

Выбор профессии

Здоровый образ жизни

Общение

# ТВОЙ

# НАВИГАТОР

Путеводитель для подростков



Тамбов  
2014

Печатается по решению  
редакционно-издательского  
совета ТОГБОУ ДО «Центр  
развития творчества детей и  
юношества»

Подростковый возраст – очень важный и сложный период жизни каждого человека. Наша жизнь устроена так, что каждый шаг – это выбор. Порой бывает сложно его сделать. Как разобраться во всём многообразии того, что предлагает современный мир? Тебе важно самому для себя решить, что ты принимаешь, а чего хочешь избежать.

Данная брошюра поможет тебе в выборе жизненных ценностей, при профессиональном самоопределении, в общении с окружающими.

**Ответственный за выпуск:** Д.В.Трунов  
**Составители:** М.В.Болдина, Т.Н.Хлебалина  
**Ответственный редактор:** Е.А.Абрамова  
**Технический редактор:** С.И.Антонова

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества», 2014г.

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Если в твои планы входит прожить здоровую, счастливую и качественную жизнь - соблюдай правила здорового образа жизни. Здоровье - это твой личный ответственный выбор. Не секрет – любые вредные привычки наносят урон здоровью. Единственным верным решением здравомыслящего человека может быть только полный отказ от привычек, наносящих какой-либо вред здоровью.*

## Вред энергетических напитков

Энергетические напитки – сравнительно недавнее изобретение человечества. Хотя их составляющие используются в качестве бодрящих еще с тех пор, когда до изобретения алюминиевых банок оставались века.

Производители утверждают, что их напитки приносят только пользу и выпускают все новые и новые разновидности. Если все так радужно, почему законодатели пытаются выпустить закон, ограничивающий распространение чудо-напитка?

Основным компонентом таких напитков чаще всего является кофеин. Именно он обладает стимулирующим эффектом. Кофеин способен возбуждать, заставлять работать нервные клетки, снимать усталость и повышать бодрость. Разработчики уверяют, что он также улучшает настроение, восстанавливает мышечный тонус и наполняет энергией все части организма. Иногда активным компонентом энергетических напитков выступают и другие стимуляторы. Их действие абсолютно одинаковое с кофеином.

Систематическое потребление энергетических напитков способно вызвать серьезную зависимость. Она требует постоянного повышения дозы, из-за того, что прежняя уже не дает желаемого эффекта. Это приводит к сильному нервному истощению.

В результате употребления напитка сверх нормы возможно значительное повышение артериального давления или уровня сахара в крови.

Люди, имеющие проблемы с давлением или сердцем, должны избегать этих напитков.

Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает

энергии, она высасывает ее из человека. Он использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы. Долг, разумеется, рано или поздно приходится возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

Кофеин, содержащийся в тониках, как и всякий стимулирующий препарат, истощает нервную систему. Эффект от него длится в среднем от трех до пяти часов – после чего организму требуется передышка. Кроме того, кофеин вызывает привыкание.

Энергетик, как напиток, содержащий сахар и кофеин, небезопасен для молодого организма.

Многие энергетические напитки содержат в большом количестве витамин В, который способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах.

В случае передозировки возможны побочные эффекты: тахикардия (учащенное сердцебиение), психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

Существуют данные, что вещества, входящие в состав энергетических напитков, способны накапливаться в организме, провоцируя развитие опухолей. Кроме того систематическое употребление этих средств может губительным образом влиять на желудок и весь пищеварительный тракт, провоцируя различные заболевания вплоть до язвы.

Молодым спортсменам и людям, борющимся с лишним весом, стоит помнить о высокой калорийности энергетиков и об их свойстве обезвоживать организм.

Стоматологи уверяют, что прием тонизирующих средств способен разрушительным образом повлиять на состояние эмали зубов, истончить ее.

Весь вред, который наносят эти средства детям и подросткам, трудно описать. Именно формирующаяся психика и нервная система могут больше всего пострадать даже после нескольких приемов этого средства.

Решив приобрести разрекламированное средство для повышения энергии, задумайтесь, готовы ли вы заплатить за мнимую пользу собственным здоровьем.

## Спайс. Вред здоровью, последствия употребления

Несколько лет назад появилось повальное увлечение молодежи спайсами – курительными смесями, которые, как утверждали продавцы, абсолютно безвредны для здоровья. Якобы они не являются наркотическими веществами и не дают того эффекта, который люди ждут от приема наркотиков.

Спайс (от англ. «spice» – специя, пряность) – разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

Изначально спайс позиционировался производителями как совершенно безвредная для организма человека смесь для курения растительного происхождения.

Но на поверку спайс оказался достаточно сильным синтетическим наркотиком, действие которого на организм можно приравнять к действию, оказываемому тяжелыми наркотиками, в число которых входят кокаин и героин.

Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию.

Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к депрессии, нервозности, частым сменам настроения.

***Курение спайса не оставляет в теле человека практически ни одного органа, который бы оказался незатронутым действием химических и опасных растительных веществ.***

Первый удар берет на себя **печень** – главный «фильтр» организма. Клетки печени подвергаются мощному воздействию отравляющих компонентов спайса, которых поступает особенно много при передозировке – а это не такая большая редкость. Часть вредных веществ нейтрализуется печеночными клетками и некоторые

из них погибают, другая часть – разносится с током крови по организму.

Наиболее выраженный вред спайса на организм – **поражение головного мозга**. Курение состава приводит к резкому спазму (сужению) мозговых сосудов – это происходит рефлекторно с целью снизить поступление отравляющих веществ в ткань мозга. Сужение сосудов влечет за собой кислородное голодание, снижение жизнеспособности клеток мозга и их гибель.

**Почки:** выводя остатки ядовитых веществ с мочой, повреждаются почки, формируется их склероз (замещение соединительной тканью).

**Половые органы:** типичным осложнением употребления курительных смесей является угасание сексуального желания и снижение потенции.

**Изменение психического состояния:** осложнения в виде психозов с двигательным возбуждением, галлюцинациями и опасными действиями нередко приводят к трагическим последствиям.

