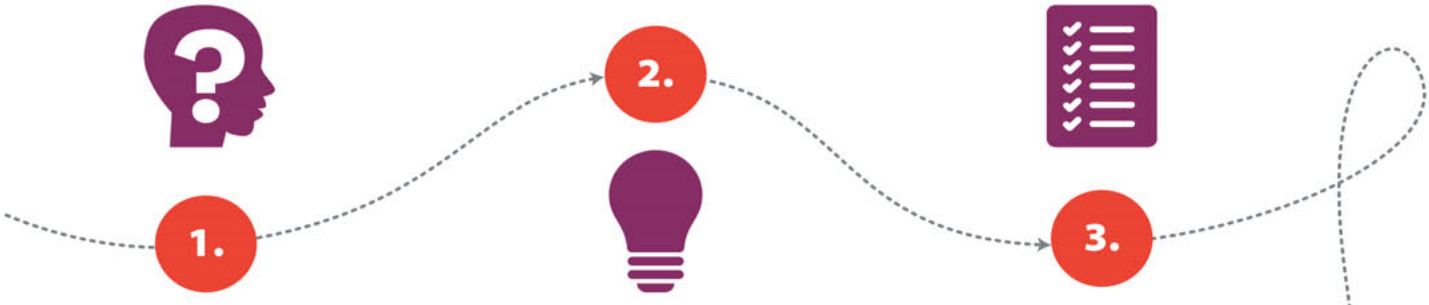
innove
rajaleidja

Помощник
при составлении твоих планов на будущее

- Кто я
- Учусь
- Работаю
- Планирую и достигаю

6 шагов по планированию будущего



ПОЗНАЙ СЕБЯ

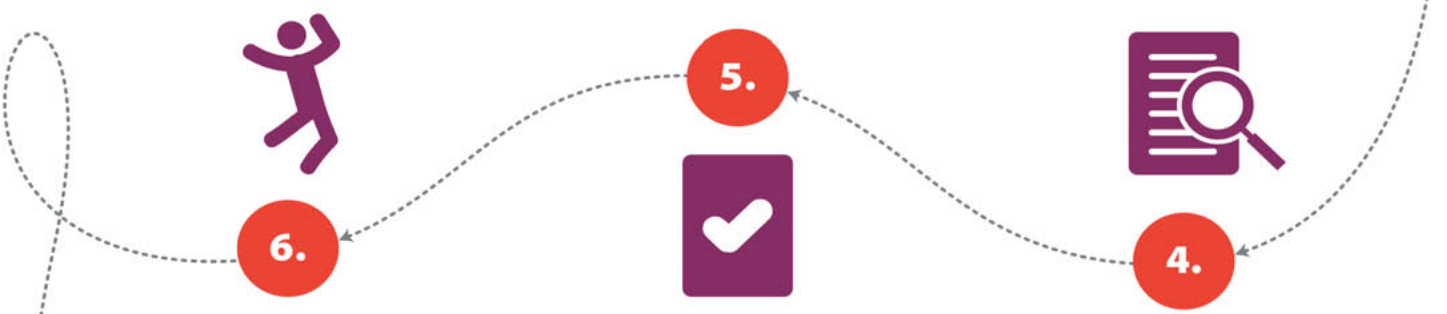
Чем тебе нравится заниматься? Каковы твои сильные стороны? О каком будущем ты мечтаешь? Что считаешь важным?

ДУМАЙ АНАЛИЗИРУЙ

Какие умения ты хотел бы развить? О чем ты хотел бы узнать больше?

СОСТАВЬ ПЕРЕЧЕНЬ СВОИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Какие сферы деятельности и специальности тебя интересуют? Почему?



ВЫЯСНИ ПОДРОБНОСТИ

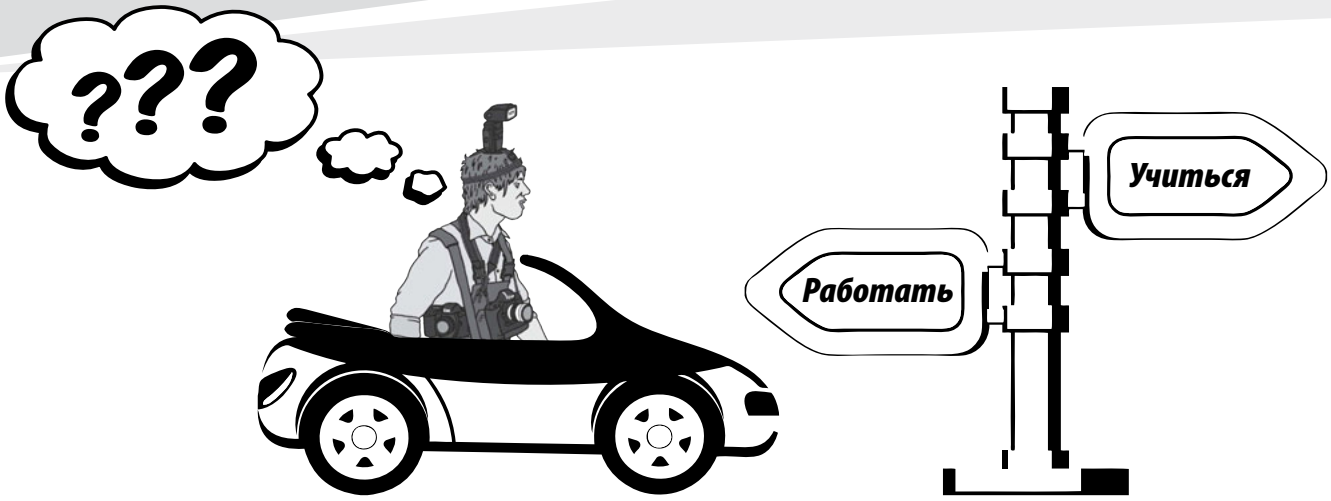
Разыщи информацию о своих предпочтениях. Запиши плюсы и минусы. По возможности попробуй стать «рабочей тенью».

ПРИМИ РЕШЕНИЕ

Каков твой первый выбор? А запасной план? Узнай мнение тех, кто тебя хорошо знает и кому ты доверяешь.

ДЕЙСТВУЙ

Как ты можешь подготовиться к поступлению? Кто может тебе в этом помочь?



А ты знаешь, что тебя можно назвать управляющим? Даже если нет водительских прав, ты, так или иначе, управляешь свой жизнью. Время от времени ты, несомненно, задавался вопросом, какой путь выбрать, чтобы быстрее приблизиться к своей цели. Итак, крепко держись за руль и приступай к планированию своего жизненного маршрута.

Данная тетрадь поможет тебе выбрать будущую профессию, составить план обучения во время освоения профессии и подготовить к жизни рабочего человека. Тетрадь будет твоим помощником как в основной школе, так и в гимназии либо профессиональном учебном заведении, ты можешь заполнять ее по желанию, когда найдешь на это время. Ты получишь эту тетрадь в 9 классе и можешь сделать задания, помеченные значком **9** *.*
Сохрани ее, и когда в 12 классе или по окончании профессионального учебного заведения будешь стоять перед выбором, ты сможешь вновь воспользоваться данной тетрадью. Подходящие для тебя задания будут помечены значками **12** **П** *. Возвращаясь к одним и тем же темам, у тебя будет возможность проследить за своим развитием и сделать следующий шаг.*

Приобрети себе папку-скоросшиватель, в которую ты мог бы складывать следующее:

- ***в школе – результаты рабочих листов или тестов, пройденных на страничке Rajaleidja.ee или у консультанта по вопросам карьеры;***
- ***справки, дипломы, грамоты, характеристики, рекомендации и т.д.;***
- ***интересные школьные флаеры и буклеты;***
- ***резюме (CV), трудовые договоры с прежних мест работы.***

- ***Заполненная тетрадь и собранный в папке-скоросшивателе материал хорошо дополняют друг друга, они помогут тебе сделать правильный выбор.***
- ***Можешь делать заметки на пустых листах тетради.***
- ***В конце трех первых глав найдешь информационный банк, где будут собраны подходящие по теме ссылки.***

Путеводитель

1. Кто я? 5

9 12 П Мой характер 6
9 12 П Мои хобби 7
9 12 П Что я умею? 8
9 Что я считаю важным в жизни? 10
12 П Что я считаю важным на месте работы? 11
9 12 П Мои сильные стороны 12
9 Мое здоровье 14
9 12 П Информационный банк 15

2. Учусь 19

9 12 П Учеба с удовольствием 20
9 Гимназия или профессинальное учебное заведение? 22
9 Куда пойти учиться? 24
12 Профессиональное учебное заведение или университет? 26
12 Куда пойти учиться? 28
П Буду учиться дальше или пойду на работу? 30
12 П Поехать учиться в другую страну? 32
9 12 П Мой путь к образованию 34
9 12 П Информационный банк 35

3. Работаю 39

9 Мои знания о мире труда 40
9 12 П Мой опыт работы 41
9 12 Мои специальности 43
9 12 П Дерево профессий моей семьи 45
9 12 П Работа летом 46
12 П Мое резюме (CV) и мотивационное письмо 47
9 12 П Я в интернете 49
9 12 П Информационный банк 50

4. Планирую и достигаю 53

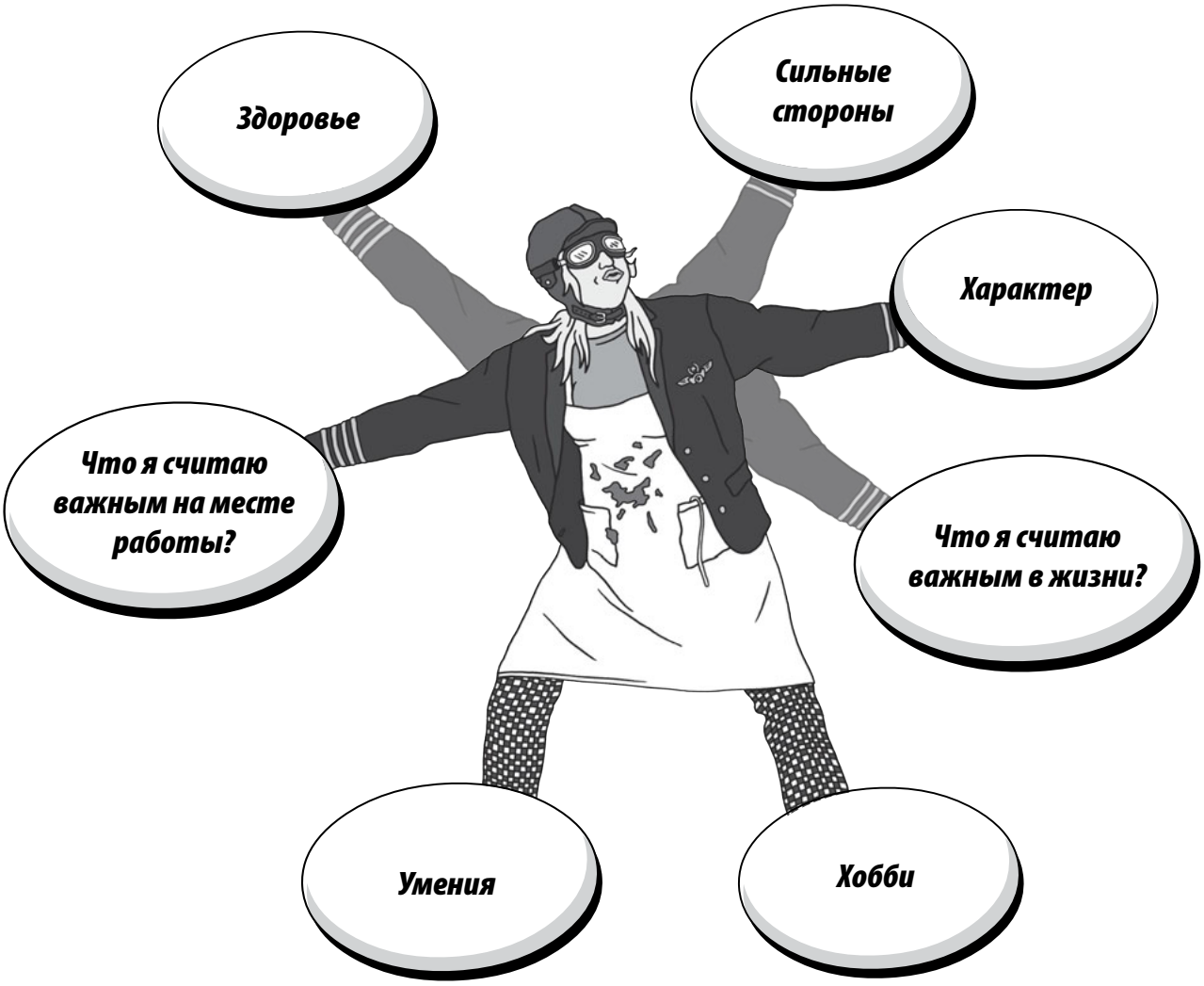
9 12 П Мой план на будущее 54

9 9 класс 12 12 класс П профессиональное учебное заведение

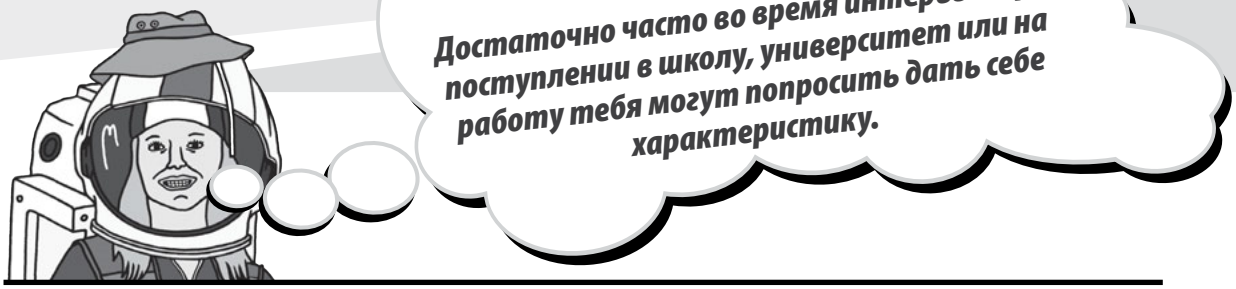
1. Кто я?

Знание себя поможет решить, какая специальность тебе подходит, что у тебя получается хорошо и в каком направлении тебе следует развиваться.

Планирование карьеры предполагает, что ты хорошо себя знаешь и правильно оцениваешь свои возможности. Важно уметь анализировать свои умения, сильные стороны, хобби, черты характера и состояние здоровья.



В настоящей главе ты можешь подробнее ознакомиться с данными темами.



9 12 Мой характер

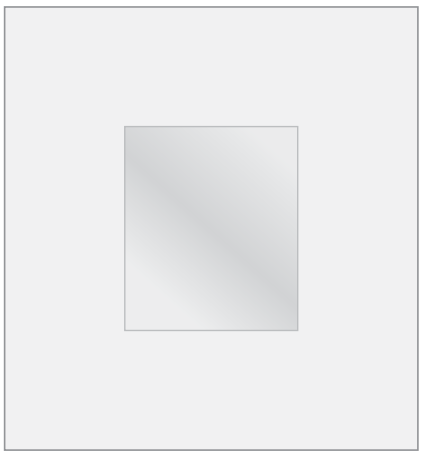
Знание своего характера, а также слабых сторон поможет при планировании своего будущего. Это, в свою очередь, позволит тебе понять, с чем ты лучше всего справляешься и что тебе нужно развивать, чтобы работать в будущем по желаемой специальности.

