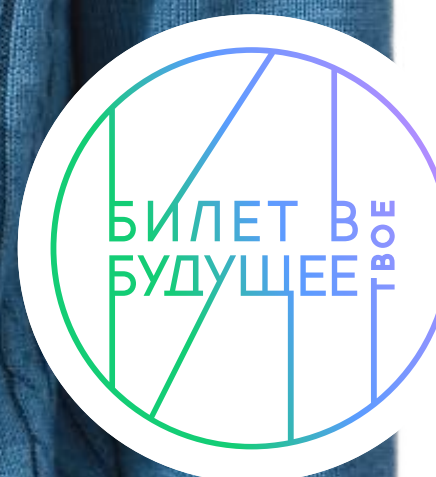


Моя страна — мои достижения — моё будущее

РОССИЯ — МОИ ГОРИЗОНТЫ

Итоги года





Индивидуальная карта. Часть 1

Мои профессиональные интересы

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



Мои сильные стороны

Три моих сильных качества, которые выделяют меня среди других:

1. _____
2. _____
3. _____



Что мне больше всего удавалось в учёбе:



Мои основные навыки и умения:

Три моих сильных качества, которые выделяют меня среди других:

1. _____
2. _____
3. _____



Чему я научился(лась) за этот год:



Индивидуальная карта. Часть 2

Мои профессиональные интересы

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



Какие предметы мне были
наиболее интересны в школе:



Что меня привлекает
в выбранных профессиях:



Три профессии, которые я
рассматриваю:

(Проранжируйте от 1 до 3, где 1 — самая
предпочтительная)

Ранг	Профессия	Причина выбора



Что меня беспокоит
в выбранных профессиях:



Индивидуальная карта. Часть 3

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ

Варианты действий после окончания школы

(Отметьте три наиболее вероятных варианта и проранжируйте их)

Ранг	Вариант	Конкретные шаги
	☐ Поступление в вуз	
	☐ Поступление в колледж	
	☐ Работа с последующим поступлением	
	☐ Служба в армии	
	☐ Трудоустройство	
	☐ Открытие своего дела	
	☐ Творческая деятельность	
	☐ Волонтерство/стажировка	
	☐ Другое: _____	



Индивидуальная карта. Часть 4

Конкретный план действий

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



**Шаги, которые я планирую
предпринять этим летом:**



**Нужна ли мне дополнительная
подготовка/курсы:**

☐

Да

☐

Нет



**Учебные заведения, в которые я
планирую подавать документы:**

Название _____

Факультет/специальность _____

Форма обучения _____

Приоритет _____

Если да, то какая/какие:



Индивидуальная карта. Часть 5

Рефлексия

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



Что я узнал(а) о себе за этот год профориентации:



Какие сомнения у меня остались:



Какая помощь/информация мне ещё нужна:



Инструкции по заполнению карты

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ

- Заполняйте карту постепенно, двигаясь от центра к периферии
- Для **КАЖДОГО** элемента указывайте альтернативу
- Отдельно запишите ваше личное отношение к каждому маршруту
- Используйте разные цвета для основных и альтернативных вариантов
- Добавляйте свои ветви, если нужно

Профессия № 1

«Я и моё будущее»

Профессия № 3

Профессия № 2



Желаемые профессии

*Заполните это поле для трёх возможных вариантов профессий.
Это должны быть три основных профессии, которые вам нравятся,
и по одной альтернативе к каждой из них.*

Профессия №... _____

Основная: _____

Альтернатива: _____

Необходимые навыки:

Основные: _____

Альтернативные: _____

Где можно получить опыт:

Основное место: _____

Альтернативное место: _____



Профессиональное образование

Заполните это поле для каждого поля с профессиями.

Учебные заведения

Основной вуз/колледж: _____

Альтернативный вуз/колледж: _____

Форма обучения

Основная: _____

Альтернативная: _____

Специальности

Основные: _____

Альтернативные: _____

Экзамены

Основные предметы: _____

Альтернативные предметы: _____



Ближайшие шаги

Этим летом

Основное: _____

Альтернатива: _____

На ближайший год

Основное: _____

Альтернатива: _____

Через пять лет

Основное: _____

Альтернатива: _____



«Центральная тема: я и моё будущее»

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ

Поддержка

Люди, которые могут помочь

Основные: _____

Альтернативные: _____

Ресурсы

Основные: _____

Альтернативные: _____

Программы/курсы

Основные: _____

Альтернативные: _____



Чек-лист на лето

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



- ☐ Проанализировать выбранные профессии: прочитать статьи, посмотреть интервью или ролики о них.
- ☐ Составить топ-3 профессий, которые интересны, и выписать плюсы и минусы каждой.
- ☐ Пообщаться с представителем выбранной профессии (найти знакомых, написать специалисту).
- ☐ Найти летнюю стажировку, волонтерство или подработку по интересующему профилю.
- ☐ Записаться на тематический мастер-класс, вебинар или онлайн-курс (например, основы дизайна, программирования, копирайтинга, медицины и т. д.).
- ☐ Сделать мини-проект — например, разработать сайт, снять короткое видео, провести исследование, организовать мероприятие.
- ☐ Прочитать минимум одну книгу или статью о выбранной сфере деятельности.



Чек-лист на лето

РОССИЯ —
МОИ ГОРИЗОНТЫ



- ☐ Прочитать две-три интересные книги не из школьной программы.
- ☐ Провести хотя бы один день без соцсетей и гаджетов.
- ☐ Посетить новое место: это может быть экскурсия, поездка, прогулка по неизведанным районам города.
- ☐ Заняться спортом: попробовать новый вид активности или восстановить привычный режим.
- ☐ Организовать летнюю фотосессию или небольшой документальный проект о своём лете.
- ☐ Уточнить сроки и условия поступления, узнать о необходимых внутренних вступительных экзаменах, если они есть в интересующих тебя вузах.
- ☐ Написать письмо самому себе, выпускнику, с пожеланиями и напоминаниями, зачем ты всё это делаешь.