Некоторые люди, употреблявшие спайсы, на вопрос «Чем вреден спайс?» отвечают, что в измененном состоянии у них нередко возникают мысли о самоубийстве. Такие мысли приходят не из-за нежелания жить, а под воздействием страшных галлюцинаций, которые заставляют идти на подобные меры.

К сожалению, мало кому удастся справиться с проблемой самостоятельно: период воздержания вновь сменяется курением спайса, который заботливо приносят «закадычные друзья».

***Умей сказать «Нет!»***

***Некоторые варианты отказа:***

***1. Назови причину.***

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня».

***2. Будь готов к различным видам давления.***

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

***3. Сделай это просто для себя.***

Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи: ***Нет.***

#### **4. *Имей какое-нибудь дело.***

Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

#### **5. *Избегай ситуации.***

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

#### **6. *Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.***

Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

«Да все это делают!» - эта фраза является прямым давлением на тебя.

## **Ответственность за хранение и сбыт курительных смесей**

С 1 января 2013 года Постановлением Правительства РФ №1215 от 23.11.2012 курительная смесь «спайс» внесена в действующий список «Перечня наркотических средств и психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РФ», утвержденного Постановлением Правительства РФ.

Иными словами, спайс приравнен к наркотическим веществам, оборот которых на территории нашей страны запрещен, и за его приобретение, сбыт, хранение или употребление наступает уголовная ответственность.

По статье 6.9 КоАП РФ

за употребление данных смесей без назначения врача предусмотрена административная ответственность: штраф от 4000 до 5000 рублей и административный арест до 15 суток.

Согласно статье 228 УК РФ

приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка без цели сбыта наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются штрафом в размере до 40 тысяч рублей, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до 2 лет, либо ограничением свободы на срок до 3 лет, либо лишением свободы на тот же срок.

Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов наказываются лишением свободы на срок от 4 до 8 лет.

## **Что надо знать подросткам о ВИЧ/СПИДе**

Вы находитесь в том периоде, который называется переходным. Вы вступаете в новую полосу вашей жизни - половую зрелость.

Нередко, считая себя взрослыми, в этот период вы можете совершить поступки, ошибки, от которых сами потом страдаете. Часто в ошибках и поступках вашего возраста повинен половой инстинкт. Пробуждение полового инстинкта естественно. Однако еще не наступила настоящая зрелость.

В вашем возрасте подстерегает много опасностей, связанных с ранними половыми отношениями. Организм ещё не сформирован, не защищен и поэтому более уязвим для многих инфекционных болезней, в том числе и передающихся половым путём. Среди них - ВИЧ - инфекция, приводящая к СПИДу – смертельно опасному заболеванию.

### ***Что такое ВИЧ?***

**Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)** внедряется в лейкоциты (белые клетки крови) и нарушает их защитные свойства. Организм становится беззащитным перед возбудителями различных инфекционных болезней. Существует множество теорий возникновения вируса. Однако окончательно происхождение вируса не установлено.

### ***Что такое СПИД?***

**Синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД)** - совокупность большого количества симптомов, признаков болезни. Приобретённый – заболевание не связано с генетической предрасположенностью, а возникает при определённых условиях. Иммунодефицит – состояние подавления защитной функции иммунной системы, в результате которого создаются условия для развития тяжёлых инфекционных и онкологических заболеваний.

Заболевание развивается медленно. В течение нескольких лет единственным признаком болезни может быть увеличение лимфатических узлов. Затем начинаются подъем температуры, длительные расстройства кишечника, потливость, похудание. В



дальнейшем возникают воспаления легких, поражения кожи, сепсис (заражение крови), злокачественные опухоли, преимущественно кожи. Все это приводит к смерти больного.

Диагноз СПИДа может установить только врач.

### ***Есть ли методы диагностики СПИДа?***

При проникновении вируса СПИДа в организм возникает ответная реакция – образуются антитела. Эту реакцию можно выявить специальными методами при исследовании образцов крови. Положительная реакция указывает, что человек заразился вирусом СПИДа, у части лиц с положительной реакцией в дальнейшем разовьется СПИД. Другие могут оставаться внешне здоровыми, но сохраняют вирус в организме и могут поэтому заразить других людей. По результатам реакции нельзя сказать, кто заболел, а кто будет только вирусоносителем.

Реакция на СПИД проводится при каждом взятии донорской крови. Донорская кровь, дающая положительную реакцию, уничтожается.

### ***Как происходит заражение ВИЧ?***

Передача ВИЧ от инфицированного человека (в организме которого имеется вирус) к неинфицированному связана с определённым поведением. Уже точно установлено, что ***основной путь заражения – половой контакт, даже если он был единственным.***

Ещё большей угрозе заражения подвергаются лица, вступающие в случайные половые связи, а также имеющие много половых партнёров. Вирус проникает в здоровый организм через микротравмы, которые возникают на слизистой оболочке при половом контакте.

Распространение ВИЧ-инфекции может произойти также через кровь при использовании нестерилизованных игл и шприцев, инструментов при прокалывании ушей и нанесении татуировки.

Возможно и внутриутробное заражение ребёнка ВИЧ от инфицированной матери.

*Чаще всего СПИДом заболевают люди, ведущие беспорядочный образ жизни. Поэтому ВИЧ-инфекцию, как и венерические заболевания, называют болезнью поведения.*

### ***Как не передаётся ВИЧ?***

***Безопасны бытовые контакты***, так как вирус не передаётся с пищей, с водой, через укусы насекомых, при пользовании общими

предметами, общей ванной, бассейном, посудой, постельным бельём или полотенцем, а также при чихании и насморке (воздушно-капельным путём), при рукопожатии и т.д. Безопасны также **защищённые** половые контакты.

Избежать опасности заражения ВИЧ могут помочь **несколько советов по снижению сексуального риска:**

Сексуальные контакты с неизвестными партнёрами - очень рискованное поведение.

Секс с несколькими партнёрами увеличивает риск заражения ВИЧ. Если вы сексуально активны, лучше иметь одного партнёра.

Даже если у вас один партнёр, следуйте правилам безопасного секса: пользуйтесь презервативами.

Каждый из предыдущих партнёров вашего партнёра мог иметь множество половых контактов с разными людьми. Любой из них может быть заражен ВИЧ.

Не употребляйте алкоголь и наркотики! Они снижают критическую оценку, что может послужить причиной вашего рискованного поведения.