Посмотри на себя в зеркало. Выбери из следующих качеств десять, которые, как тебе кажется, лучше всего тебя характеризуют. Напиши их с левого края зеркала. Если в списке нет подходящего слова, можешь его добавить.

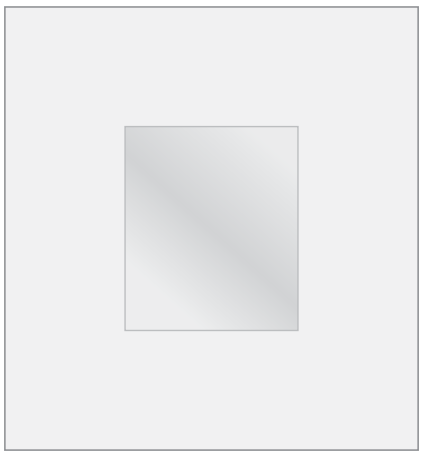
Дружелюбный, энтузиаст, аккуратный, приятный, целеустремленный, активный, жизнерадостный, стрессоустойчивый, непокладистый, быстро адаптирующийся, обладающий хорошей фантазией, тактичный, оптимист, немногословный, открытый, сообразительный, самостоятельный, сдержанный, смелый, спокойный, способный, честолюбивый, системный, реалист, хороший коммуникатор, чувствительный, находчивый, способный к обучению, терпеливый, рассудительный, доверчивый, разносторонний, остроумный, отзывчивый, трудолюбивый, любящий рисковать, общительный, тихий, пунктуальный, любознательный, веселый, разумный, ответственный, вдумчивый, ищущий приключения, практичный, лояльный, добросовестный

Затем попроси кого-нибудь из своих близких (мама-папа, брат-сестра, друг) также выбрать десять качеств, при помощи которых, по их мнению, можно было бы точнее всего тебя охарактеризовать. Мнение других поможет тебе оценить, каким тебя видят другие люди. Напиши их ответы с правого края зеркала.

9



12 П



1. **Насколько мнение близкого человека совпадает с твоим собственным, и что тебя удивило?**
2. **Проверь в базе данных описания специальностей Rajaleidja по адресу ametid.rajaleidja.ee, какие черты характера должны быть у человека, который работает по специальности твоей мечты.**
3. **Над развитием каких качеств тебе нужно еще поработать?**

9

1. .....
2. .....
3. .....

12 П

1. .....
2. .....
3. .....

9 12 П Мои хобби

Хобби помогут тебе лучше разобраться в себе, открыть свои сильные и слабые стороны, а также выбрать подходящую специальность. Вполне возможно, что хобби станет в будущем твоей профессией. Благодаря хобби ты также можешь научиться чему-то важному, что может пригодиться тебе и в мире труда, и в различных жизненных ситуациях.

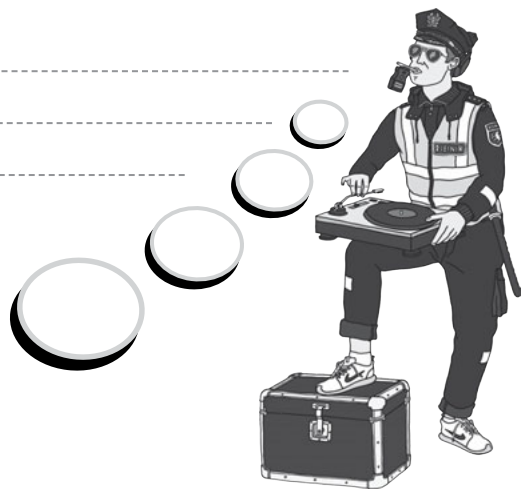
Нарисуй или напиши в следующих окошках три своих основных хобби. Под окошком напиши, какие знания и какой опыт ты приобрел благодаря тому или иному хобби, и в какой профессии это все может пригодиться. Раскрась то хобби, которое могло бы стать твоей будущей профессией.

9

12 П

12 П **Какой новый опыт и какие новые знания ты приобрел благодаря своему хобби в течение трех последних лет? Как это может пригодиться при выборе специальности?**

Благодаря хобби ты получаешь знания и опыт, которые могли бы пригодиться при выборе специальности.



Знания – это багаж, который ты берешь с собой в свою трудовую жизнь

9 12 П Что я умею?

Умения показывают, что ты можешь делать хорошо. Каждая специальность предполагает определенные умения. Некоторые из них могут пригодиться во многих профессиях (умение общаться, заниматься организацией, пользоваться компьютером), другие же требуются только в определенных профессиях (умение выполнять плотницкие работы, умение шить и т.д.). Твои знания формируются и развиваются также и в повседневной жизни, однако большую часть необходимых в работе знаний ты приобретаешь в школе/университете или на месте работы.

В таблице представлены различные занятия. В какой степени ты мог бы это сделать? Поставь крестик в подходящее окошко. В какой профессии пригодились бы данные умения? При желании можешь добавить и другие занятия.

Умею	Хорошо умею			Немного умею			Совсем не умею			В какой профессии данное умение могло бы пригодиться?	
	9	12	П	9	12	П	9	12	П	9	12 П
организовывать школьные мероприятия											
читать											
готовить (еду)											
выступать перед другими											
разгадывать кроссворды											
убирать в комнатах											
отдыхать											
работать за компьютером											
писать сочинения											
спорить											
плавать											
решать математические задачи											
помогать другим											
общаться на иностранном языке											
управлять автомобилем											

Умею	Хорошо умею			Немного умею			Совсем не умею			В какой профессии данное умение могло бы пригодиться?	
	9	12	П	9	12	П	9	12	П	9	12 П
наблюдать за природой											
работать в саду											
писать картины (рисовать)											
красиво ставить цветы в вазу											
шить											
играть на каком-то музыкальном инструменте											
разумно тратить деньги											
обучать других, руководить ими											

9 **Зайди в базу данных специальностей Rajaleidja (ametid.rajaleidja.ee), выбери интересующую тебя специальность и напиши, каких умений она требует.**

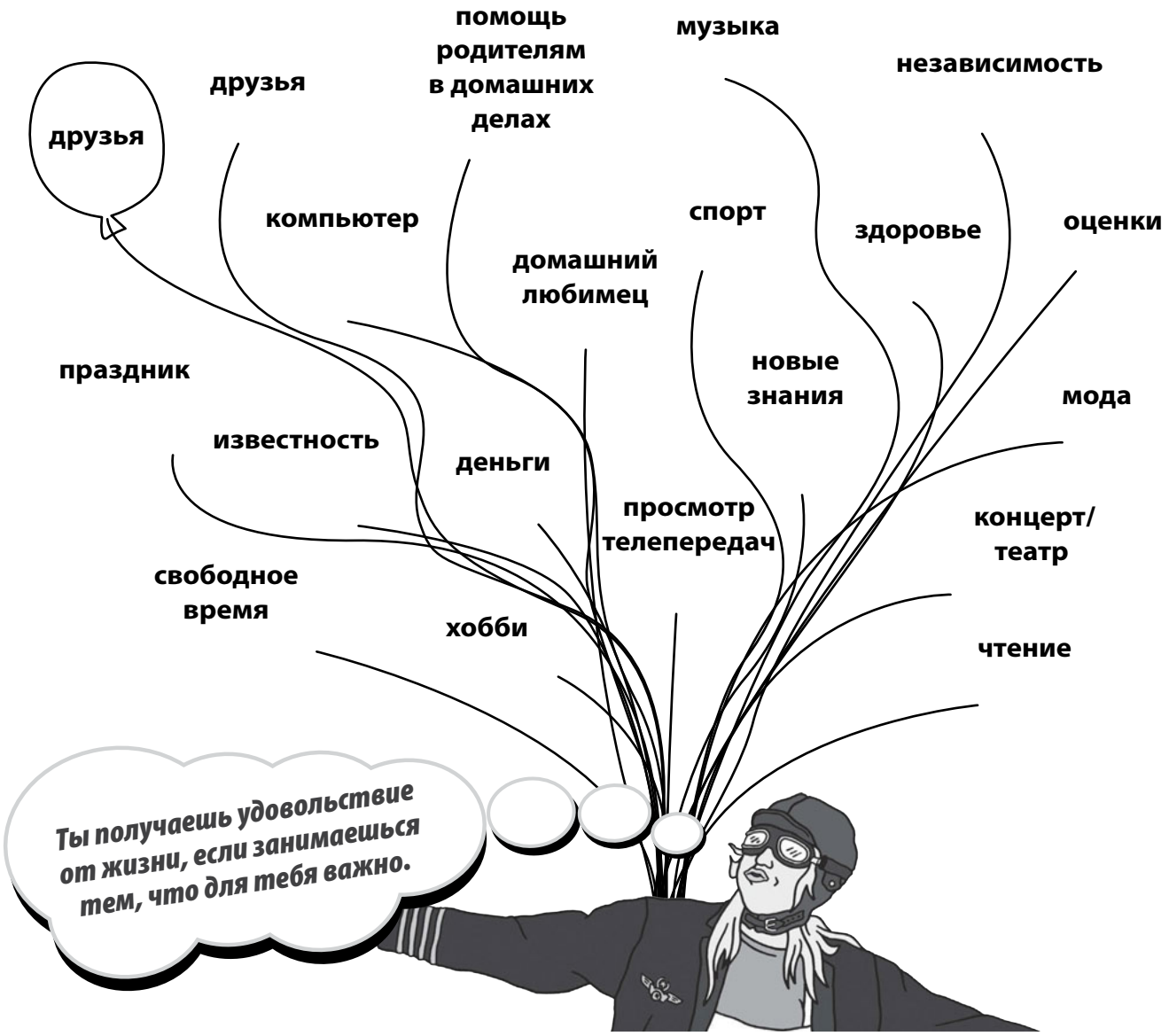
12 П

12 П **Какими умениями, необходимыми для данной специальности, ты уже обладаешь? Что можно делать ежедневно, чтобы развивать необходимые умения?**

9 Что я считаю важным в жизни?

То, что ты считаешь важным в своей жизни, называется ценностями. Каждый день, в любой ситуации при выполнении любой задачи и во время общения с другими людьми ты руководствуешься своими ценностями. Например, если для тебя важно твое здоровье, ты серьезно о нем заботишься – занимаешься спортом и правильно питаешься.

Обведи кружком пять аспектов, которые являются для тебя самыми важными. При желании можешь добавить и другие аспекты.



Как эти важные аспекты влияют на выбор твоей будущей специальности?

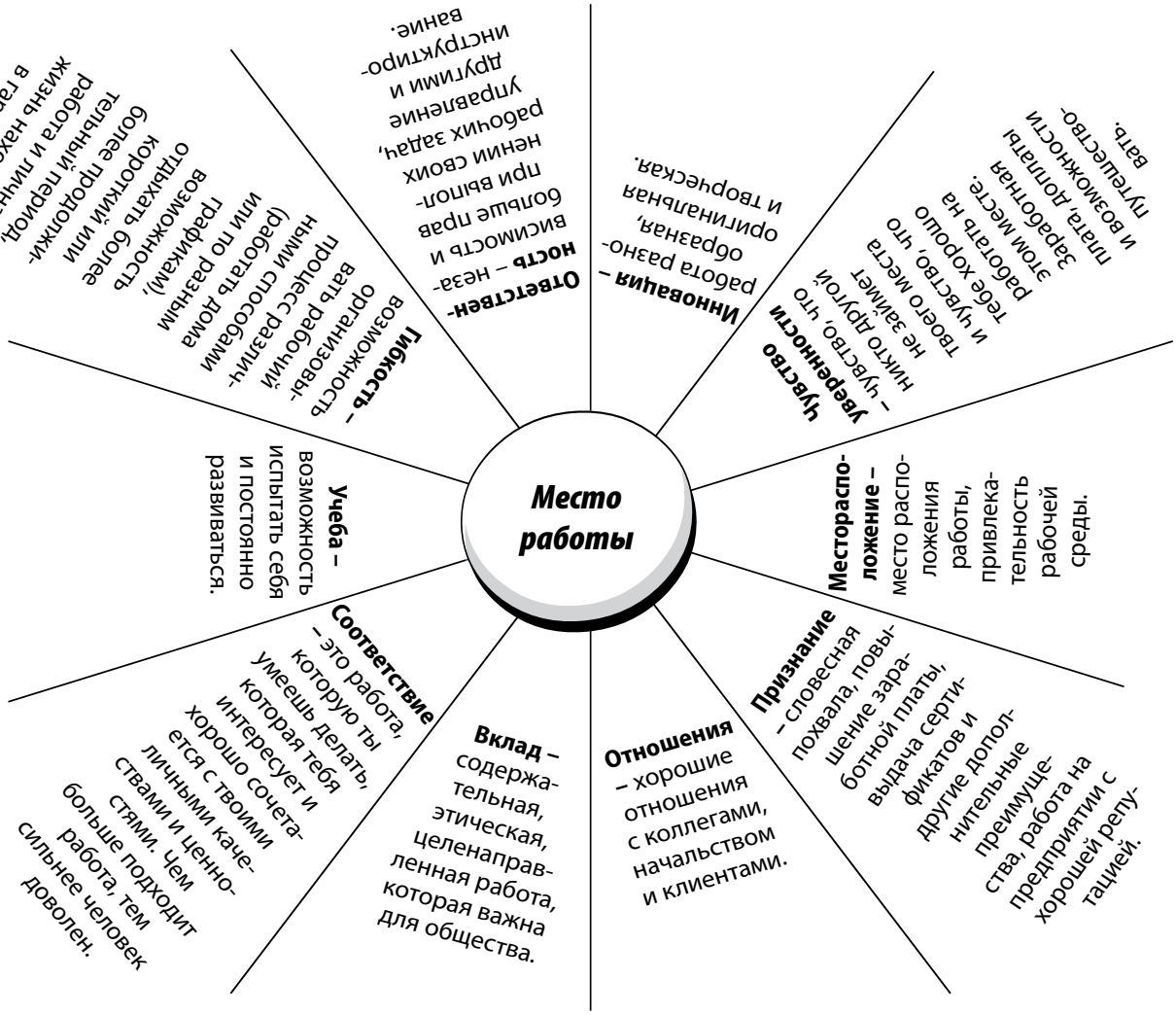
9

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

12 П Что я считаю важным на месте работы?

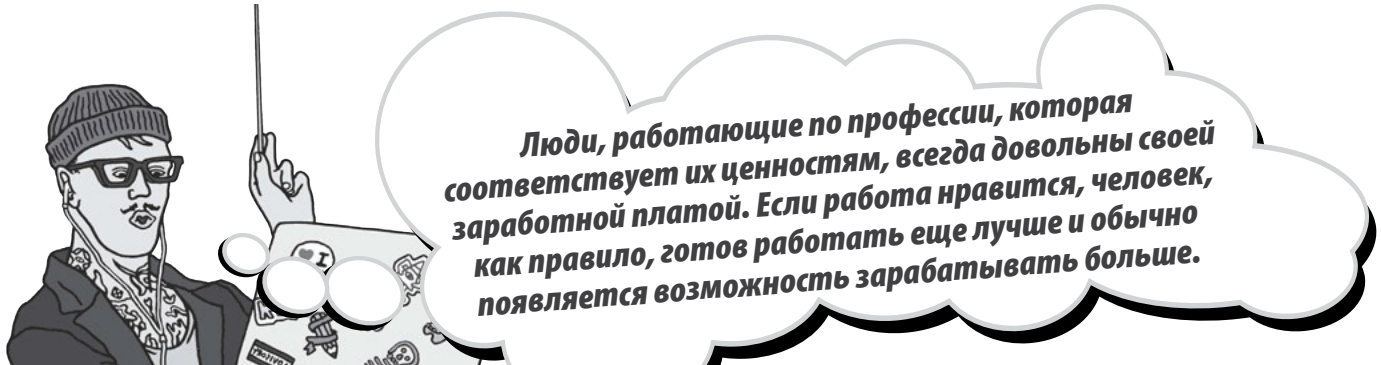
Ценности, которые сформировались на определенном месте работы, являются причиной, почему мы так желаем работать именно в этом месте. У каждого человека свои ценности, они также могут меняться со временем.

