка, дозирование домашних заданий,
* физкультминутки.

**2.** *Производится гигиеническая оценка условий и технологий обучения:*

* воздушно-тепловой режим;
* световой режим;
* режим и организация учебно-воспитательного процесса.

**3**. *Формируется здоровый образ жизни.*
 На уроках технологии провожу мероприятия по профилактике утомления, нарушения осанки (физкультминутки). Упражнения сочетают в себе движение глазами, головой и туловищем. Во время работы на компьютере при выполнении творческого проекта, уроков по вышиванию провожу систему разминок для глаз (см. приложение 1).
Большое внимание уделяю нормированию домашних заданий. С целью недопущения перегрузок домашние задания сокращаю до минимума.
В кабинете технологии соблюдается воздушно- тепловой и световой режим. Кабинет регулярно проветривается. Для большей освещенности кабинета и снятия нагрузки на глаза проведено дополнительное освещение.
Преподавание предмета технологии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в изучение следующих тем как на уроках, так и при выполнении домашних заданий:

* «Санитария и гигиена»
* «Физиология питания»
* «Красота и здоровье»
* «Технология ведения домашнего хозяйства»
* «Здоровый микроклимат в доме»
* «Технология обработки ткани»
* «Рукоделие»

 Составляя планирование при изучении темы «Кулинария» особое внимание уделяю здоровому питанию как здоровому образу жизни.
При изучении темы «Физиология питания» учащиеся знакомятся с составом и качеством пищевых продуктов, их энергетической ценностью, влиянием на обменные процессы в организме, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Особое внимание уделяется соблюдению основных гигиенических требований, а также проблемам безопасности для здоровья современных пищевых продуктов, в том числе и генно-модифицированных.
В каждом классе провожу практические занятия по повышению культуры приема пищи, сервировки стола. Во время изучения раздела «Кулинария» учащиеся 6 класса выполняют творческий проект «Здоровый ужин для всей семьи», в 7 классе учатся составлять меню для похода с учетом требований к здоровому питанию. В 8 классе при изучении темы «Блюда русской национальной кухни» обращаю внимание на старинную русскую кухню, блюда которой готовятся из экологически чистых здоровых продуктов. Показываю многообразие постных блюд и их влияние на здоровье людей (прил. 2). В 9 классе после просмотра видеофильма «Ты то, что ты ешь» делаем вывод о недопустимом употреблении в пищу продуктов фастфуда и их вредное влияние на здоровье и психику детей. На практических занятиях исключаем из употребления в пищу продукты, содержащие ГМО, а также продукты, содержащие эмульгаторы (Е) (прил.3). Таким образом, новая методология изучения раздела «Кулинария» позволяет предмету «Технология» занять одно из ведущих мест в сохранении и укреплении здоровья будущего поколения, так как сформированные навыки организации правильного питания необходимы человеку на протяжении всей жизни.

При изучении раздела «Технология ведения дома» рассматриваем правила правильного расположения туловища во время уборки дома

* Как правильно двигаться во время работы с пылесосом
* Как правильно стоять при мытье посуды
* Как правильно поднимать и носить тяжести
* Как правильно сидеть

 В ходе изучения тем «Цветоводство» и тем из раздела «Приусадебное растениеводство» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.
 Работая на пришкольном участке, учащиеся получают дополнительную физическую разгрузку, проводят время на открытом воздухе. Многочисленными медицинскими исследованиями установлено, что посильный сельскохозяйственный труд оказывает благотворное влияние на развивающийся организм детей и подростков. Эта работа требует определенных физических усилий, при которых основная нагрузка ложится на костно-мышечный аппарат. Последний, в свою очередь, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон, повышает работоспособность и выносливость. Однако при этом необходимо организовать занятия так, чтобы они соответствовали возрастным, половым и индивидуальным возможностям каждого учащегося, а также предполагали обязательное соблюдение правил гигиены, безопасности труда и требований к режиму и условиям.
 Неправильно организованный сельскохозяйственный труд учащихся, вместо ожидаемого оздоровительного эффекта, может явиться причиной отклонений (искривление позвоночника, нарушение осанки и т.д.) в их физическом развитии и здоровье.
При изучении тем «Технология обработки ткани» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека. Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся. На уроках стараемся использовать экологически чистый материал. Большое внимание уделяю правильной посадке учащихся во время шитья на швейной машине, а также выполнения работ по рукоделию. Этому во многом способствует метод проектов, во время выполнения которых учащиеся самостоятельно составляют требования к технике безопасности при выполнении всех видов рукоделия и шитья

На уроках использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся, которые позволяют им превратиться в субъекты деятельности:

* методы свободного выбора (свободная беседа; выбор действия, его способа; выбор приемов взаимодействия; свобода творчества и т.д.);
* активные методы (ученики в роли учителя, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия);
* метод проектов, направленный на развитие творческих способностей, самопознание и развитие интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки.

В результате чего благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье учащихся.

С позиций здоровьесбережения можно выделить следующие технологии, используемые на уроках:

* Гигиенические условия в кабинете;
* Различные виды учебной деятельности, используемые учителем;
* Чередование видов преподавания;
* Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
* Умение учителя использовать возможности показа материалов с применеием ИКТ;
* Позы учащихся и их чередование в зависимости от характера выполняемой работы;
* Физкультминутки и физкультпаузы;
* Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
* Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке;
* Благоприятный психологический климат на уроке;
* Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности;
* Темп и особенности окончания урока;
* Состояние и вид учеников, выходящих с урока.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: “В здоровом теле - здоровый дух”, то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения

.**Литература.**

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе.
2. «Школа и производство», №3/2014
3. «Школа и производство», №3/2016
4. Мирошниченко Т.А. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, Волгоград, 2015, 96 с.