### ***Как же уберечься от СПИДа?***

Прежде всего – это здоровый образ жизни. Чистота во взаимоотношениях полов. Вы юны, ваш организм не защищён, не торопитесь, настоящей зрелости ещё нет, а пробуждение полового инстинкта - не повод для ранних, а тем более, случайных половых связей.

### ***Куда обращаться?***

ГУЗ «Тамбовский Центр по профилактике и борьбе со СПИД и ИЗ»

392000, г. Тамбов, ул. Б Васильева, 1а

8 (4752) 71-96-88

## ВЫБОР ПРОФЕССИИ

*Выбор профессии – один из самых важных жизненных выборов. Как правило, работе мы отдаем большую часть своей жизни. И то, каким будет отношение к своей профессии и своему труду, существенно повлияет на качество нашей жизни.*

*Как сделать правильный профессиональный выбор, когда тебе 14 или 15 лет? Многие подростки даже не представляют себе, чем конкретно хотели бы заниматься в будущем. Как понять, какая профессия подходит? На какой остановиться? Предлагаем советы, которые помогут в выборе профессии.*

### **Где могут трудоустроиться учащиеся школы в 14-16 лет**

Для того чтобы найти работу, можно воспользоваться источниками информации: газеты (региональные, городские, районные), интернет-ресурсы или обратиться в службу занятости.

**Служба занятости** осуществляет временное трудоустройство несовершеннолетних, как в летние каникулы, так и в любое свободное от учебы время. Поэтому и обращаться надо в центр занятости по месту жительства. Здесь можно получить весь список имеющихся вакансий с телефонами, зарплатами и требованиями к должности.

Трудоустроены могут быть (в соответствии со ст. 63 Трудового кодекса РФ) учащиеся общеобразовательных школ, начальных и средних профессиональных учебных заведений в возрасте от 14 до 18 лет, а также подростки, по каким-либо причинам не являющиеся учащимися на момент обращения в центр занятости населения.

#### ***Заключение трудового договора с подростками***

Работодатель должен заключить с несовершеннолетним трудовой договор. В соответствии со ст. 63 Трудового кодекса РФ заключение его допускается с лицами, достигшими 16-летнего возраста.

В случаях, если подросток продолжает получать основное общее образование либо он по какой-то причине оставил общеобразовательное учреждение, тогда трудовой договор может заключаться с 15-летнего возраста.

*Но есть исключения.* Трудовой договор может быть заключен и с подростком, достигшим 14 лет (п.3 ст.63 ТК РФ). В этом случае должны быть соблюдены следующие условия:

подростки, достигшие возраста 14 лет, трудоустраиваются только с согласия одного из родителей (заменяющего его лица) и с согласия опеки и попечительства;

подросток, достигший 14 лет, является учащимся;

предлагаемая ему работа относится к категории легкого труда, не причиняющего вреда здоровью, обусловленная трудовым договором работа выполняется лишь в свободное от учебы время и не нарушает процесс обучения.

В отдельных случаях возраст, с которого допускается выполнение определенных видов работ, законодательством повышается.

### ***Ограничения по трудоустройству подростков до 18 лет***

Не допускается применение труда лиц моложе 18 лет на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, на подземных работах, а также на работах, выполнение которых может причинить вред их нравственному развитию и здоровью (в игорном бизнесе, в ночном кабаре и клубах, в производстве, перевозке и торговле спиртными напитками, табачными изделиями). Запрещается переноска и передвижение несовершеннолетними тяжестей, превышающих установленные для них предельные нормы (ст. 265 Кодекса).

### ***Сколько по времени может быть занят трудовой деятельностью несовершеннолетний?***

Для подростков в возрасте до 16 лет продолжительность рабочего времени составляет 24 часа в неделю.

Для работников в возрасте от 16 до 18 лет - 36 часов в неделю.

Для несовершеннолетних также установлена максимальная продолжительность ежедневной рабочей смены:

для работников в возрасте от 14 до 16 лет она не может превышать 5 часов, а для работников в возрасте от 16 до 18 лет - 7 часов.

Если же подросток в возрасте от 14 до 16 лет совмещает работу с учебой, то его ежедневная смена ограничивается двумя с половиной часами, подростки в возрасте от 16 до 18 лет не должны работать больше трех с половиной часов.

### ***Документы при приеме на работу***

Заявление о приеме на временную работу.

Паспорт.

Письменное согласие (если Вам 14 лет) родителей, усыновителей или попечителя.

Разрешение от врача на временное трудоустройство (справка).

Направление центра занятости населения.

### ***Особенности оплаты труда подростков***

Оплата труда несовершеннолетних производится работодателем в соответствии с действующим законодательством. Заработная плата не может быть ниже минимального размера оплаты труда, установленного законодательством Российской Федерации. Центр занятости, населения может оказывать материальную поддержку несовершеннолетним гражданам из средств федерального и (или) областного бюджета.

В соответствии со ст. 271 ТК РФ по повременной оплате труда, заработная плата работникам в возрасте до 18 лет выплачивается с учетом сокращения продолжительности работы. Работодатель может за счет собственных средств производить им доплаты до уровня оплаты труда работников, соответствующих категорий, при полной продолжительности ежедневной работы.

### ***Куда обратиться?***

В ТОГКУ «Центр занятости населения города Тамбова», муниципальные центры занятости населения.

Адрес: г. Тамбов, ул. Рылеева, 53В, каб. №12, тел. 58-07-90;  
муниципальные центры занятости населения.

## **Выбор профессии**

Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека, от которого будет зависеть его дальнейшая деятельность.

При решении проблемы «Кем быть» можно воспользоваться некоторыми правилами.

### ***Правило 1***

*К выбору профессии, чтобы не ошибиться, нужно подходить серьезно и обдуманно. Правильно выбранная профессия принесет не только моральное удовлетворение, но и материальный достаток.*

В первую очередь, не ленись, будь активен в осуществлении профессионального выбора. Обдумывай, осмысливай каждый сделанный шаг в направлении профессии. Только тогда ты сможешь

быть уверен, что сделал все для того, чтобы выбранная профессия приносила тебе огромное удовольствие, была интересна на протяжении всей жизни. Ведь профессионал - это, в первую очередь, тот, кто увлеченно работает и постоянно совершенствует свое мастерство. А это уже внушает уважение со стороны работодателей, подпитывает их желание удержать таких специалистов и, соответственно, платить им больше, чтобы не потерять свои высококвалифицированные кадры.