Данное колесо покажет, что при выборе работы люди, прежде всего, основательно взвешивают. Подумай, какие ценности будут для тебя важными на твоем будущем месте работы и пронумеруй их по десятибалльной системе, где 10 – это самая важная ценность, а 1 – то, что представляет наименьшую ценность.



Назови профессию, которая тебе нравится и которой свойственны три самых важных для тебя ценности.

12 П



Ты можешь хорошо проявить себя в деятельности, где можно использовать твои знания и умения, которые, в свою очередь, зависят от твоих сильных сторон.

9 12 П Мои сильные стороны

Сильные стороны – это такие личностные черты, которые позволяют что-то делать с хорошим результатом. У каждого человека есть свои сильные стороны, и способности могут быть в разных сферах. Сильные стороны способствуют приобретению знаний и умений, но сами не являются знаниями и умениями.

Выясни, в чем проявляются твои способности. Поставь крестик в клетке рядом с утверждением, которое лучше всего тебя описывает.

	9	12 П
Вербально-лингвистические способности. Деятельность, связанная со словами, например, написание чего-либо		
Мне нравится читать книги и/или слушать радио		
Успешно учусь, при помощи книг, CD, DVD и слушая других людей		
Я хороший и интересный докладчик		
Я умею хорошо объяснять		
Мне нравится делать заметки		
Я хорошо запоминаю разговоры и цитаты		
Всего количество крестиков		

Логико-математические способности. Решение проблем, требующих логического мышления, цифры.		
Мне нравится разгадывать загадки и решать проблемы		
Мне нравятся ясные пошаговые объяснения		
Привожу дела в порядок разумно и в конкретной последовательности		
Часто ищу примеры и связи		
Решаю проблемы шаг за шагом		
Получаю удовольствие от криминальных романов и фильмов		
Всего количество крестиков		

Зрительно-пространственные способности. Информация, заметная глазу, картинки, образы.		
Я умею хорошо ориентироваться		
Замечаю вещи, на которые другие часто не обращают внимания		
Я хорошо запоминаю детали, которые видел		
Во время учебы мне очень помогает просмотр фильмов, слайдов и видео		
Мне не трудно использовать карты, таблицы и графики		
Мне нравится получать целостную картину происходящего		
Всего количество крестиков		

Телесно-кинестетические способности. Движение или изготовление чего-то руками		
Мне нравится много двигаться		
Мне нравится самому изготавливать разные предметы		
Мне нравятся подвижные игры		
В числе моих хобби спорт, прогулки и танцы		
Я люблю готовить (еду)		
Мне нравится писать картины, декорировать или заниматься рукоделием		
Всего количество крестиков		

Музыкально-ритмические способности. Деятельность, связанная со звуками		
Меня интересует музыка		
Мне нравится музицировать		
Я хорошо чувствую время		
Я обладаю хорошим чувством ритма		
Я хорошо запоминаю слова песен		
Мне не нравится находиться в тишине		
Всего количество крестиков		

Интерперсональные способности. Независимость, способность понять себя и свои мысли.		
Мне нравится мечтать и фантазировать		
Я хотел бы открыть собственную фирму		
Мне нравится работать в тишине		
Стараюсь понять, почему, совершая какие-то действия, я испытываю те или иные чувства		
Думаю, почему я делаю то или это		
Стараюсь объяснить себе свои поступки		
Всего количество крестиков		

Естественно-природные способности. Все, что связано с природой, временами года, Вселенной.		
С удовольствием провожу время на свежем воздухе		
Мне нравятся животные и птицы		
Мне нравятся цветы и всё, что живет и растет		
Я разбираюсь в погоде и во временах года		
Меня волнуют темы окружающей среды		
Меня интересует жизнедеятельность живых существ		
Всего количество крестиков		

В каких профессиях могут пригодиться три способности, которые набрали в твоих таблицах больше всего крестиков? Тебе интересны эти профессии?

9

12 П

Перед тем, как пойти учиться по той или иной специальности, следует задуматься и о своем здоровье

9 Мое здоровье

То, какую должность хочет и может занимать человек, часто зависит от состояния его здоровья. В каждой профессии встречаются свои определенные факторы риска, связанные со здоровьем. Нет такой работы, где не было бы никаких факторов риска.

Соедини линией профессию и связанные со здоровьем факторы риска. Это, возможно, заставит тебя задуматься о том, что даже у представителей самых популярных профессий могут быть проблемы со здоровьем.

9

Профессия	Связанные со здоровьем возможные риски
1. Повар	a. Боли в плечах, спине, вызванные сидением в вынужденном положении, болезни глаз, вызванные работой за компьютером
2. Моряк	b. Душевное напряжение и стресс, вызванные непредвиденными обстоятельствами и большой подвижностью
3. Бухгалтер	c. Болезни глаз, вызванные работой с чертежами
4. Архитектор	d. Большая физическая нагрузка, вызванная большой подвижностью, болезни глаз в связи с использованием аппаратов
5. Биолог	e. Большая физическая нагрузка в связи с ношением и поднятием тяжелых предметов, болезни глаз из-за точных движений
6. Флорист	f. Болезни глаз, вызванные искрами, аллергия в связи с работой с ядами
7. Фотожурналист	g. Боли в мышцах и суставах, вызванные работой в стоячем положении, аллергия в связи с работой с химикатами
8. Парикмахер	h. Головные боли и приступы тошноты в связи с морской болезнью
9. Сварщик	i. Аллергия в связи с работой в лаборатории
10. Репортер	j. Проблемы, связанные с работой в положении стоя и при высокой температуре
11. Кузнец	k. Сенная лихорадка и аллергия, вызванная работой с удобрением, при работе с цветами

Правильные ответы: 1 - j, 2 – h, 3- a, 4 – c, 5 – i. 6 – k, 7 – d, 8 – g, 9 – f, 10 – b, 11 – e.

Поищи в базе данных специальностей Rajaleidja по адресу ametid.rajaleidja. ее интересующие тебя специальности. Запиши их и укажи рядом возможные факторы риска, связанные со здоровьем. Подумай, могут ли у тебя возникнуть с этим проблемы.

9

1. .....
2. .....
3. .....

9 12 п *Информационный банк*

- **rajaleidja.ee/huvitegevus**

  Здесь можно узнать, как выбрать подходящее занятие по интересам, а также найти ссылки на различные учреждения, занимающиеся деятельностью по интересам.

- **rajaleidja.ee/iseloom**

  Здесь можно получить информацию о личности и характере и определить свой тип личности. Здесь также можно заполнить рабочие листы «Сильные стороны характера» и «Каким меня видят другие?».

- **rajaleidja.ee/oskused**

  Здесь можно найти информацию о различных умениях и заполнить рабочий лист «Мои умения».

- **rajaleidja.ee/tervis**

  Здесь можно получить информацию о том, какова связь между здоровьем и планированием карьеры, а также какие связанные со здоровьем вопросы следует учитывать при выборе специальности.

- **rajaleidja.ee/vaartused**

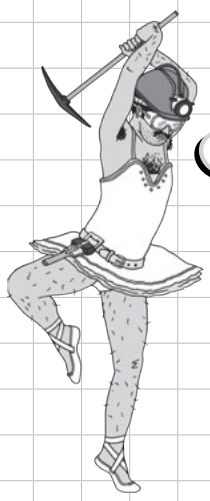
  Здесь можно найти информацию о ценностях и установках, а также заполнить рабочие листы «Мои ценности» и «Шкала ценностей».

- **rajaleidja.ee/voimed**

  Здесь можно найти информацию о сильных сторонах и заполнить рабочий лист «Сильные стороны и профессия» и «Какие у меня способности?».

- **stardiplats.ee/tooriistad-eneseanaluusiks**

  Здесь можно найти инструкции, как анализировать свою деятельность и полученный опыт, а также добавить эту информацию в резюме (CV).



Проверь свои знания в игре на тему «Карьера» Rajaleidja и выиграй приз!
rajaleidja.ee/mang

2. Учусь

Успешный человек учится на протяжении всей своей жизни.

Можно учиться разными способами:

- **Формальное обучение – твоя ежедневная деятельность в школе.** В Эстонии ходить в школу обязательно до окончания основной школы или до достижения 17-летия.
- **Неформальное обучение проходит в добровольном порядке за пределами школы.** Человек развивается при помощи неформального обучения, посещая различные курсы, кружки по интересам, обучения и т.д. Данное обучение могут предложить профессиональные педагоги или также, например, добровольцы и твои сверстники.
- **Информальное обучение –** нецеленаправленное обучение в повседневной жизни (например, дома во время ремонта, при общении с братом или сестрой и пр.).

Как правило, профессия приобретается в школах/университетах, но, несомненно, учиться надо и за пределами учебных заведений.

Учеба расширяет твои возможности в будущем. Если учеба доставляет удовольствие, то и учиться всегда будет интереснее.

9 12 П *Учеба с удовольствием*

Выбери утверждение, которое лучше всего охарактеризовало бы твою деятельность и мысли, напиши соответствующую ему букву в подходящей графе.

	9	12 П
1. Здороваюсь (с друзьями, учителями, соседями) a. так заведено b. только при необходимости c. только после того, как со мной поздороваются d. потому что я вежливый и доброжелательный		
2. Прихожу в школу и на урок a. вовремя, потому что не хочу получить замечание b. вовремя, потому что не хочу, чтобы надо мной смеялись c. часто с опозданием d. вовремя, потому что я пунктуальный, а опоздания мешают мне и остальным		
3. На уроке a. веду себя как следует, потому что другие ведут себя так же b. веду себя как следует только с учителями, которых я не смею беспокоить c. стараюсь оставаться незаметным d. веду себя как следует, потому что я очень любознательный		
4. Домашнее задание a. стараюсь выполнить большую часть, потому что это влияет на мои оценки в журнале b. большую часть не выполняю c. стараюсь выполнить большую часть, потому что я не могу все время пользоваться шпаргалкой d. стараюсь выполнить большую часть, потому что это развивает мои знания и умения		
5. Если я отсутствую, a. то сообщаю об этом учителю, потому что таковы правила внутреннего распорядка школы b. то никому об этом не сообщаю c. то сообщаю об этом учителю, потому что не хочу, чтобы она связывалась с моими родителями d. то сообщаю об этом учителю, потому что я ответственный		
6. На перемене мне нравится a. готовиться к следующему уроку b. списывать несделанную работу у одноклассников c. сплетничать про учителей d. отдыхать и встречаться с друзьями		
7. Избегаю использования ненормативной лексики, потому что a. это нецензурные выражения, которые оскорбляют других b. мне от этого ни горячо, ни холодно c. за это можно получить наказание d. могу быть смелым и красноречивым и другим способом		
8. Стараюсь не толкаться и не драться, потому что a. для моего возраста это ребячество b. меня не касается эта тема c. за это можно получить наказание d. из-за этого могут произойти несчастные случаи, а также можно получить увечья		

	9	12 П
9. Окрестности школы a. содержу в чистоте, потому что у уборщицы есть и другая работа b. содержу в чистоте только, когда по-другому нельзя c. я не забочусь о чистоте d. содержу в чистоте, потому что так красивее и удобнее		
10. О притеснениях и школьном насилии a. говорю взрослым, потому что так велено делать b. говорю взрослым, не важно, кого или какой ситуации это касается c. никому не говорю d. говорю взрослым, потому что это поведение абсолютно неправильное		
11. Рабочая атмосфера на уроках a. ее должен попытаться сохранить учитель, потому что он получает за это заработную плату b. это скучно, мешать и громко разговаривать намного интереснее c. не имеет значения d. это также и моя ответственность		
12. Честность и умение считаться с другими a. обязанности взрослого человека b. чрезмерная мягкость c. ничего особенного для меня не значат d. прибавляют друзей и авторитета		

Ответ «a» дает 1 пункт, ответы «b» и «c» дают 0 пунктов и ответ «d» 2 пункта. Подсчитай свои пункты.

	9	12 П
a		
b		
c		
d		
Итого		

Чем ближе к 24 пунктам ты находишься, тем лучше ты понимаешь, для чего и для кого ты учишься – тем больше ты получаешь радости от учебы!

Если твоя радость от учебы в пунктах составляет менее 12, задумайся, в чем же причина? Как бы ты мог увеличить радость от учебы? При необходимости обратись за советом к консультанту центра Rajaleidja, классному руководителю или близким.

9

Как ты считаешь, желание учиться и радость от учебы за последние три года увеличились или уменьшились? Что стало причиной этого? При необходимости обратись за советом к консультанту центра Rajaleidja, классному руководителю или близким.

12 П

Если тебе нравятся общие предметы (математика, эстонский язык и т.д.), рассуждать, решать задания, требующие умственного труда, читать и что-либо исследовать, стоит взвесить возможность продолжения своего пути к образованию в гимназии. Если же тебе ближе практическая деятельность, следует задуматься об учебе в профессиональном учебном заведении. Там ты будешь учиться определенной специальности и параллельно изучать основные предметы, чтобы получить среднее профессиональное образование.

9 Гимназия или профессиональное учебное заведение?

Таблица № 1. Обведи кружком подходящий вариант ответа и сложи полученные пункты.

9

Считаю, что	Да, конечно	Почти согласен	Нет, ни в коем случае
Изучение общеобразовательной теории сейчас непременно пригодится	3	2	1
Через несколько лет я хотел бы быть материально независимым	3	2	1
Дальнейшее обучение должно быть практичным, потому что я хочу заниматься чем-то таким, где сразу будет виден результат	3	2	1
При изучении конкретных предметов я получу необходимые навыки по специальности, чтобы работать в желаемой сфере	3	2	1
Я должен осваивать навыки общения и получать общие знания, чтобы справиться как в разных профессиях, так и в повседневной жизни	3	2	1
Мог бы учиться в профессиональном учебном заведении, где по сравнению с гимназией больше рабочей практики	3	2	1
После гимназии я готов идти учиться в прикладное высшее учебное заведение, где более практичная программа обучения	3	2	1
Лучше мне остаться учиться в гимназии, потому что специальность я хочу получить в университете	1	2	3
Я мог бы учиться еще долгие годы, не связывая себя с конкретной специальностью или сферой	1	2	3
После гимназии я бы хотел приобрести в университете специальность в области науки или искусства, и во имя этого я готов учиться еще десяток лет	1	2	3
Сложи все пункты сверху вниз и вычисли общую сумму	+	+	=

10-16 пунктов – Тебе нравятся теоретические знания. Гимназия могла бы стать для тебя хорошей возможностью получить сильную базу для поступления в высшее учебное заведение.

17-23 пунктов (пункта) – Для тебя важны как теоретические знания, так и практические трудовые навыки. Помимо гимназии, тебе подошли бы и различные профессиональные учебные заведения.

24-30 пунктов (пункта) – Ты все же больше расположен к практике. Профессиональное учебное заведение могло бы стать для тебя хорошей возможностью быстрее получить знания и умения по конкретной специальности и начать работать.