### ***Правило 2***

*Нельзя позволять друзьям и родственникам давить на выбор и принимать за себя решение. Учи их мнения как варианты выбора и внимательно изучи каждый в отдельности.*

Ты также должен понять, что никто не сделает за тебя профессиональный выбор. Тебе самому поступать в профессиональное учебное заведение, самому учиться и опять же тебе работать по выбранной профессии в дальнейшем. Если на твое решение пытаются не просто влиять, а давить родственники и друзья, не позволяй им делать это. Обидно будет, если вдруг выбранная за тебя профессия окажется совсем не интересной. Но это не значит, что ты должен решительно отвергнуть предложенные друзьями и родственниками варианты. Не ограничивай свой выбор. А вдруг среди этих профессий окажется та, которая идеально тебе подходит? Поэтому можно принять со стороны все мнения и суждения в отношении профессий для того, чтобы расширить спектр поиска, а затем обдумать каждую из них.

### ***Правило 3***

*Нельзя увлекаться внешней стороной профессии. У каждой из них есть как достоинства, так и недостатки. Постарайся предусмотреть все плюсы и минусы своего профессионального выбора.*

Кроме того, нужно учитывать, что за названием профессии скрывается много различных факторов и характеристик, касающихся условий, предмета труда, вида и характера деятельности и многого другого, поэтому не исключено, что, увлекшись внешней, привлекательной стороной профессии, ты упустишь ее теневую, негативную сторону.

### ***Правило 4***

*Чем больше расспросишь и узнаешь о профессиях, тем больше можешь быть уверен в том, что предусмотрел все последствия того или иного профессионального выбора.*

Для того чтобы взвесить и проанализировать все стороны профессии и понять, насколько она тебе подходит, наверняка понадобится помощь и чей-то совет. Поэтому не стесняйся расспросить родственников, учителей, школьного психолога, представителей различных профессий, с которыми ты сталкиваешься практически каждый день. Чем больше будешь спрашивать о различных профессиях, тем осведомленнее станешь, тем яснее поймешь, чего хочешь и что можешь получить.

### ***Правило 5***

*Профессию нужно выбирать с учетом своих способностей, склонностей, интересов, талантов и желаний.*

Также обязательно надо учитывать, что для достижения успехов на профессиональном поприще, помимо огромного желания овладеть той или иной профессией, необходимо иметь внутренние склонности, способности, таланты к данному виду деятельности. Иначе может случиться так, что, уже имея документ о соответствующем профессиональном образовании и работая по выбранной без учета своих личных качеств специальности, ты станешь быстро уставать от своей работы, а совершенствоваться в профессиональном плане тебе просто не захочется (потому что к неподходящей работе быстро исчезает интерес), и, в конце концов, просто сменишь вид деятельности. А для этого тебе снова придется учиться и заново начать свой профессиональный рост, карьеру, в то время как твои ровесники уже достигли определенной стабильности и успешны в работе.

Это далеко не все правила, которые необходимо молодому человеку учитывать при выборе профессии. Есть еще одно — самое главное, учитывая которое, ты можешь быть уверен в успешности своего профессионального выбора.

### ***Золотое правило выбора профессии***

*При выборе профессии надо учитывать три параметра: «хочу», «могу», «надо», что означает «Хочешь ли Ты заниматься этим?», «Посильно ли это Тебе?» и «Нужна ли эта профессия на рынке труда?». Идеальна та профессия, которая соответствует всем трем параметрам.*

## Ошибки при выборе профессии

Многие мечтают приобрести интересную профессию. Первый шаг на пути к удачной карьере - правильный выбор профессии.

Выбор и постижение профессии не простой процесс, на этом пути человека подстерегают различные сложности.

При выборе профессии наиболее часто встречаются следующие ошибки:

**Выбор профессии «за компанию».** Часто выбор профессии «за компанию» связан с тем, что молодой человек недостаточно уверен в себе, не готов взять на себя ответственность за свой шаг.

**Увлечение только внешней или какой-то одной стороной профессии.** Во многих видах деятельности на виду оказывается лишь «вершина айсберга», но не столь заметна гигантская подготовительная работа, которую приходится проделывать, чтобы на эту вершину попасть.

**Перенос отношения человека на саму профессию.** Бывает, что профессия начинает нравиться потому, что ею обладает человек, который тебе симпатичен.

**Отождествление учебного предмета с профессией.** Даже если тебе очень нравится какой-то школьный предмет, из этого еще не следует, что понравится и связанная с ним работа.

А еще часто бывает так. Понравился какой-то учитель в школе – нравится и предмет. Если такой интерес принимается за склонность к профессии – велик риск ошибки.

**Выбор исключительно по признаку престижности.** Например, некоторые молодые люди выбирают, основываясь на этом признаке, экономическое образование. Вряд ли получится хороший работник из того, кто пошел изучать экономику не потому, что чувствует в себе интерес и способности именно к такой деятельности, а потому, что это «круто».

**Выбор вопреки, назло чему- или кому-либо.** «Говорят родители и друзья, что мне медведь на ухо наступил – ну ничего, вот увидят меня на эстраде, посмотрим, что тогда скажут!». Случаев, когда выбор рода занятий вопреки каким-либо барьерам и ограничениям приводит к жизненному успеху, совсем немного.

**Недостаточный учет своих способностей.** При огромном желании, потратив много времени и сил, можно стать специалистом даже в том, к чему у тебя способностей нет совершенно. Вот только



весьма посредственным. А будь эти усилия приложены к тому, что соответствует способностям, достигнутые результаты оказались бы куда лучше.

**Ориентация на мнение случайных людей**, имеющих весьма смутные представления о той профессии, к выбору которой они тебя подталкивают. Дать обоснованный совет, подходит ли человеку какая-либо профессия, может лишь тот, кто очень хорошо знает и профессию, и человека.

## **Прогноз востребованности профессий в 2015-2020 г.г.**

Какие профессии и отрасли будут наиболее востребованы на рынке труда в 2015-2020 годах?

### ***Строительная индустрия***

Увеличение количества строительных проектов дает все основания предполагать, что специальность инженер-строитель возглавит рейтинги профессий на ближайшее десятилетие. Спрос будет как на строителей жилых домов, так и на высококвалифицированных инженеров по строительству промышленных объектов. В ближайшее время будет спрос на производственных специалистов, особенно в сочетании со знанием иностранного языка, владением экономическими и юридическими знаниями.

### ***Рынок информационных технологий***

Область IT и компьютерного обеспечения удерживает лидирующие позиции рынка труда на ближайшие годы. Продвижение продукта компании в сети Интернет – приоритетная рекламная кампания для многих фирм. В данном случае сайт – это не только «лицо» компании в глобальной сети, но и показатель надежности и уровня организации. Постоянное совершенствование компьютерных технологий требует от программистов владение новейшими программами. Поэтому программистам с большим опытом работы необходимо регулярно повышать свою профессиональную квалификацию.

### ***Менеджмент***

Не останутся без работы и менеджеры по продажам. Активные молодые сотрудники отделов продаж, которые прекрасно

разбираются в предлагаемом товаре или услугах и умеют налаживать личные контакты, найдут применение своим навыкам.

### ***Медицина и образование***

По-прежнему в цене остаются переводчики и лингвисты. Наряду с европейскими языками, востребованы специалисты со знанием восточных языков. Профессии врача и педагога не потеряют своей актуальности вплоть до 2020 года. Определенные трудности при трудоустройстве предстоят юристам и экономистам. Острая нехватка этих специалистов в 90-е годы способствовала большому потоку студентов на факультеты экономики и юриспруденции. Перепроизводство кадров до сих пор сказывается на превышении предложений над спросом. Зато растет спрос на представителей сферы сервиса.

### ***Наука и высокие технологии***

В науке появятся новые специальности. Нанотехнологии – это перспективное направление в научных знаниях, которое нашло поддержку со стороны государства, и активно будет развиваться в ближайшие годы. Будет потребность в ученых в сферах машино- и авиастроения, космических исследований, пищевой промышленности и медицине, инженерии и IT-программирования.

### ***«Универсальный работник»***

Уже сейчас появляется много универсальных профессий. Эта тенденция будет сохраняться. Линейные сотрудники часто привлекаются к выстраиванию общей стратегии развития компании. В финансовой сфере главные бухгалтера могут выполнять функции финансовых директоров, менеджеры по продажам проводят маркетинговые исследования для точного сегментирования рынка сбыта. Маркетологи помимо своих основных обязанностей проводят переговоры с потенциальными клиентами и размещают рекламу, а журналисты успешно используют свои навыки в PR-технологиях. Владение иностранным языком уже перестает быть отдельной профессией. Умение общаться на английском, немецком или японском языках повышает конкурентоспособность специалистов практически во всех отраслях.

## ОБЩЕНИЕ

*Общение людей друг с другом – сложный и тонкий процесс, это искусство, которое каждый может совершенствовать. Как важно уметь находить общий язык! Как важно понимать друг друга! Предлагаем несколько советов, которые помогут избежать проблем в общении со сверстниками, родителями, учителями.*

### **Тебе трудно общаться с родителями?**

В подростковом возрасте существует проблема общения с родителями. Мало того – проблема непонимания со старшими существует в любом возрасте. Вот советы, которые, возможно, помогут наладить взаимоотношения с родителями.

#### *1. Узнай их получше*

Понять - значит принять. Практически всегда проблемы с родителями возникают из-за непонимания. А для того, чтобы лучше понять родителей, их нужно знать, а самый лучший способ для этого - узнать об их детстве. Узнав, как прошло детство родителей, можно понять, что на самом деле разница между тобой и ними не такая уж и большая: наверняка в твоём возрасте они на многое смотрели так же как ты, но только сейчас они либо не помнят этого, либо не хотят помнить об этом. Ты узнаешь много нового и полезного для себя. К тому же, ты сможешь лучше понять и свою собственную жизнь, ведь независимо от твоего желания, жизнь твоих родителей и их мироощущение накладывают отпечаток на тебя...

#### *2. Общайся с ними*

Процесс общения, пусть и недолгий, за обедом или ужином, но регулярный и в благожелательной манере. Необязательно что-то рассказывать о себе. Поинтересуйся делами родителей на работе: вполне возможно, что среди этой информации ты сможешь найти что-то новенькое и достаточно интересное о папе или маме. В любом случае, хуже тебе от этого точно не будет.

#### *3. Веди себя достойно*

Родители не могут общаться с тобой на равных, если ты постоянно капризничаешь, словно годовалый ребенок? Если ты научишься брать свою волю в кулак и достойно отвечать порой на

некорректные замечания родителей, то они волей-неволей начнут уважать тебя. Человек, который общается спокойно, без крика, вызывает уважение.

#### *4. Докажи им, что ты уже взрослый человек*

Для этого совсем необязательно курить или ругаться матом. Доказать свою «взрослость» можно только своей самостоятельностью:

если ты начнешь самостоятельно вставать по утрам по будильнику, а не под мамины окрики;

если станешь самостоятельно готовить еду в отсутствие родителей;

если найдешь возможность зарабатывать деньги на карманные расходы.

Этим ты гораздо быстрее докажешь родителям, что уже взрослый. Бесконечные заявлениями типа: «отстаньте от меня, я уже взрослый, без вас все знаю» только показывают твою несостоятельность. Помни: один взрослый поступок стоит тысячи устных заверений в твоей взрослости.

#### *5. Помни, что ты для родителей – всегда ребенок*

Независимо от твоего возраста, ты всегда останешься для своих родителей пятилетней несмышленной девочкой или маленьким мальчиком. С этим ничего поделать нельзя, даже если очень захотеть: родительская функция закреплена в людях генетически в течение миллионов лет, и никакие доводы рассудка тут ничего не изменят. Поэтому постарайся принять это как данность и не обижаться, когда в очередной раз они начнут учить тебя жизни. Лучшее, что ты можешь сделать, это своей самостоятельностью доказать, что воспитывать тебя больше не нужно.