Таблица № 2. Обведи кружком подходящий вариант ответа и сложи полученные пункты.

Во время учебы в гимназии должен учитывать то, что там	Очень хорошо подходит	Почти подходит	Не подходит	
учат много теории (понятия, формулы, связи и т.д.)	3	2	1	
много читают, что подразумевает любовь к чтению и достаточное количество времени на это	3	2	1	
мало практической деятельности	3	2	1	
на факультативных предметах смешиваются учебные группы, что предполагает готовность к общению с различными людьми	3	2	1	
я сам принимаю решение, какие факультативные курсы я выбираю	3	2	1	
изучают реальные предметы, потому что по окончании гимназии предполагается наличие общих знаний в реальных науках	3	2	1	
учителя и стили их преподавания очень разные	3	2	1	
предметная система обучения более насыщенная, теоретическая и проходит в более быстром темпе, чем в основной школе	3	2	1	
в конце изучения учебного предмета проводятся контрольные работы, которые охватывают весь изученный материал и к которым нужно будет постоянно готовиться при изучении предметов	3	2	1	
за выполнение домашней работы и чтение литературы отвечает сам ученик. Успех или неудача зависят от собственной ежедневной домашней работы.	3	2	1	
Как и в основной школе, я должен сообщить о своем отсутствии. Учебный темп очень быстрый, и в случае пропусков можно сильно отстать от остальных. Наверстывать упущенное следует самостоятельно. Умение работать самостоятельно очень важно в будущей трудовой жизни.	3	2	1	
Нужно начинать учиться уже сразу в десятом классе, чтобы спустя три года успешно сдать итоговые экзамены и выбрать дальнейшее образование	3	2	1	
Сложи все пункты сверху вниз и вычисли общую сумму	+	+	=	

27-36 пунктов – Тебе бы очень подошло учиться в гимназии.

17-26 пунктов – Ты должен более-менее справляться с учебой в гимназии.

10-16 пунктов – Гимназия не лучшее для тебя место. Задумайся о получении профессионального образования.

Результаты 1 и 2 таблицы совпадают?

Если результаты совпадают, то можешь смело опираться на них при составлении планов дальнейшего обучения. Если результаты не совпадают, то подумай, к какому выбору ты склонялся до того как начал делать это упражнение. Как результаты этого рабочего листа могли бы повлиять на твой дальнейший выбор?

Собирай информацию, чтобы у тебя был выбор

9 Куда пойти учиться?

ПОЙДУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

Если на основании предыдущего упражнения выяснилось, что тебе подходит профессиональное учебное заведение, отправляйся на портал kutseharidus.ee, выбери из имеющегося слева меню специальностей рубрику «На базе основного образования» и заполни таблицу.

9

1. Напиши сюда область, которая тебя интересует (например, деревообрабатывающая промышленность, обслуживание на дому, туризм и свободное время).

2. Какие специальности охватывает эта область (если удерживать курсор на определенной области, появятся специальности)?

3. Какая из этих специальностей вызывает у тебя наибольший интерес?

4. Прочитай описание специальности и напиши, почему она тебе интересна.

5. Поищи на домашней странице учебного заведения, каковы условия поступления на данную специальность.

6. Напиши три учебных заведения, где можно обучаться данной специальности, и обоснуй в каждом случае, почему именно это учебное заведение тебе подходит.
   1. ---
   2. ---
   3. ---

7. Поищи на домашней странице, какие там есть возможности для занятий спортом и деятельности по интересам.
   1. ---
   2. ---
   3. ---

8. Требуется ли для учебы в данных учебных заведениях ученическое общежитие? Поищи на домашней странице, есть ли у них ученическое общежитие и каковы там жилищные условия?
   1. ---
   2. ---
   3. ---

Мне интересно _____ (*название специальности*), и я буду это изучать _____ (*название профессионального учебного заведения*)

Всегда можно придумать для себя хотя бы один запасной вариант на случай, когда предыдущее предпочтение по каким-то причинам не удалось реализовать. Можно сделать данное упражнение, взяв за основу еще одну-две специальности, так у тебя будет выбор.

9

Запасной вариант 2: специальность: _____ , учебное заведение: _____

Запасной вариант 3, специальность: _____ , учебное заведение: _____

ИДУ В ГИМНАЗИЮ

Заполни таблицу ниже, если выяснилось, что тебе подходит гимназия. В данном случае тебе поможет ссылка rajaleidja.ee/gymnaasiumid и страницы школ. Данное задание поможет, помимо прочего, понять и то, что при выборе гимназии важны не только результаты государственных экзаменов, но и другие аспекты.

9

1. Напиши три гимназии, где ты хотел бы продолжить обучение		
Школа № 1	Школа № 2	Школа № 3
2. Есть ли в этих школах учебные направления? Если есть, то какие?		
3. Какие иностранные языки изучаются в этих школах?		
4. Какие спортивные кружки и кружки по интересам работают в этих школах?		
5. Какие условия поступления в эти школы?		
6. Какие важные факты об этих школах можно еще упомянуть (например, репутация, близость к дому, предпочтения друзей, современные условия обучения, выпускники и т.д.)		

Мой выбор 1: _____

Мой выбор 2: _____

Мой выбор 3: _____

Более подробную информацию о профессиональных учебных заведениях и гимназиях можно найти в центре Rajaleidja, на портале Rajaleidja или на информационных ярмарках.

Заканчиваешь гимназию? Однако полученное в гимназии образование еще не гарантирует интересную и высокооплачиваемую работу. Большая часть квалифицированных работников, специалистов и руководителей получили профессиональное или высшее образование. Если ты заинтересован в приобретении углубленных теоретических знаний, то мог бы задуматься о продолжении своего пути к образованию в университете. Если же желаешь получить больше практических знаний, стоит подумать об учебе в профессиональном учебном заведении.

12 Профессиональное учебное заведение или университет

Таблица № 1: Обведи в кружок подходящий вариант ответа и сложи полученные пункты.

12

Считаю, что	Да, конечно	Почти согласен	Нет, ни в коем случае
Теоретическое обучение сейчас может очень пригодиться	3	2	1
Хочу поскорее обрести материальную независимость	3	2	1
Дальнейшее обучение должно быть практичным, потому что хочу заниматься чем-то таким, где сразу будет виден результат	3	2	1
Во время учебы в профессиональном учебном заведении я получу необходимые навыки по специальности, чтобы работать в желаемой сфере	3	2	1
Я бы мог учиться в профессиональном учебном заведении, где по сравнению с университетом больше практики	3	2	1
Я бы лучше учился в профессиональном учебном заведении, где более практичная программа обучения и период обучения иногда короче	3	2	1
Продолжу учебу в университете, потому что хочу работать по специальности, требующей высшего образования	1	2	3
Я мог бы учиться еще долгие годы, не связывая себя с конкретной специальностью или сферой	1	2	3
Учась в университете, я готов продолжить свой путь к образованию в магистратуре или докторантуре.	1	2	3
Сложи все пункты сверху вниз и вычисли общую сумму	+	+	=

9-14 пунктов – Тебе нравятся теоретические знания, которые можно получить в академическом университете.

15-22 пункта (пунктов) – Для тебя важны как теоретические знания, так и практические трудовые навыки. Помимо академического университетского образования, тебе подошло бы и прикладное высшее образование.

23-27 пункта (пунктов) – Ты больше склонен к практическим знаниям. Для тебя было бы хорошо побыстрее получить знания по специальности и профессиональные навыки в профессиональном учебном заведении и затем поступить на работу.

Таблица № 2. Обведи в кружок подходящий вариант ответа и сложи полученные пункты.

Во время учебы в университете я должен учитывать, что там	Очень хорошо подходит	Почти подходит	Не подходит	
учат много теории (понятия, формулы, связи и т.д.)	3	2	1	
нужно читать много дополнительной литературы, что подразумевает любовь к чтению и достаточное количество времени на это	3	2	1	
мало практической деятельности	3	2	1	
смешиваются учебные группы, что предполагает готовность к общению с различными людьми	3	2	1	
я сам составляю свое расписание по программе	3	2	1	
применяются различные методы обучения (семинары, лекции, самостоятельная работа, групповая работа и т.д.)	3	2	1	
сложно учиться, если полученные в гимназии знания и навыки являются поверхностными	3	2	1	
экзамены и зачеты охватывают объемный теоретический материал, и к ним придется постоянно готовиться в течение семестра	3	2	1	
придется справляться самостоятельно (искать помещение, где будет лекция, составлять расписание, находить материал для чтения, придумывать тему дипломной работы и искать себе руководителя)	3	2	1	
очень быстрый темп обучения и, если ты отсутствуешь на лекциях, можно сильно отстать от других. Наверстывать упущенное придется самостоятельно.	3	2	1	
Сложи все пункты сверху вниз и вычисли общую сумму	+	+	=	

23-30 пункта (пунктов) – Обучение в университете должно тебе очень хорошо подойти.

17-22 пункта (пунктов) – Ты должен более-менее справиться с учебой в университете.

10-16 пунктов – Университет не самое подходящее для тебя место. Подумай о приобретении профессионального образования.

Результаты 1 и 2 таблицы совпадают?

Если результаты совпадают, можешь смело опираться на них при составлении планов дальнейшего обучения. Если результаты не совпадают, то подумай, к какому выбору ты склонялся до того как начал выполнять это упражнение. Как результаты этого рабочего листа могли бы повлиять на твой дальнейший выбор?

12

Правильная и удобная в поиске информация, касающаяся учебы и работы, является незаменимой базой при выборе специальности.

12 Куда пойти учиться?

ПОЙДУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ

Если на основании предыдущего упражнения выяснилось, что тебе подходит профессиональное учебное заведение, отправляйся на портал kutseharidus.ee, выбери из имеющегося слева меню специальностей рубрику «На базе основного образования» и заполни таблицу.

12

1. Напиши здесь область, которая тебя интересует (например, деревообрабатывающая промышленность, обслуживание на дому, туризм и свободное время).

2. Какие специальности охватывает эта область (если удерживать курсор на определенной области, появятся специальности)?

3. Какая из этих специальностей вызывает у тебя наибольший интерес?

4. Прочитай описание специальности и напиши, почему она тебе интересна.

5. Поищи на домашней странице учебного заведения, каковы условия поступления на данную специальность.

6. Напиши три учебных заведения, где можно обучаться данной специальности и обоснуй в каждом случае, почему именно это учебное заведение тебе подходит.
   1.
   2.
   3.

7. Поищи на домашней странице, какие там есть возможности для занятий спортом и деятельности по интересам.
   1.
   2.
   3.

8. Требуется ли для учебы в данных учебных заведениях ученическое общежитие? Поищи на домашней странице, есть ли у них ученическое общежитие и каковы там жилищные условия?
   1.
   2.
   3.

Мне интересно _____ (*название специальности*), и я буду это изучать _____ (*название профессионального учебного заведения*)

Всегда можно придумать для себя хотя бы один запасной вариант на случай, когда предыдущее предпочтение по каким-то причинам не удалось реализовать. Можно сделать данное упражнение, взяв за основу еще одну-две специальности, так у тебя будет выбор.

12

Запасной вариант 2: специальность: _____ , учебное заведение: _____

Запасной вариант 3, специальность: _____ , учебное заведение: _____

ПОЙДУ В УНИВЕРСИТЕТ

Если по результатам предыдущего упражнения выяснилось, что тебе больше подходит учеба в университете, выбери ссылку rajaleidja.ee/korgkoolid и заполни таблицу.

12

1. Напиши три специальности, которые тебе интересны, и обоснуй, почему ты выбрал каждую из этих специальностей?		
2. В каких учебных заведениях обучают данным специальностям?		
3. Каковы условия поступления на данные специальности?		
4. Напиши здесь три предмета, входящие в учебную программу данной специальности, которые представляют для тебя наибольший интерес.		
5. Как долго длится номинальное обучение на этой специальности? Каковы дальнейшие возможности у этой специальности, касающиеся продолжения обучения в магистратуре или докторантуре?		
6. Требуется ли для учебы на данной специальности общежитие? Посмотри, какие там жилищные условия.		
7. Какие важные факты об этих учебных заведениях можно еще упомянуть (например, репутация, близость к дому, предпочтения друзей, современные условия обучения, выпускники и т.д.).		

Больше всего мне интересно _____ (*название специальности*),

и я буду это изучать _____ (*название университета*)

При необходимости обратись за советом к консультанту по вопросам карьеры Rajaleidja или поищи дополнительную информацию в интернете.

После окончания профессионального учебного заведения перед тобой откроются разные возможности на рынке труда, где ты также сможешь продолжить свое обучение.

П Буду учиться дальше или пойду на работу?

П **Сначала ответь на вопросы и заполни подходящую для тебя таблицу.**

Какую специальность ты сейчас изучаешь? .....

Что ты планируешь делать после окончания учебного заведения? (поставь крестик в подходящее окошко)

- ☐ пойду на работу
- ☐ продолжу обучение в высшем учебном заведении
- ☐ продолжу обучение в профессиональном учебном заведении на новой специальности
- ☐ другое, напиши здесь: .....

ПОЙДУ НА РАБОТУ

В каких сферах можно получить работу после окончания учебного заведения (например, строительство, обслуживание, автоматика, сельское хозяйство, туризм и т.д.) 1. ..... 2. ..... 3. .....
По каким причинам параллельно с работой тебе нужно будет постоянно совершенствовать свои знания и умения после окончания учебного заведения? 1. ..... 2. ..... 3. .....

ПОЙДУ В УНИВЕРСИТЕТ

Какую специальность ты планируешь изучать в университете? .....
Почему планируешь изучать именно эту специальность? ....
В каком учебном заведении ты планируешь изучать данную специальность? .....
Какие условия поступления в данное учебное заведение? ....
Напиши здесь три предмета, входящие в учебную программу данной специальности, которые представляют для тебя наибольший интерес. .....

Сколько длится номинальное обучение на этой специальности? Каковы дальнейшие возможности у этой специальности, касающиеся продолжения обучения в магистратуре или докторантуре?
Требуется ли для учебы на данной специальности общежитие? Посмотри, какие там жилищные условия.

ПРОДОЛЖУ НОВОЕ ОБУЧЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Какую специальность планируешь изучать в профессиональном учебном заведении?
Почему планируешь изучать именно эту специальность?
В каком учебном заведении ты планируешь изучать данную специальность?
Поищи на домашней странице учебного заведения информацию об условиях поступления.
Требуется ли для учебы на данной специальности общежитие? Посмотри на домашней странице учебного заведения, предлагает ли оно общежитие и какие там жилищные условия.

При необходимости обратись за советом к консультанту по вопросам карьеры Rajaleidja или поищи дополнительную информацию в интернете.

Учиться за пределами Эстонии, несомненно, захватывающе и интересно, а переезд в другую среду – очень большая перемена в привычной жизни. Поэтому во избежание неожиданных ситуаций, неприятностей и разочарований следует основательно к этому подготовиться.

12 П Поехать учиться в другую страну?