## **Общение со сверстниками**

Общение - это целый мир, богатый и разнообразный. Человек не может существовать без общения. Общаясь с друзьями, мы обогащаем свою жизнь опытом, проверяем свой интеллект, волю, познаем других и открываем новые черты в себе. В разговоре мы не только обмениваемся информацией, но и оттачиваем разговорную речь, уточняем свои мысли, получаем глубокое эмоциональное удовлетворение.

Как складываются твои отношения со сверстниками, во многом зависит только от тебя. Конечно же, для создания авторитета всегда будут важны твои знания и умения, твой внешний вид, чувство юмора. Но умение себя вести, быть тактичным и внимательным с окружающими всё-таки является едва ли не самым важным. Ты можешь многое уметь и знать, но если не научишься принятому общению с людьми, они не захотят тебя ни слушать, ни восхищаться твоими достижениями.

В общении не может быть незначительных мелочей. Каждому человеку в любом возрасте приятно общаться с вежливым, воспитанным и предупредительным человеком.

Некрасиво, к примеру, заглядывать без разрешения в тетрадь своего соседа по парте. Нельзя читать чужие письма, личные дневники. Невежливо стоять за спиной у человека, который работает на компьютере. Даже если в написанном письме (на бумаге или на компьютере) нет ничего секретного, не каждому приятно, чтобы кто-то читал слова, предназначенные для другого человека.

Некоторые ребята в общении почему-то не называют друг друга по именам, а придумывают своим одноклассникам различные прозвища. Одни ребята гордятся своим прозвищем, а другим совершенно безразлично, как их называют. Но есть немало впечатлительных и застенчивых ребят, которые болезненно переживают и даже страдают от подобного к ним обращения и очень стыдятся своего прозвища. Бывает даже, что от подобных страданий и огорчений у них происходят нервные срывы. Нередки случаи, когда обидные прозвища и сложные отношения со сверстниками становятся причиной заикания. А некоторые ребята отказываются носить очки только по той причине, что их станут дразнить очкариками или ботаниками.

Многим ребятам даже и в голову не приходит, что их одноклассник из-за данного ему прозвища переживает и плачет.

Конечно, только очень неумным и злым людям доставляет удовольствие причинять другому обиды. Чаще всего ребята делают это не со зла. Но прежде чем награждать кого-либо прозвищем, вспомни, что у человека есть имя. Для каждого из нас имя значит очень многое. Родители долго его выбирали, надеясь, что оно принесёт их ребёнку удачу в жизни. Некрасиво и невежливо называть своих друзей по фамилии или заменять имя глупым или обидным прозвищем.

Для того чтобы у тебя складывались хорошие отношения с друзьями и одноклассниками, обрати внимание на эти советы:

проявляй внимание к своим друзьям и одноклассникам, старайся, чтобы твои слова и поступки не обидели их;

никогда не смейся над физическими недостатками людей;

не забывай поблагодарить за оказанную тебе услугу;

не замечай мелкие недостатки товарища, ты ведь тоже их не лишен;

не придумывай никому обидных прозвищ;

если ты сам страдаешь от привязавшегося к тебе прозвища, не отзывайся на него; может, тогда твой обидчик вспомнит твоё имя;

развивай умение понимать юмор, старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости;

если товарищ одолжил тебе что-либо, отдай ему это в обещанный срок, не дожидаясь, пока он тебе об этом напомнит;

всегда выполняй данные тобой обещания, никогда не обещай того, чего выполнить не сможешь;

дорожи своим словом: твои друзья должны знать, что на тебя во всём можно положиться, что ты всегда держишь слово;

всегда будь точным: неточность – это, прежде всего, невежливость;

никогда не подслушивай чужие разговоры и не читай чужие письма;

никогда не проявляй к людям неуважения, бесцеремонности, дерзости, грубости или хамства;

если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстаетесь. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

## **Конфликт с учителем**

В школе существуют определенные правила, которым нужно следовать. Чем старше ты становишься, тем больше требований к тебе будут предъявлять. Чем быстрее ты это поймешь, тем легче тебе будет привыкнуть к школьным требованиям. Учение – это прежде всего твой труд. Ничто не дается человеку легко, тем более учеба.

Так уж устроен мир: если хочешь чего-нибудь добиться, придется приложить немало усилий. Многие учителя совершенно искренне хотят научить своих учеников всем премудростям, которые знают сами. Но некоторые ребята считают, что какой-то предмет им совершенно не пригодится в будущем.

К сожалению, человек не всегда может распланировать свою жизнь, и никто не знает, что произойдет после школы. Возможно, там, где ты будешь работать, тебе понадобятся знания по тому предмету, которому в школе ты уделял недостаточно внимания. Подумай над этим! Если ты хочешь наладить отношения с учителем, отнесись с вниманием к предмету и попытайся в нем разобраться. Можешь попросить своего одноклассника или родителей помочь тебе. Не стоит считать себя самым глупым и бездарным. После окончания школы ты выберешь ту профессию, которая тебе нравится.

### ***Как избежать конфликтов с учителем?***

Для начала необходимо разобраться, почему отношение учителя к тебе изменилось. Не секрет, что каждый учитель любит предмет, который он преподает, и поэтому старается сделать все возможное, чтобы ученики относились к его предмету с интересом.

Если на уроке вместо того, чтобы слушать новый материал и выполнять задание учителя, ты часто отвлекаешься и мешаешь другим, то такое поведение может очень сильно повлиять на отношение преподавателя к тебе.

Если же регулярно опаздывать на урок и не выполнять домашнее задание, вряд ли учитель будет от этого в восторге. Такое поведение можно расценить как неуважение к учителю и к тому предмету, который он преподает.

Не следует думать, что учитель только и занят тем, что думает о том, как бы испортить тебе существование. Если он и говорит тебе обидные вещи, то делает это, для того, чтобы не дать тебе совершить многих ошибок, которые могут тебе дорого обойтись.

Иногда случается и так, что учитель по тем или иным причинам начинает испытывать к одному из учеников неприязнь. Нужно сказать, зачастую не вполне обоснованную. Найти общий язык с учителем, когда он несправедливо ставит тебе заниженные оценки и вообще постоянно придирается, невероятно трудно.

Попытайся не идти на обострение конфликта, помня о том, что и у учителей случаются неприятности в жизни, так что от плохого настроения они не застрахованы. К тому же, в отличие от подростков,

учителю приходится самостоятельно бороться с жизненными трудностями. Так что прояви мудрость, стисни зубы и не прибегай к провокациям. Скорее всего, учителю самому станет неловко за свое сегодняшнее поведение. Немного позже учитель поймет и сделает все возможное, чтобы помочь тебе.

Но если ты увидишь, что преподаватель относится к тебе плохо без всякой на то причины, и эти отношения перерастают в серьезный конфликт, то лучше обратиться за помощью к родителям или психологу. Объясни ситуацию и попроси совета или помощи.

Воспоминания о школьных годах остаются навсегда в памяти человека. И чтобы они приносили радость, учителям и ученикам необходимо научиться эффективному сотрудничеству.

## **Предотвращение конфликтных ситуаций и пути выхода из них**

Мир сложен и противоречив. Противоречия очень часто приводят к конфликтам, в которых страдают люди. Все конфликты происходят оттого, что люди не знают способа выхода из них. Можно научиться предотвращать конфликты и правильно себя вести в конфликтной ситуации.

### ***Учимся жить без конфликтов***

Не говори сразу со взвинченным, возбужденным человеком.

Если тебе предстоит сказать что-то неприятное, постарайся создать доброжелательную атмосферу, отметь заслуги человека, его хорошие дела.

Постарайся посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».

Не скрывай доброго отношения к людям, чаще высказывай одобрение, не скупись на похвалу.

Умей заставить себя молчать, когда тебя задевают в мелкой ссоре, будь выше мелочных разборок!

Учись выражать свои эмоции словами. Не показывать эмоции, а говорить о том, что ты чувствуешь. Скажи, что тебя обижают, возмущают слова говорящего, – это поможет избежать конфликтной ситуации и обидчик получит информацию к размышлению над своим поведением.



Не впадай в гнев. Приучи себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайся осмыслить ситуацию. В этом случае тебе успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка гнева не принесет облегчения и может повлечь за собой новые неприятности.

Иногда нужно и уступить. Прислушайся к точке зрения других людей, уважай ее. Разумные уступки не только полезны, так как помогают избегать конфликтов, но и вызывают уважение у окружающих.

Заставляй свою ярость и гнев работать. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение, ты отвлекаешься от своих проблем, начинаешь лучше относиться к самому себе и к окружающим.

В жизни мы контактируем со многими людьми, и не с каждым из них у нас складывается взаимопонимание. Умение разрешать спорные вопросы – это ценное качество, характеризующее сильную личность.

### ***Правила выхода из конфликтных ситуаций***

1. *Говори только о своих чувствах*, а не о промахах других.

2. *Говори четко и ясно*, чтобы собеседник мог понять, какой смысл ты вкладываешь в свои слова.

3. *«Уход от проблемы»*. Если ты понимаешь: что бы ты ни сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора. Это лишь кажется, что ты бежишь от сложностей. На самом деле иногда этот вариант может быть самым уместным в конфликтной ситуации.

4. *Научись слушать собеседника!* Внимательно слушать кого-то – это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.

5. *Извинись!* Извиниться не просто, но это возможный способ прекратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», «Я совсем не хотел, чтобы так получилось!».

6. *Переговоры* «Давай обсудим ситуацию».

7. *Отложи обсуждение*. Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы

снова встретитесь и обсудите ситуацию. Можно использовать следующие фразы: «Сейчас я очень устал, давай поговорим завтра», «Я тороплюсь, давай встретимся после обеда и все обсудим».

8. *Компромисс.* Обычно он вытекает из переговоров. Но для этого необходимо желание обеих сторон. Можно предложить своему оппоненту: «Я сделаю это, а ты сделай вот это», «Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в этом».

9. *Привлечь посредника.* Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.

Многие подростки считают, что для решения конфликтной ситуации надо и можно пускать в ход кулаки. Очень часто подростки хотят показать, что *он* или *она* сильнее, не хотят просто поговорить, выслушать, у них нет желания тратить время на то, чтобы найти адекватный выход из конфликтной ситуации, без жертв.

Если не остановить конфликт, он разгорается как пожар. И потушить его иногда бывает невозможно. Для погашения конфликта психологи придумали специальное правило – **“Шесть шагов к миру”**.

**Шаг 1.** *Какое моё желание привело к конфликту?*

*Чего хочет человек, с которым у меня конфликт?*

**Шаг 2.** *Из-за чего произошёл конфликт?*

*Нам обоим хочется получить одно и то же?*

**Шаг 3.** *Могу ли я придумать решение, при котором мы оба получим то, чего хотим?*

*Какое это может быть решение?*

*Сколько таких решений мы можем придумать с моим противником?*

**Шаг 4.** *Какое из этих решений самое лучшее?*

*К чему приведет каждое из предлагаемых решений?*

*Буду ли я доволен их результатами?*

*Будет ли доволен мой противник?*

**Шаг 5.** *Какие решения устроят нас обоих?*

*Будем ли мы их выполнять?*

**Шаг 6.** *С чего нужно начать перемирие?*

*Что покажет нам, что мы не ошиблись?*

Следуя советам, приведенным выше, можно решить любую конфликтную ситуацию. Главное захотеть выйти из нее!

## Как помочь себе, если переполняет злость?

Злость испытывал, кажется, любой из нас. Это такая же *естественная эмоция*, как счастье, страх или грусть.

Злость – эмоция, которая была необходима человеку для выживания. Раздражение и гнев позволяли стимулировать мозг и тело наших предков для действия в стрессовых ситуациях. Но сейчас нам приходится сердиться по гораздо менее важным для жизни поводам, а вот с этой мешающей жить злостью придется что-то делать.

«Красная пелена перед глазами» – именно так многие видят свой гнев. Еще это состояние называют «упавшей планкой». В таких случаях эмоции начинают оказывать физиологическое воздействие на тело: сердце бьется быстрее, повышаются давление и температура тела, учащается дыхание.

Так организм наших предков готовился к борьбе. Но вам-то это ни к чему, поэтому наступление подобного состояния лучше распознать заранее и постараться пустить его в относительно мирное русло.

Существует четыре основных способа выражения гнева.