Оцени свои языковые способности, способность приспосабливаться к различным культурным особенностям, свою психологическую и практическую готовность к учебе в другой стране. Закрась подходящий кусок торта после утверждения:

- **Красный – совершенно нет.**
- **Желтый – в незначительной степени (нуждаюсь в поддержке, нужно еще учиться, упражняться).**
- **Синий – на удовлетворительном, достаточном уровне (по большей части справляюсь, в сложных ситуациях могут возникнуть трудности).**
- **Зеленый – на очень хорошем уровне (уверен, что хорошо справлюсь, не боюсь никаких трудностей).**

12 П

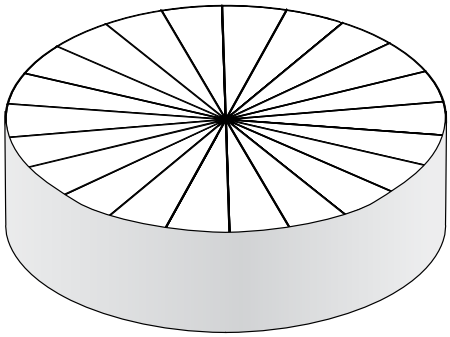
СПОСОБНОСТИ К ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ	ОЦЕНКА
Владеешь ли ты языком интересующей тебя страны на разговорном уровне?	
Умеешь ли ты читать на каком-нибудь иностранном языке?	
Умеешь ли ты писать на каком-нибудь иностранном языке?	
Готов ли ты учить новые слова, терминологию по специальности?	
Обладаешь ли ты какими-либо предварительными знаниями о местных диалектах?	
СПОСОБНОСТЬ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К РАЗЛИЧНЫМ КУЛЬТУРНЫМ ОСОБЕННОСТЯМ	
Знаешь ли ты, чем отличается школьная система в интересующей тебя стране от школьной системы в Эстонии?	
Знаешь ли ты, какая культура семьи в интересующей тебя стране?	
Знаешь ли ты, каковы особенности межличностных отношений в интересующей тебя стране (между молодыми людьми, между молодым человеком и учителем, между молодым человеком и старшими членами семьи, в которой он живет)?	
Знаешь ли ты, как можно проводить свободное время в интересующей тебя стране?	
Знаешь ли ты, каковы особенности повседневной жизни в интересующей тебя стране (время приема пищи, время отбоя, время работы магазинов и т.д.)?	
Быстро ли ты приспосабливаешься к серьезным переменам в повседневной жизни?	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Сможешь ли ты прожить первые недели в чужом месте в состоянии избыточного напряжения?	
Сможешь ли ты самостоятельно адаптироваться в незнакомой среде?	
Можешь ли ты ужиться с чужими людьми?	
Можешь ли ты быть последовательным, несмотря на предстоящие трудности в чужой стране?	

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
Знаешь ли ты, что точно изучается в выбранном тобой учебном заведении в интересующей тебя стране?	
Владеешь ли ты в достаточной степени информацией о программе обучения и условиях поступления в учебное заведение (когда будут курсы, тестирования, экзамены и т.д.)?	
Знаешь ли ты, какие там особенности в учебном процессе (много устных/письменных ответов, самостоятельной работы и т.д.)?	
Знаешь ли ты, где будешь жить?	
Знаешь ли ты, с кем еще будешь встречаться (как по месту жительства, так и по месту учебы)?	
Знаешь ли ты, какие языковые требования в интересующем тебя учебном заведении?	
Знаешь ли ты свои финансовые возможности?	

Подсчитай свои результаты: красные кусочки: _____ , желтые кусочки: _____ ,

синие кусочки: _____ , зеленые кусочки: _____

Нанеси свои результаты на большой торт, раскрасив свои кусочки соответствующим цветом.



Какой цвет преобладает на торте?

КРАСНЫЙ – Ты не готов к учебе в другой стране. Тебе со всей серьезностью больше подойдет обучение в Эстонии или в соседней стране с похожей культурой. Если ты планируешь поехать учиться за границу, то должен подробнее изучить быт и условия обучения в интересующей тебя стране.

ЖЕЛТЫЙ – Ты еще не совсем готов к учебе в другой стране. У тебя могут возникнуть сложности с адаптацией. Если решишь поехать учиться за границу, внимательно изучи, каковы особенности учебной среды и повседневной жизни в том государстве. Чем больше будешь знать, тем лучше приспособишься и достигнешь желаемого результата в учебе.

СИНИЙ – Ты справишься, но иногда тебе может понадобиться посторонняя помощь или дополнительная информация.

ЗЕЛЕНЫЙ – Ты хорошо подготовлен для учебы в другой стране! Удачи!

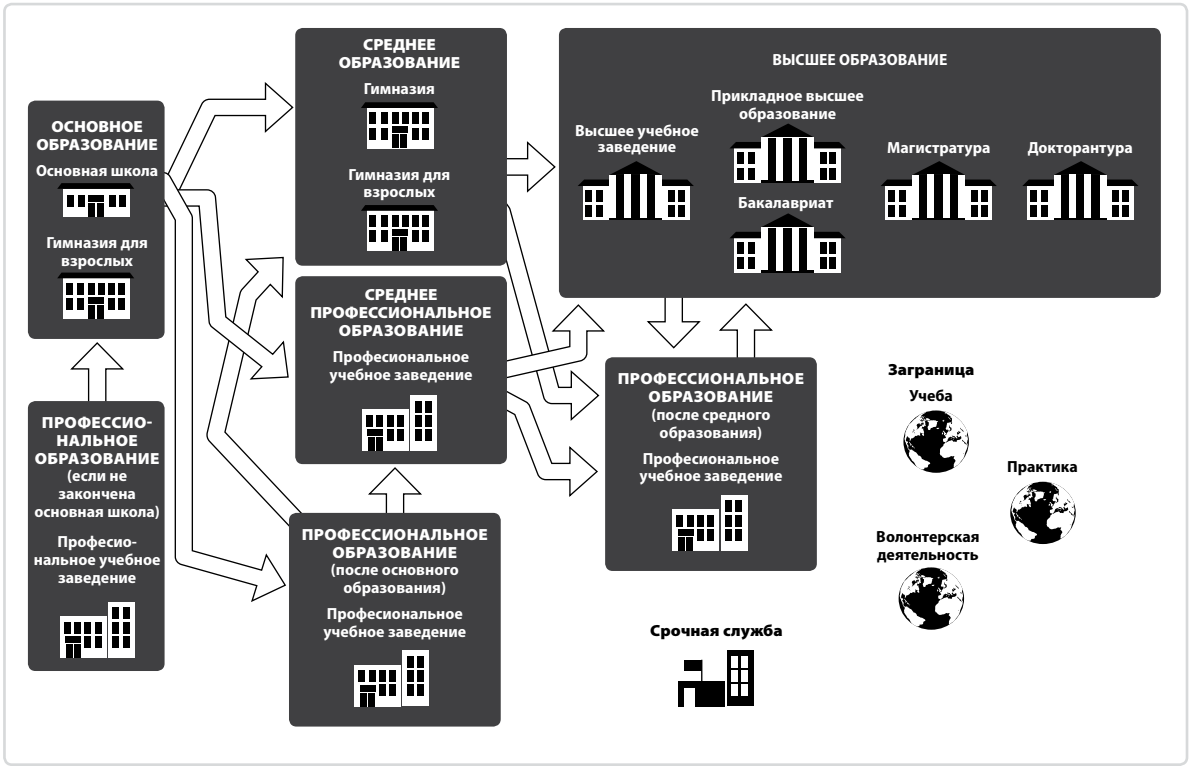
Для получения дополнительной информации выбери ссылку rajaleidja.ee/euroopasse и спроси совета у молодых людей, которые уже учились в других странах

9 12 П Мой путь к образованию

9 **Посмотри на схему, где ты сейчас находишься. О какой профессии мечтаешь? В каком учебном заведении это изучают? Закрась на схеме зеленым цветом те стрелки, которые указывают на твой путь к образованию, учитывая поставленные цели.** При необходимости добавь к своему пути образования (начерти сам стрелку) работу, учебу и работу за границей, волонтерскую работу, практику или срочную военную службу.

12 **Изменилось ли что-то в твоих планах? Закрась на схеме синим цветом стрелочки, которые показывают твой нынешний путь к образованию.** При необходимости добавь к своему пути образования (начерти сам стрелку) работу, учебу и работу за границей, волонтерскую работу, практику или срочную военную службу.

П **Изменилось ли что-то в твоих планах? Закрась на схеме желтым цветом стрелочки, которые показывают твой нынешний путь к образованию.** При необходимости добавь к своему пути образования (начерти сам стрелку) работу, учебу и работу за границей, волонтерскую работу, практику или срочную военную службу.



9 12 П Информационный банк

- **kutseharidus.ee**

  Здесь можно по сферам и специальностям поискать интересующее тебя профессиональное учебное заведение.

- **rajaleidja.ee/ettevalmistuseksamiteks**

  Здесь можно получить более двадцати рекомендаций, что стоит делать до экзамена и во время него.

- **rajaleidja.ee/euroopasse**

  Здесь можно найти необходимую информацию о том, как поехать учиться или работать за границу и вернуться оттуда. Предоставляемая здесь информация касается как поездок в иностранное государство сразу после гимназии, профессионального учебного заведения или университета, так и информация, которая не связана с конкретным учебным заведением.

- **rajaleidja.ee/gumnaasiumilopetajale**

  Здесь можно получить информацию обо всех своих дальнейших возможностях. Здесь ты можешь осуществлять поиск по специальностям в профессиональных учебных заведениях и университетах, а также найти необходимые данные о воинской обязанности, медицинском страховании и государственных экзаменах, в т.ч. о материалах, времени и подготовительных курсах.

- **rajaleidja.ee/homme**

  Здесь можно найти информацию о том, представители какой специальности и в каком экономическом секторе востребованы больше всего – выбирая эти специальности, можешь быть более-менее уверен, что изучаешь ту специальность, по которой найти работу будет не очень сложно.

- **rajaleidja.ee/koolpooleli**

  Если по какой-то причине ты не окончил основную школу, гимназию, профессиональное учебное заведение или университет, здесь можешь найти информацию о том, как продолжить свой путь к образованию.

- **rajaleidja.ee/korgkoolid**

  Здесь по сферам и специальностям можно выбрать интересующий тебя университет.

- **rajaleidja.ee/kutsekoolilopetajale**

  Неважно, пошел ты учиться в профессиональное учебное заведение после основной школы или после гимназии – на этой странице найдешь информацию о своих возможностях.

- **rajaleidja.ee/pohikoolilopetajale**

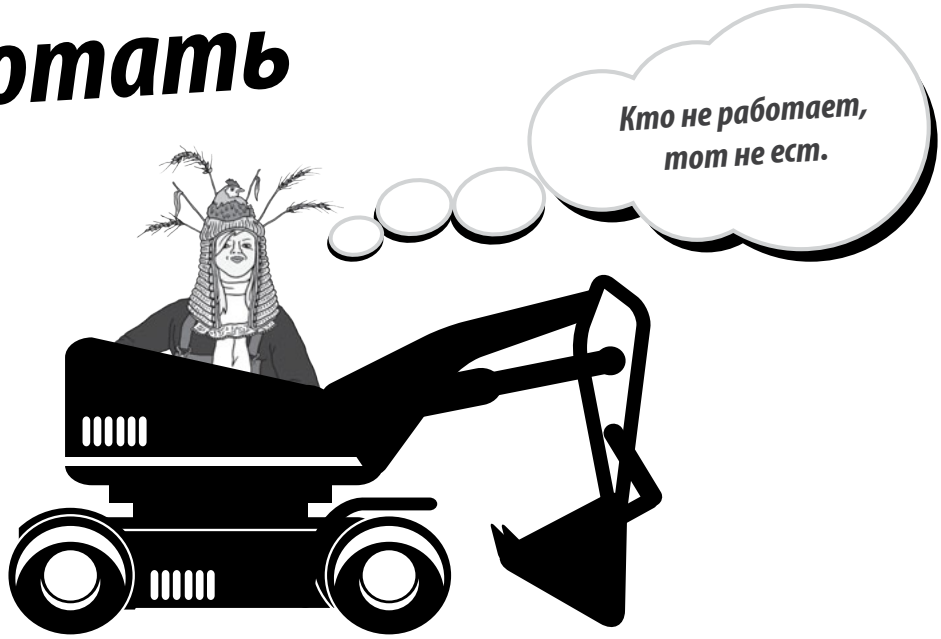
  Здесь ты найдешь информацию обо всех своих дальнейших возможностях. Здесь предлагаются ссылки на все гимназии Эстонии, ты можешь поискать профессиональное учебное заведение по специальностям и получить информацию об итоговых экзаменах, в т.ч. материалах, времени проведения итоговых экзаменов и подготовительных курсах.

- **rajaleidja.ee/kalender**

  Здесь в хронологическом порядке ты можешь получить информацию о днях открытых дверей как в профессиональных учебных заведениях, так и в университетах, а также информацию о многих других интересных мероприятиях.

---

3. Работать



Большую часть своей жизни человек проводит на работе, поэтому выбор профессии и место работы очень важны в нашей жизни. От данного выбора зависит твоя дальнейшая жизнь – доход, место жительства, возможности проведения свободного времени, уровень удовлетворенности самим собой и окружающим миром. Поэтому можно сказать, что работа очень прочно связана с нашей основной жизнью, а не является ее отдельной частью.

9 Мои знания о мире труда

Поставь крестик в подходящую колонку после утверждения.

	Согласен	Не согласен
Большинство людей в течение жизни несколько раз меняют место работы.		
Уже во время учебы я могу развивать свои трудовые навыки		
Лучшие специальности – те, где самая высокая заработная плата.		
При выборе специальности важно пообщаться с людьми, чья профессия мне нравится.		
Если один человек остается без работы продолжительный период времени, это не влияет на других членов семьи.		
Накопить деньги на приобретение желаемых вещей просто, когда есть место работы.		
Профессии с техническим уклоном одинаково подходят как мужчинам, так и женщинам.		
Может так случиться, что человеку придется переучиваться для получения нового места работы после потери предыдущего.		
Если я буду добросовестно трудиться и полностью отдаваться работе, то никогда не потеряю это место работы.		
Чтобы быть счастливым, нужно занимать высокооплачиваемую должность.		

Ответы

1. Правильный ответ: согласен. Места работы меняются. Открываются новые учреждения, другие закрываются. Сам человек тоже развивается на протяжении жизни. Продолжительность трудоспособного периода человека составляет примерно 40 лет.
2. Правильный ответ: согласен. Даже тогда, когда ты желаешь полностью посвятить себя учебе, остается возможность работать во время школьных каникул.
3. Правильный ответ: не согласен. Высокооплачиваемая работа не обязательно должна совпадать с интересами человека.
4. Правильный ответ: согласен. Мастера своего дела могут рассказать о своей работе что-то такое, чего в интернете не найти.
5. Правильный ответ: не согласен. Если один человек остался без работы, это напрямую влияет на всех остальных членов семьи как в финансовом, так и в эмоциональном смысле.
6. Правильный ответ: не согласен. От размера заработной платы зависит, остаются ли деньги, чтобы копить, или нет.
7. Правильный ответ: согласен. Успех в технической сфере зависит от способностей, а не от пола.
8. Правильный ответ: согласен. Вполне вероятно, ведь мир труда меняется с огромной скоростью.
9. Правильный ответ: не согласен. Даже если очень хорошо выполнять свою работу, совсем не обязательно, что ты сохранишь одно и то же место работы на протяжении всей жизни – фирмы и места работы все же меняются.
10. Правильный вариант: не согласен. Счастье выражается в сочетании различных жизненных ролей (хобби, работа, семья, друзья и т.д.).

Любой опыт дает нам какой-то урок

9 12 п Мой опыт работы

Работодатели говорят, что у молодежи нет практического опыта. На самом деле, у каждого из нас свой опыт, просто молодые люди еще не умеют правильно его распознать в нужный момент.

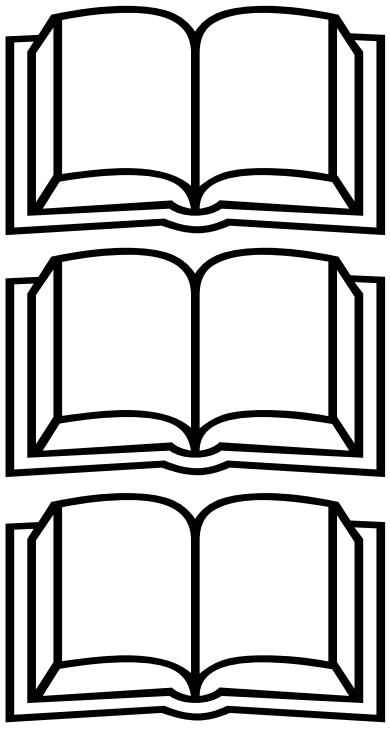
Например, помогал ли ты бабушке в работе по саду (полол, копал грядки, поливал, собирал ягоды и пр.), помогал в организации замечательного классного мероприятия (придумал какие-то интересные занятия и воплотил свою задумку в жизнь, искал средства, оповещал остальных и т.д.), принимал участие в роли добровольца в кампаниях, связанных с уборкой, заботился о животных, сотрудничал со школьной газетой, участвовал в работе ученического представительства, сам зарабатывал себе карманные деньги во время школьных каникул, проходил практику и т.д.?

При помощи вопросов проанализируй три самых важных для себя опыта работы. Если хочешь, можешь нарисовать это на пустых листах тетради рядом с книгами. Напиши в книге о своем опыте работы и ответы на заданные вопросы на листах в клеточку.

9

БИБЛИОТЕКА МОЕГО ОПЫТА РАБОТЫ В 9 КЛАССЕ

Что входило в твои рабочие обязанности? Как ты с ними справился (твоя личная оценка, мнение других и т.д.). Что ты вынес для себя из этого опыта?



9

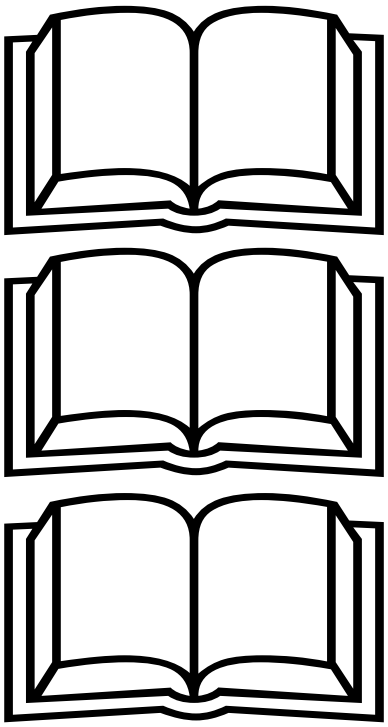
Далеко не каждый опыт пригодится в любой специальности. В какой профессии твой опыт может пригодиться?

Свой опыт ты можешь вписать в резюме (CV) на портале stardiplats.ee

12 П

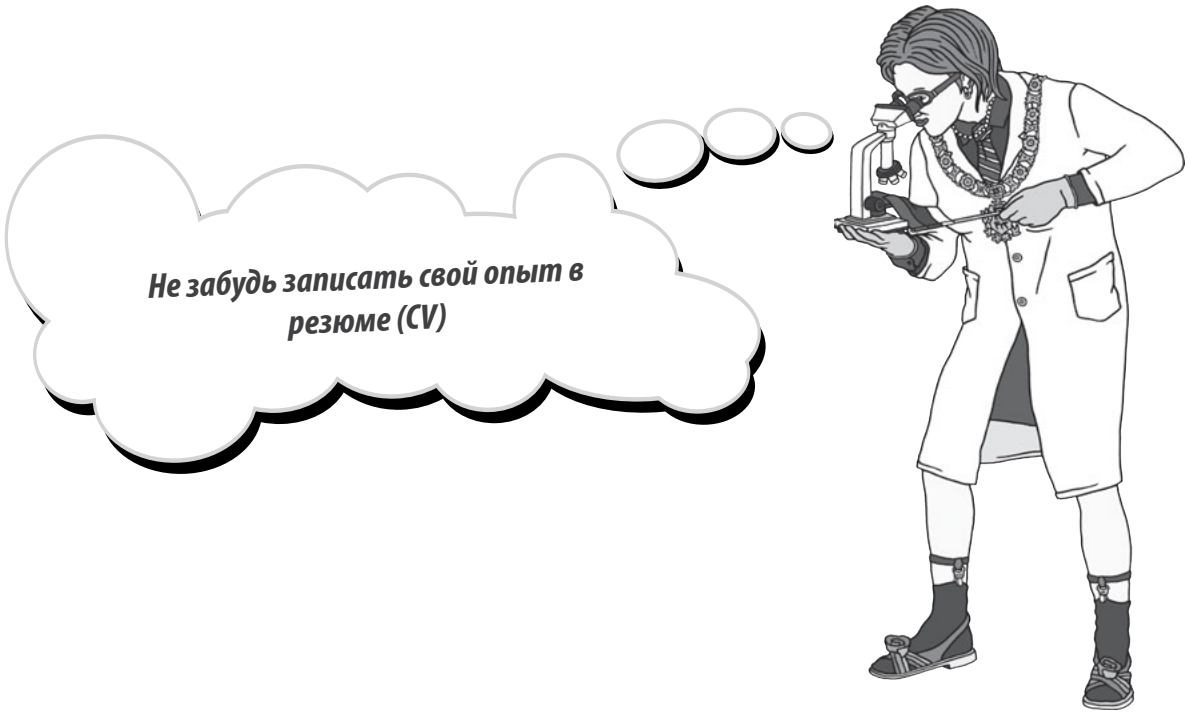
БИБЛИОТЕКА МОЕГО ОПЫТА РАБОТЫ В 12 КЛАССЕ ИЛИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Что входило в твои рабочие обязанности? Как ты с ними справился (твоя личная оценка, мнение других и т.д.). Что ты вынес для себя из этого опыта?



Далеко не каждый опыт пригодится в любой специальности. В какой профессии твой опыт может пригодиться?

12 П



Прежде чем выбирать себе будущую специальность, разумно было бы узнать, какие специальности вообще существуют и какова их суть. Так тебе будет легче решить, подходит ли специальность твоему типу личности.

9 12 Мои специальности

9 **Зачеркни специальности, которые тебя абсолютно НЕ ИНТЕРЕСУЮТ. Выбери из оставшихся десять специальностей, которые для тебя наиболее интересны. Обведи их кружком.**

Ты относишься к **практическому типу** личности – тебе нравятся четкие, конкретные задания, ты предпочитаешь заниматься практической работой	строитель, рыбак, автодиагностик, садовник, водитель автобуса, электрик, маляр, столяр, гончар, автослесарь, бетонщик, ткач, машинист в котельной, повар, кондитер, сварщик, кельнер, официант, судомеханик, моряк, массажист, пчеловод, лесник, каменщик, спасатель, обслуживающий персонал по уборке помещений, кузнец, швея, дорожный рабочий, водитель подъемника, типограф, водитель грузовика, портной, растениевод, установщик окон, сборщик электрооборудования	полицейский, представитель продукции, молодежный работник, лицо, обслуживающее клиентов, социальный работник, учитель, логопед, семейный врач, администратор, консультант по вопросам путешествий, психолог, консультант по вопросам карьеры, няня, воспитатель в детском саду, руководитель отдела кадров, стюардесса, специалист по связям с общественностью, работник социального обеспечения, тренер, акушерка, медсестра, гид, руководитель кружков по интересам, социальный педагог, консультант	Ты относишься к **социальному типу** личности – ты умелый и активный собеседник, тебе не безразличны другие люди, ты хочешь им помочь, научить и направить, предпочитаешь работу с людьми
Ты относишься к **интеллектуальному типу** личности – тебе нравятся сложные мыслительные процессы, тебе нравится исследовать, анализировать, обобщать, делать выводы, ты очень любознательный	программист, политолог, языковед, компьютерный аналитик, метеоролог, исследователь генов, преподаватель, финансовый аналитик, хирург, научный работник, археолог, этнограф, аналитик, инженер, биолог, зубной врач, физик, лабораторный аналитик, ветеринар, инженер-механик, химик, гидролог, переводчик, историк, геолог	политик, продюсер фильмов, менеджер по продажам, телерепортер, директор магазина, директор, председатель правления, исполнительный директор, менеджер, специалист по связям с общественностью, директор фирмы, маклер по недвижимости, дипломат, руководитель проекта, журналист, работник крупной фермы, предприниматель, руководитель обучения, страховой агент, капитан судна, торговый представитель, менеджер по продажам, полицейский констебль, организатор путешествий, исполнительный редактор	Ты относишься к **предприимчивому типу** личности – предпочитаешь деятельность, требующую энергии, тебе нравится реализовывать новые идеи, убеждать людей и руководить ими
Ты относишься к **артистическому типу** личности – обладаешь хорошими творческими способностями, богатой фантазией, ценишь оригинальность	дизайнер интерьеров, модель, стилист, писатель, флорист, фотохудожник, музыкант, архитектор, дирижер, актер, модельер, постановщик, иллюстратор, художник комиксов, парикмахер, косметолог, художник, руководитель кружка народных танцев, танцовщик, дизайнер, декоратор, певец, дизайнер продукции, оформитель, визажист, костюмер, художник сцены, цирковой артист, балерина, художник ювелирных изделий	нотариус, кассир в банке, аудитор, архивариус, лицо, занимающееся вводом данных, служащий таможни, бухгалтер, фармацевт, лаборант, работник почты, верстальщик, эксперт-криминалист, адвокат, статистик, инспектор архива, биржевой маклер, управляющий документами, фармацевт, судья, руководитель по вопросам качества, руководитель полетов, налоговый инспектор, логист, главный хранитель фондов музея, оптометрист, программист, работник почты, библиотекарь	Ты относишься к **конвенциональному типу** личности – предпочитаешь работу, где четкие, ясно обозначенные задачи, правила и порядок, которые требуют точности и корректности

Специальности в какой графе ты предпочитаешь больше остальных?

9

По-видимому, тебе нравятся специальности именной такой специфики. Поищи более подробную информацию о них в базе данных специальностей Rajaleidja по адресу ametid.rajaleidja.ee. Там можно получить информацию о сути работы, условиях труда, требованиях к здоровью, навыков, обучении и т.д.

12 **Зачеркни специальности, которые тебя абсолютно НЕ ИНТЕРЕСУЮТ. Выбери среди оставшихся десять специальностей, которые для тебя наиболее интересны. Обведи их в кружок.**

Ты относишься к **практическому типу** личности – тебе нравятся четкие, конкретные задания, предпочитаешь заниматься практической работой	строитель, рыбак, автодиагностик, садовник, водитель автобуса, электрик, маляр, столяр, гончар, автослесарь, бетонщик, ткач, машинист в котельной, повар, кондитер, сварщик, кельнер, официант, судомеханик, матрос, массажист, пчеловод, лесник, каменщик, спасатель, обслуживающий персонал по уборке помещений, кузнец, швея, дорожный рабочий, водитель подъемника, типограф, водитель грузовика, портной, растениевод, установщик окон, сборщик электрооборудования	полицейский, представитель продукции, молодежный работник, лицо, обслуживающее клиентов, социальный работник, учитель, логопед, семейный врач, администратор, консультант по вопросам путешествий, психолог, консультант по вопросам карьеры, няня, воспитатель в детском саду, руководитель отдела кадров, стюардесса, специалист по связям с общественностью, работник социального обеспечения, тренер, акушерка, медсестра, гид, руководитель кружков по интересам, социальный педагог, консультант	Ты относишься к **социальному типу** личности – ты умелый и активный собеседник, тебе не безразличны другие люди, ты хочешь им помочь, научить и направить, предпочитаешь работу с людьми
Ты относишься к **интеллектуальному типу** личности – тебе нравятся сложные мыслительные процессы, тебе нравится исследовать, анализировать, обобщать, делать выводы, ты очень любознательный	программист, политолог, языковед, компьютерный аналитик, метеоролог, исследователь генов, преподаватель, финансовый аналитик, хирург, научный работник, археолог, этнограф, аналитик, инженер, биолог, зубной врач, физик, лабораторный аналитик, ветеринар, инженер-механик, химик, гидролог, переводчик, историк, геолог	Политик, продюсер фильмов, менеджер по продажам, телерепортер, директор магазина, директор, председатель правления, исполнительный директор, менеджер, специалист по связям с общественностью, директор фирмы, маклер по недвижимости, дипломат, руководитель проекта, журналист, работник крупной фермы, предприниматель, руководитель обучения, страховой агент, капитан судна, торговый представитель, менеджер по продажам, полицейский констебль, организатор путешествий, исполнительный редактор	Ты относишься к **предприимчивому типу** личности – предпочитаешь деятельность, требующую энергии, тебе нравится реализовывать новые идеи, убеждать людей и руководить ими
Ты относишься к **артистическому типу** личности – ты обладаешь хорошими творческими способностями, богатой фантазией, ценишь оригинальность	дизайнер интерьеров, модель, стилист, писатель, флорист, фотохудожник, музыкант, архитектор, дирижер, актер, модельер, постановщик, иллюстратор, художник комиксов, парикмахер, косметолог, художник, руководитель кружка народных танцев, танцовщик, дизайнер, декоратор, певец, дизайнер продукции, оформитель, визажист, костюмер, художник сцены, цирковой артист, балерина, художник ювелирных изделий	нотариус, кассир в банке, аудитор, архивариус, лицо, занимающееся вводом данных, служащий таможни, бухгалтер, фармацевт, лаборант, работник почты, верстальщик, эксперт-криминалист, адвокат, статистик, инспектор архива, биржевой маклер, управляющий документами, фармацевт, судья, руководитель по вопросам качества, руководитель полетов, налоговый инспектор, логист, главный хранитель фондов музея, оптометрист, программист, работник почты, библиотекарь	Ты относишься к **конвенциональному типу** личности – предпочитаешь работу, где четкие ясно обозначенные задачи, правила и порядок, которые требуют точности и корректности

Специальности в какой графе ты предпочитаешь больше остальных?

12

12 **По-видимому, тебе нравятся специальности именной такой специфики. Поищи более подробную информацию о них в базе данных специальностей Rajaleidja по адресу ametid.rajaleidja.ee. Там можно получить информацию о сути работы, условиях труда, требованиях к здоровью, навыков, обучении и т.д.**

Какие сходства или различия ты видишь, сравнивая данные результаты с результатами в 9 классе? Чем это может быть обусловлено?