*Прямо (словами или жестами)* заявить о своих чувствах, при этом давая выход отрицательным эмоциям.

Выразить гнев *в косвенной форме*, вымещая его на человеке или предмете, который представляется разгневанному неопасным. Человеку необходимо выплеснуть гнев из себя, но не на того, кто вызвал это чувство, а на того, кто "подвернется" под руку, кто слабее и не сможет дать отпор. Такое выражение гнева называется переносом.

*Сдерживать* свой гнев, "загоняя" его внутрь. В этом случае постепенно накапливающиеся отрицательные чувства будут способствовать возникновению стресса.

*Задерживать* негативную эмоцию до момента ее наступления, не давая ей возможности развиться, при этом человек пытается выяснить причину гнева и устранить ее в кратчайший срок.

### **Научись:**

1) Заявлять, говорить о своих чувствах (например: "Ух, и разозлил же ты меня сейчас!", "Мне кажется, я сейчас лопну от злости!")

2) Выражать гнев в косвенной форме.

Если ты злишься, в области лица и кистей рук часто возникает мышечное напряжение. В этом случае полезны любые расслабляющие упражнения. Например, в карман одежды можно положить нарисованный от руки дорожный знак "СТОП!". Как только тебя начнут одолевать незванные мысли и желания, можешь достать из кармана картинку и мысленно или шепотом произнести "Стоп!" Чтобы этот прием работал, необходима многодневная тренировка. Полезно носить в карманах два грецких ореха. При приступах гнева нужно сжимать их в ладонях (по одному ореху в каждой), мысленно считая до 10, - раз – орехи сжали, два – еще раз, и т.д. Запомни, как еще можно выражать свою злость, не причиняя вред себе и другим людям. Попробуй применять эти способы на практике.

***Способы выражения (выплескивания) гнева:***

Громко спеть любимую песню.

Пометать дробы в цель.

Используя "стаканчик для криков", высказать все свои отрицательные эмоции.

Пускать мыльные пузыри (хотя бы мысленно).

Устроить "бой" с боксерской грушей (подушкой)

Полить цветы.

Устроить соревнование "Кто выше прыгнет", "Кто быстрее пробежит".

Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

Быстрыми движениями руки нарисовать неприятную ситуацию, а затем зачеркнуть рисунок или порвать на мелкие клочки.

Слепить из пластилина то, что тебя обижает, и сломать, сплющить слепленное.

Гнев и злоба являются признаками слабости человеческой природы, а умение искренне прощать людей, напротив, признак сильного духа. По возможности старайтесь относиться ко всем происходящим событиям по философски, ведь трудно оспорить тот факт, что на земле нет абсолютно одинаковых людей, все мы разные. С этим фактом остается только смириться, тем самым воспитывая в себе замечательное качество характера, как терпимость к окружающим. Именно терпимость поможет бесконфликтно общаться с любыми личностями.

## Источники:

<http://www.znaikak.ru/energetnapitki.html>  
<http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/3922-vred-energeticheskikh-napitkov-dlya-podrostkov-ot-upotrebleniya-kakoy.html>  
<http://medobaza.ru/kakoj-vred-ot-spajsa-raskryvaem-vsyu-pravdu/>  
<http://vlgdeti.volganet.ru/spice.php>  
<http://medobaza.ru/kakoj-vred-ot-spajsa-raskryvaem-vsyu-pravdu/>  
<http://oz-rayon.ru/index.php?dn=article&id=2440&to=art>  
<http://vasilevichi.schools.by/pages/pamyatka-dlya-roditelei-o-vrede-spaisa>  
<http://www.mednet.ru/ru/zdorovyj-obraz-zhizni/profilaktika/profilaktika-zabolevanij-u-detej/profilaktika-nekotoryx-infekcionnyx-i-parazitarnyx-boleznej/profilaktika-vichspida.html>  
<http://ped-kopilka.ru/shkolnikam/shkolnikam-o-spide.html>  
<http://spsu.ru/ru/entrant/prof-orient/302-2011-03-01-22-19-25.html>  
<http://www.podelise.ru/docs/index-25359644-23.html>  
<http://vlasti.net/news/150682>  
<http://new-people.net/2014/03/26/etiket-obshhenie-so-sverstnikami-kak-pravilno-obshhatsya-so-sverstnikami/>  
<http://mybloginfo.ru/study/248-rekomendacii-ot-psihologa-podrostkam-obschenie-s-tovarischami.html>  
<http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/09/disput-dlya-starsheklassnikov>  
<http://sch126-snz.edusite.ru/p63aa1.html>  
[http://www.owoman.ru/dom2/najti\\_obshhij\\_jazyk.html](http://www.owoman.ru/dom2/najti_obshhij_jazyk.html)  
<http://oulic.pol.obr55.ru/dokumenty/Konflikt.doc>  
[http://school6pmlg.at.ua/publ/shkolnye\\_draki\\_i\\_ikh\\_posledstvija\\_kak\\_izbezhat\\_konfliktov/1-1-0-7](http://school6pmlg.at.ua/publ/shkolnye_draki_i_ikh_posledstvija_kak_izbezhat_konfliktov/1-1-0-7)  
<http://material1.ru/podgotovka-k-ekzamenu/kak-pomoch-sebe-esli-perepolnyaet-zlost-sovety-podrostkam/>  
<http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zlost-i-kak-s-nej-borotsya/>  
<http://glamius.ru/kak-izbavitsya-ot-zlosti-i-razdrahitelnosti>  
<http://new-people.net/2014/03/26/etiket-obshhenie-so-sverstnikami-kak-pravilno-obshhatsya-so-sverstnikami/>  
<http://mybloginfo.ru/study/248-rekomendacii-ot-psihologa-podrostkam-obschenie-s-tovarischami.html>  
<http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2013/09/09/disput-dlya-starsheklassnikov>  
[http://uchi.ucoz.ru/publ/socialnomu\\_pedagogu/oshibki\\_v\\_vybore\\_professii/66-1-0-20709](http://uchi.ucoz.ru/publ/socialnomu_pedagogu/oshibki_v_vybore_professii/66-1-0-20709)

# СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ .....	<b>3</b>
ВЫБОР ПРОФЕССИИ .....	<b>11</b>
ОБЩЕНИЕ .....	<b>19</b>