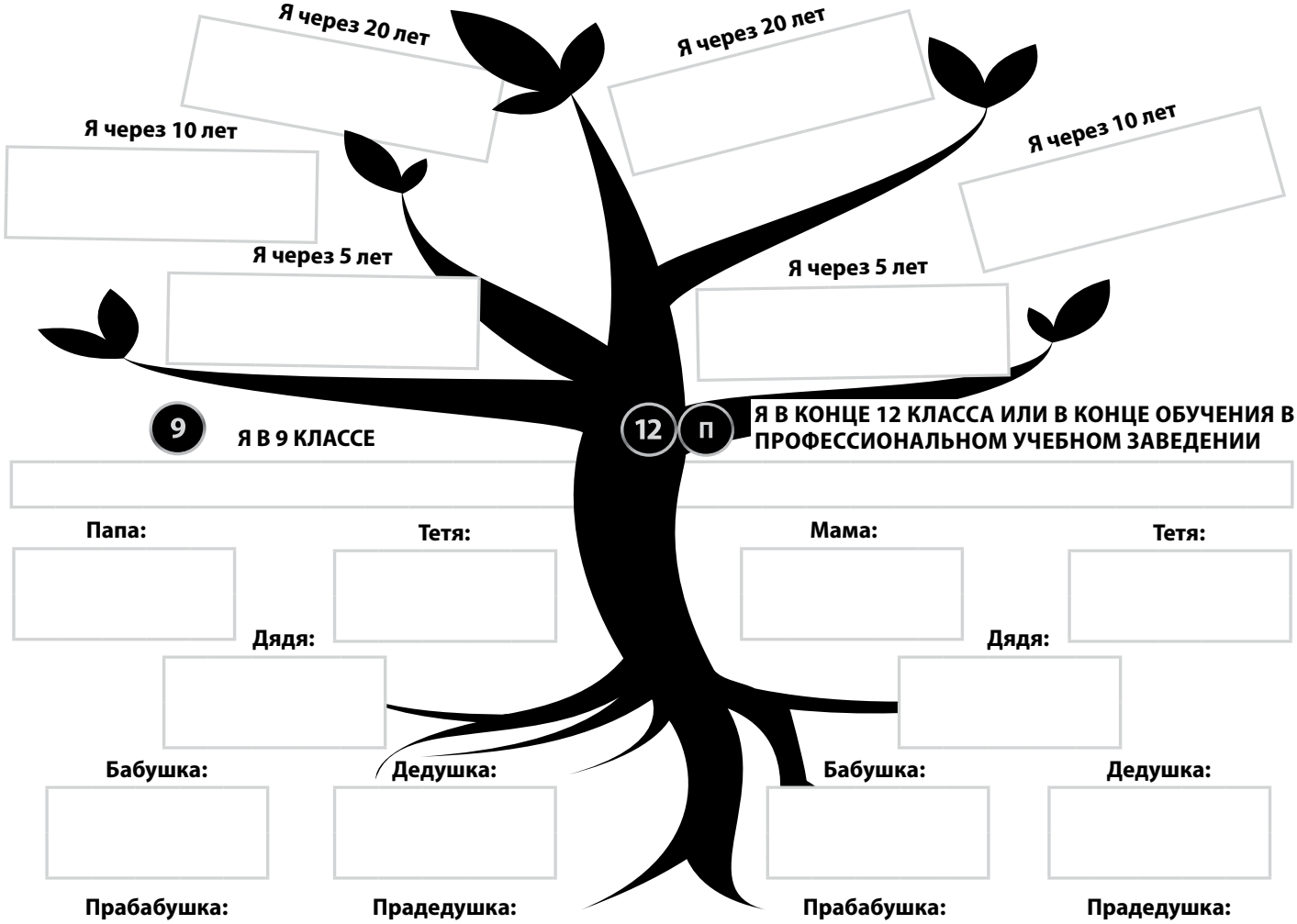
12

Все мы непрерывно развиваемся и меняемся, исполняем новые жизненные роли, идем в ногу со временем и в соответствии с этим что-то меняем в своей трудовой жизни. Кроме этого, со временем меняются и профессии – некоторые исчезают, другие появляются.

9 12 П Дерево профессий моей семьи

9 **Напиши на дереве, представители каких профессий твои родители, бабушки и дедушки, тети и дяди. Если кто-то в течение жизни менял свою профессию, запиши все его профессии. Спроси у членов своей семьи, если не знаешь точного ответа.**

Отметь на дереве, по какой специальности ты мог бы работать в течение следующих 20 лет?



12 **П** **Меняли ли профессии члены твоей семьи в течение последних трех лет? Изменились ли как-то твои мысли о будущем? Какие?**

NB! Узнай у членов своей семьи не только названия профессий, но и что нужно делать представителю той или иной профессии, какие данные и знания для этого нужны.

Работа в летний период позволяет в течение ограниченного периода времени приобрести бесценный опыт и заработать карманные деньги.

9 12 П Работа летом

Если ты планируешь искать работу на лето, восемь следующих хитростей помогут тебе продумать все важные этапы, начиная с выставления своей кандидатуры на место работы и заканчивая заключением трудового договора. При заполнении таблицы поможет ссылка rajaleidja.ee/taskuraha, где можно найти больше подробной информации по каждому пункту.

Вспомогательное средство в течение всего школьного периода

Задача	Результат
1. Составь корректное резюме (CV)	Как ты справился с составлением своего резюме? Запиши здесь свои мысли и примечания.
2. Узнай, в каких сферах и как долго ты можешь работать, учитывая твой возраст.	Мне _____ (*возраст*) год, года, лет, и я могу работать _____ (*сколько?*) час, часа, часов и в _____ (*какой?*) сфере.
3. Приступай к поискам работы. У тебя есть несколько возможностей для поиска желаемой работы: интернет-порталы, друзья, знакомые, родственники и родители, волостные и уездные газеты, самостоятельные поиски, запросы в учреждения и т.д.	Нашел _____ (*сколько?*) интересных предложений работы, нашел их _____ (*где?*)
4. Проверь, чтобы это была порядочная фирма, заслуживающая доверия. Например, спроси у своих родителей, родственников или учителей, слышали ли они что-нибудь об этой фирме. Изучи страницу фирмы и поищи в интернете информацию о ней.	Проверил _____ (*сколько?*) источников. Узнал _____ (*что?*)
5. Отправь по интересующему тебя объявлению о работе свое резюме. Может так случиться, что нужно будет еще представить заявление и/или мотивационное письмо.	Отправил свое резюме в _____ (*какое количество?*) учреждений. Должен был также отправить заявление и/или мотивационное письмо _____ (*да/нет?*). Как ты справился с их написанием? _____
6. Если в течение двух недель тебе ничего не ответили на твое резюме, смело напиши или позвони в данную фирму и узнай, получили ли они твое резюме.	Позвонил или написал им _____ (*да, нет?*) Мне ответили _____ (*что?*)
7. Если тебя пригласили на собеседование, обязательно к нему подготовься. Если в этот раз выбрали не тебя, не падай духом и продолжай поиски.	Как прошло собеседование? Запиши здесь свои мысли и примечания
8. Если тебе повезло, и ты нашел работу, обязательно заключи трудовой договор и обговори оплату своего труда, или заработную плату. Помни, что лица, не достигшие 18 лет, могут заключать трудовой договор только с согласия законного представителя (как правило, родителя). Полезно будет также узнать, как из зарплаты брутто получают зарплату нетто.	Моя зарплата брутто _____ (*сколько?*) евро и зарплата нетто _____ (*сколько?*) евро. Заключил трудовой договор _____ (*да/нет*).

Заполни таблицу один раз, но следуй данным инструкциям каждый раз, когда выставляешь свою кандидатуру на новое место работы.

При выставлении своей кандидатуры, как правило, следует представить работодателю свое резюме (CV) и мотивационное письмо. При их составлении нужно подумать, какие знания и умения пригодятся именно на этом месте работы. Таким образом, ты не можешь составлять одно и то же резюме и мотивационное письмо каждый раз, когда выставляешь свою кандидатуру. При соискании работы мотивационное письмо является столь же важным, как и резюме. Опираясь на мотивационное письмо, работодатель ответит на главный вопрос «Почему я должен выбрать именно тебя?».

12 П *Мое резюме (CV) и мотивационное письмо*

Воспользовавшись ссылкой rajaleidja.ee/toootsing, найди предложение о работе, куда бы ты хотел выставить свою кандидатуру. Потом зайди на портал stardiplats.ee и составь свое резюме. Затем напиши мотивационное письмо, следуя рекомендациям, указанным в скобках. Данное упражнение поможет описать твой предыдущий опыт и твои преимущества, а также понять, что такое мотивационное письмо. В случае реальной ситуации, когда ты будешь выставлять свою кандидатуру, мотивационное письмо нужно будет оформить при помощи компьютера.

12 П

---------- *(наименование учреждения)*

---------- *(адрес учреждения)*

---------- *(твое имя, фамилия)*

---------- *(адрес)*

---------- *(адрес электронной почты)*

---------- *(телефон)*

---------- *(число)*

Ув. ---------- *(имя, фамилия начальника отдела кадров и/или директора)*

Желаю претендовать в рамках объявленного Вами конкурса на должность ---------- ---------- или желаю пройти практику на Вашем предприятии в области ---------- .

В данный момент я учусь в ---------- . После окончания учебного заведения я бы хотел ---------- *(расскажи о своих планах на будущее, о целях на будущее).*

Я заинтересован в данном месте работы/месте прохождения практики, потому что

(прояви свою заинтересованность в получении трудового опыта, а также в данном предприятии, должности и трудовых задачах).

Для данной работы я приобрел необходимые знания и умения

(в каком учебном заведении, на каком месте работы, в школе по интересам, в молодежном лагере, в ученическом представительстве и т.д).

Во время работы на данной должности моими сильными сторонами были

(необходимые личностные черты, навыки, знания, опыт – можешь их сравнить с требованиями, описанными в объявлении)

(Опиши здесь опыт, который был бы полезен при выставлении твоей кандидатуры на данную должность. Докажи свою пригодность – приведи примеры, в какой ситуации ты использовал те или иные свои умения. Обоснуй возможный аспект, который на основании резюме может показаться слабым).

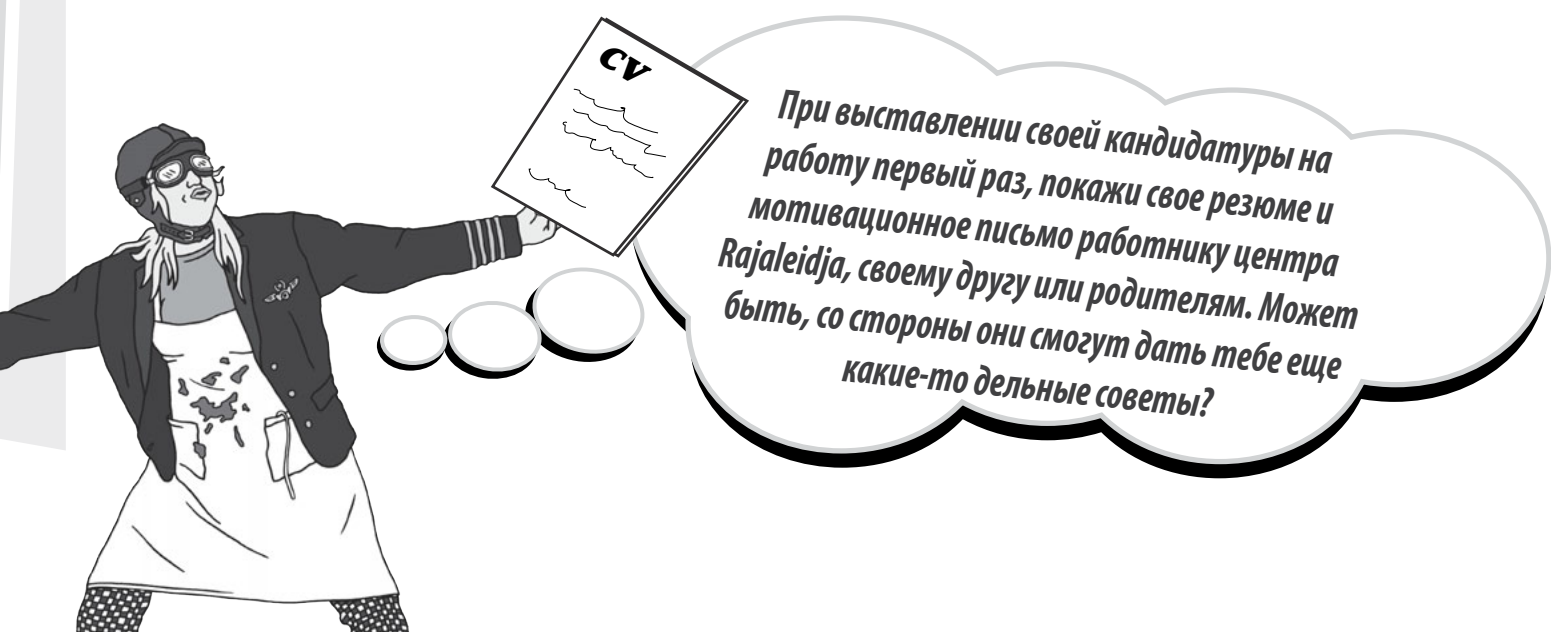
Я мог бы приступить к работе _____ *(когда?)*

К мотивационному письму прилагается резюме.
С радостью отвечу на дополнительные вопросы в удобное для Вас время.

С уважением,

_____ *(твое имя, фамилия)*

(если отправляешь мотивационное письмо на бумаге, поставь там свою подпись)

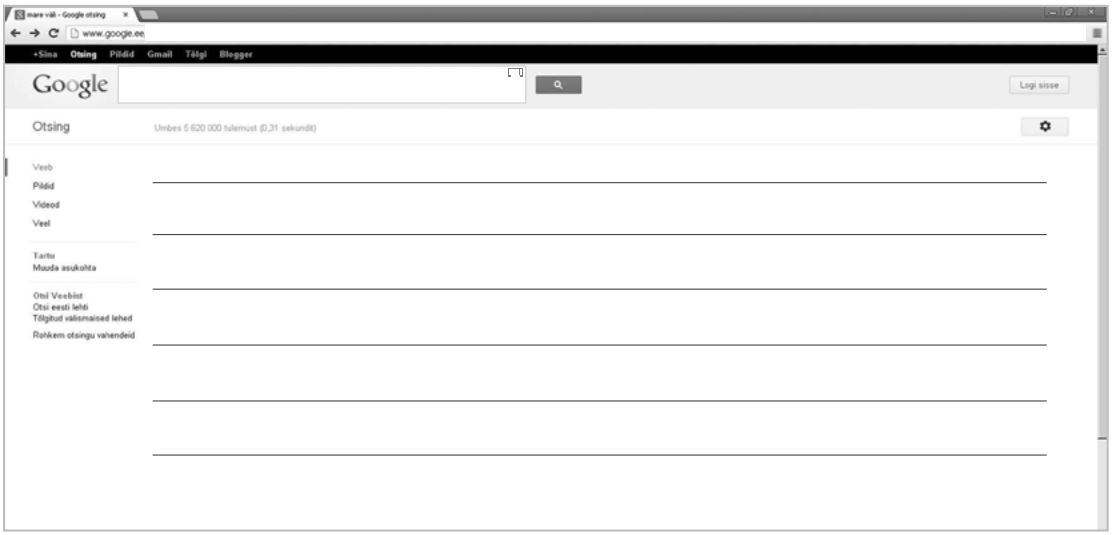


9 12 П *Я в интернете*

Очень важно, какое впечатление ты производишь на основе интернет-поиска и пользования социальными сетями. Многие работодатели ищут в интернет-поисковиках информацию о кандидате перед тем, как пригласить его на собеседование.

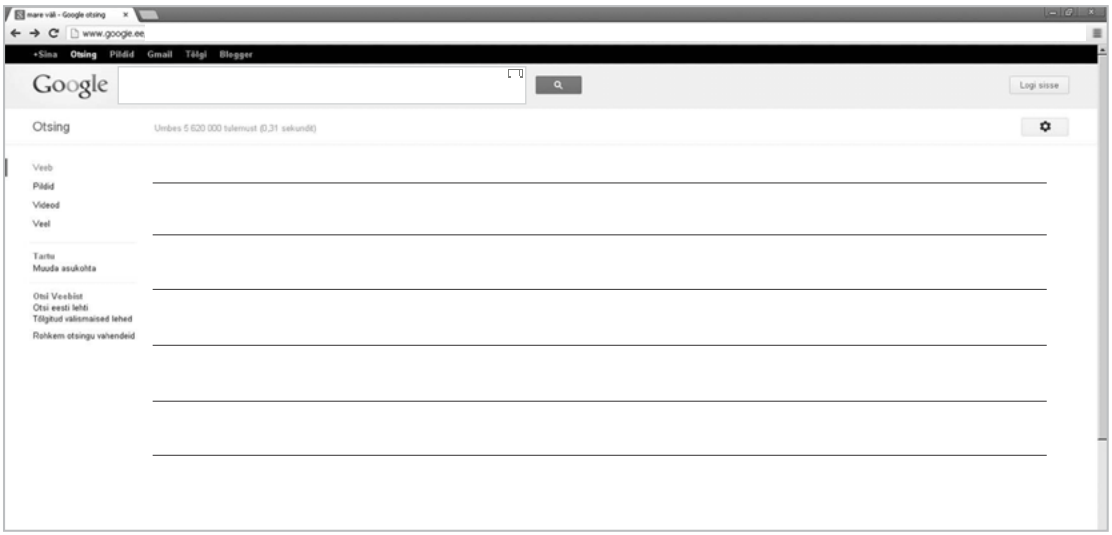
Войди в поисковую систему Google и введи в строке поиска свое имя, фамилию. Теперь впиши свое имя, фамилию в поисковую строку, которая указана ниже, и занеси шесть первых результатов поиска в Google в предназначенные для этого места. Вычеркни результаты, которые показывают тебя с невыгодной стороны, и обведи кружком те ответы, которые представляют тебя в лучшем свете. Важно помнить, что даже если ты удалишь из интернета данные, которые раскрывают тебя не с лучшей стороны, они еще какое-то время будут появляться в Google.

9



Какое впечатление ты производишь на остальных?

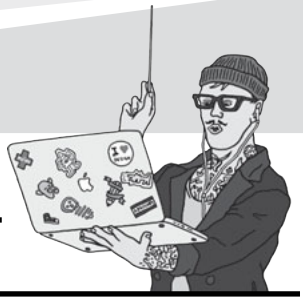
12 П



Какое впечатление ты производишь на работодателя?

Какие изменения ты заметил за последние три года?

Какой у тебя адрес электронной почты? Если это, например, pussuke@gmail.com или kiisuke@hotmail.com, подумай, что об этом может подумать приемная комиссия в учебное заведение или работодатель. Рекомендуется, чтобы адрес электронной почты выглядел следующим образом: имя.фамилия@.....



9 12 п Информационный банк

- **ametid.rajaleidja.ee**

  Здесь можно найти описания более трехсот профессий и специальностей, которые также сопровождаются фотографиями и видео. Здесь можно прочитать об условиях труда, возможностях обучения, требований к здоровью, необходимых знаниях и умениях, а также личностных качествах на различных специальностях.

- **cv.ee, cvkeskus.ee, ej.ee**

  Рекомендуем искать работу на этих порталах. Здесь ты также найдешь предложения сезонной работы.

- **eures.ee**

  Здесь можно найти необходимую информацию о том, какие возможности открываются перед тобой во время работы за границей после достижения совершеннолетия. Здесь ты найдешь как предложения о работе, так и контактные данные консультантов на тему работы за границей.

- **stardiplats.ee**

  Вспомогательное средство для анализа своего опыта и составления содержательного и характерного резюме.

- **tootukassa.ee**

  Здесь можно найти предложения о работе, ссылки на другие базы данных, необходимую документацию, чтобы претендовать на данное место работы, и рекомендации для выставления своей кандидатуры. Также можно получить информацию о своих возможностях, если ты встал на учет в качестве безработного.

- **kool.minuraha.ee**

  Здесь можно найти информацию об организации своих финансовых дел.

- **rajaleidja.ee/palk**

  Здесь можно найти информацию о том, почему в твоем трудовом договоре указана одна сумма, а в день выплаты зарплаты ты получаешь совсем иную сумму.

- **rajaleidja.ee/taskuraha**

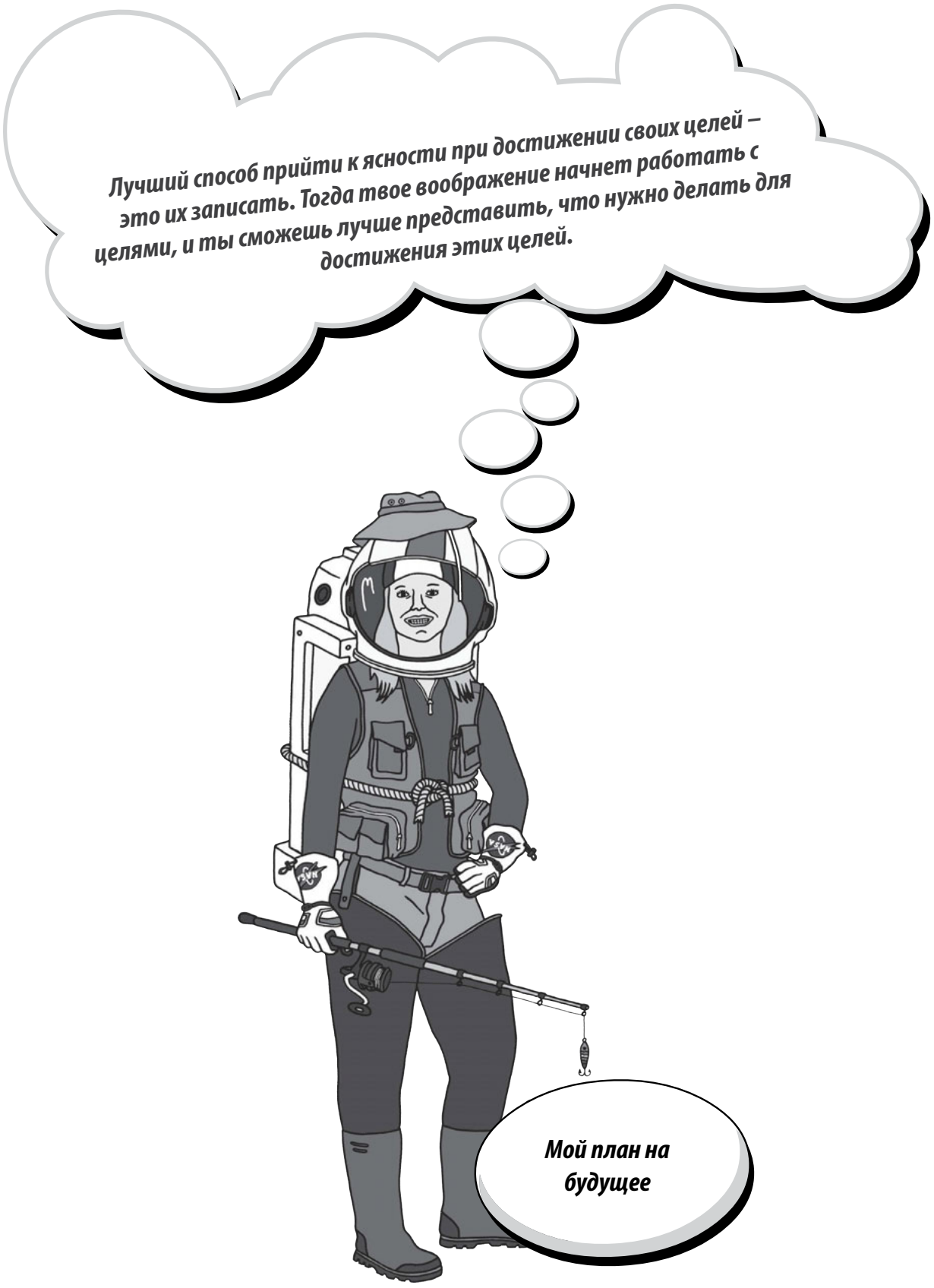
  Здесь ты узнаешь о девяти хитростях, которые помогут тебе продумать все этапы, начиная с выставления кандидатуры на место работы до заключения трудового договора. Здесь ты также найдешь информацию о том, сколько часов ты можешь работать в соответствии со своим возрастом, и какие другие законные ограничения имеются.

- **rajaleidja.ee/too**

  Здесь ты найдешь все необходимое о мире труда, например, о поисках работы, создании трудовых отношений, необходимых документах, заработной плате, отпуске, медицинском страховании, работе за границей, законах и т.д.

---

4. Планирую и достигаю



В этой главе ты сможешь спланировать свое будущее.

9 12 П Мой план на будущее

Как я мне достичь цели?

Мои умения

Какой я сегодня?

Мои интересы

Мои ценности

Успех

Какие шаги я уже предпринял(а)?

Мой путь

Мои знания

Мечта

Чего я хочу достичь?

Почему?

Мои люди

Кто может мне помочь?

Информация и помощь

innove
rajaleidja

Вызов, препятствия

ЦЕНТР RAJALEIDJA

Центр Rajaleidja оказывает карьерные услуги и услуги учебного консультирования детям и молодёжи в возрасте до 26 лет, а также учителям, родителям и работникам системы образования. Центр Rajaleidja также организует работу уездных консультативных комиссий. Центр входит в общеэстонскую сеть целевого учреждения Innove. Innove оказывает опорные услуги, помогающие учащимся ориентироваться в мире образования и карьеры.

Услуги центра Rajaleidja **бесплатны**!

КАРЬЕРНЫЕ УСЛУГИ

Специалист по карьерной информации и карьерный консультант помогают молодёжи принимать осознанные карьерные решения.

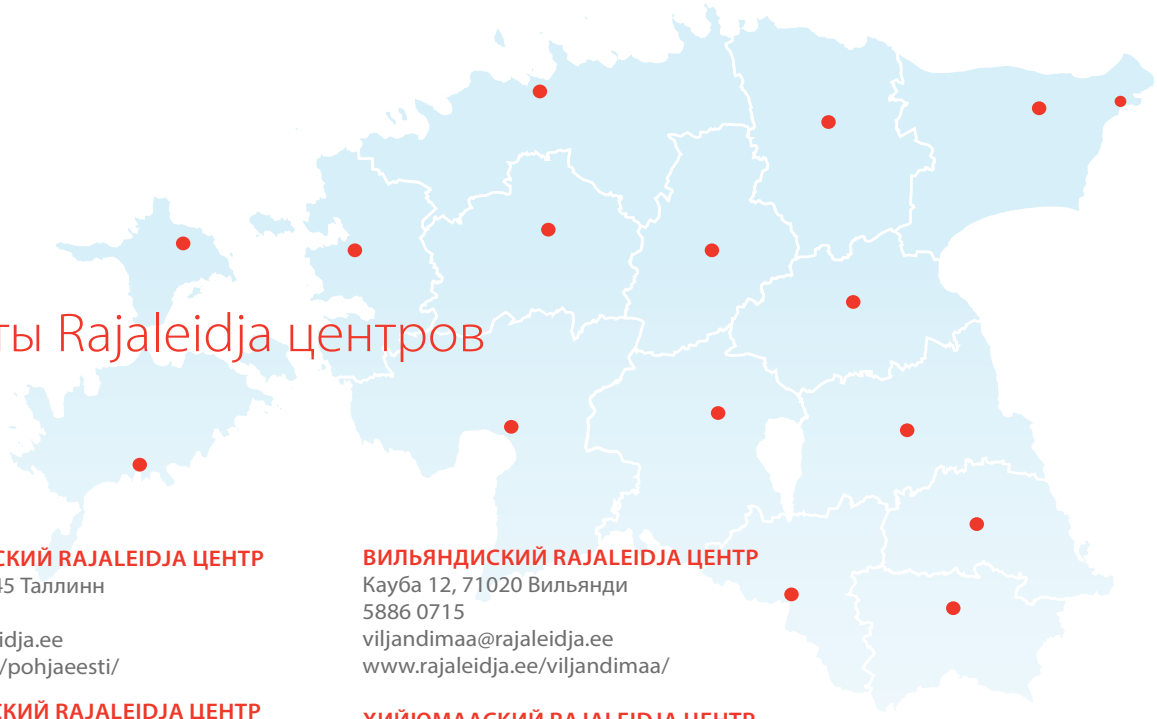
При помощи **услуги карьерной информации** молодые люди развивают знания и навыки в области поиска информации. Затем при планировании карьеры они смогут должным образом использовать имеющиеся информационные ресурсы, связанные с образованием, рынком труда и профессией.

Услуга карьерного консультирования позволяет молодёжи развить навыки самопознания и аналитические способности, а также поставить карьерные цели и запланировать шаги по их достижению.

В работе с клиентом основное внимание уделяется трём темам:
- Самопознанию
- Взаимосвязи между образованием и рынком труда
- Планированию и принятию решений

Карьерные специалисты центра тщательно подбирают все темы и практические действия и адаптируют их к интересам и потребностям клиента.

Услуги предназначены для детей и молодёжи в возрасте от 7 до 26 лет.



Контакты Rajaleidja центров

СЕВЕРО-ЭСТОНСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Маакри 23а, 10145 Таллинн
5886 0701
pohjaeesti@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/pohjaeesti/

ИДА-ВИРУМААСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Кесквяльяк 4, 41531 Йыхви
5886 0704
idavirumaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/idavirumaa/

Кересе 3, 20309 Нарва
5886 0708
idavirumaa.narva@rajaleidja.ee

ЙЫГЕВАСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Айа 1, 48306 Йыгева
5886 0703
jogevamaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/jogevamaa/

ЛЯЭНЕ-ВИРУМААСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Таллинна 21, 44311 Раквере
5886 0707
laanevirumaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/laanevirumaa/

ПЫЛЬВАСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Метца 1, 63308 Пылъва
5886 0709
polvamaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/polvamaa/

РАПЛАСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Таллиннское шоссе 22, 79512 Рапла
5886 0711
raplamaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/raplamaa/

ТАРТУСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Тяхе 4, 51010 Тарту
5886 0713
tartumaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/tartumaa/

ВИЛЬЯНДИСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Кауба 12, 71020 Вильянди
5886 0715
viljandimaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/viljandimaa/

ХИЙЮМААСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Уус 4/5, 92413 Кярдла
5886 0702
hiiumaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/hiiumaa/

ЯРВАСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Пярну 54, 72712 Пайде
5886 0705
jarvamaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/jarvamaa/

ЛЯЭНЕМААСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Яаама 17, 90507 Хапсалу
5886 0706
laanemaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/laanemaa/

ПЯРНУСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Метца 1, 80010 Пярну
5886 0710
parnumaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/parnumaa/

САААРЕМААСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Роотси 7, 93819 Курессааре
5886 0712
saaremaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/saaremaa/

ВАЛГАСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Айа 9, 68203 Валга
5886 0714
valgamaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/valgamaa/

ВЫРУСКИЙ RAJALEIDJA ЦЕНТР
Кооли 6, 65606 Выру
5886 0716
vorumaa@rajaleidja.ee
www.rajaleidja.ee/vorumaa/

rajaleidja.ee
facebook.com/rajaleidja

Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti
tuleviku heaks

Haridus- ja
Teadusministeerium

ISBN 978-9949-513-15-4

Тетрадь составили Эха Раав, Марью Пылд и Сирли Крииса в сотрудничестве с Центром карьерных услуг SA Innove.