

## ЧЕК-ЛИСТА НА ИНТЕРЕСИТЕ

### ИНСТРУКЦИЯ

По-долу са изброени 115 дейности, подредени в списък от 23 групи. Прочетете внимателно всяка дейност и отбележете в таблицата тези от тях, с които бихте искали да се занимавате като професия или хоби. **Отбележете дейността дори и ако се интересувате само от една част от нея. Ако не сте извършвали даден вид дейност, но смятате, че бихте искали да се занимавате с нея при предоставена възможност, също я отбележете. Ако дейностите, изброени в някоя от групите, не ви интересуват, оставете празно място.** Работете бързо, като не прекарвате много време в мислене за някой вид работа.

#### А

1. Скициране и рисуване на портрети, пейзажи, натюрморти или фигури на платно.
2. Създаване, проектиране и рисуване на плакати, фирмени табели, афиши за представления, морски карти, диаграми, етикети и илюстрации за рекламни изделия, книги и списания.
3. Моделиране или гравирание на различни предмети от дърво, глина или камък.
4. Скициране на стаи и планиране как да се подредят мебелите, украсяване на стени и цветни схеми.
5. Създаване и рисуване на мащабни шаблони за нови видове и модели дрехи.

#### Б

1. Свирене на музикален инструмент.
2. Пеене на различни видове песни.
3. Създаване и композиране на музикални пиеси или аранжиране на мелодии за изпълнение от оркестър.
4. Дирижиране на оркестър.
5. Изучаване на теорията на музиката и похватите ѝ, мелодията и хармонията.

#### В

1. Писане на статии за списания, на пиеси, разкази, стихотворения или книги.
2. Превод от един език на друг.
3. Съставяне на новините за вестник или списание.
4. Писане или редактиране на новини за вестник, списание или книги.
5. Извършване на литературно-изследователска работа за исторически публикации.

#### Г

1. Игра в пиеса или драматична продукция.
2. Водене на радиопрограми.
3. Танцуване за развлечение или професионално.
4. Изкарване на прехраната чрез игра на футбол, бейзбол, хокей или други видове спорт.
5. Развличане на другите чрез жонгльорство, фокуси, пантомима или магия.

## Д

1. Организиране на рекламни кампании.
2. Прилагане на принципите на счетоводството, статистическия анализ, договори, кредити, пазарни условия и приложна психология към проблеми на бизнеса.
3. Съставяне на законодателни документи като договори, споразумения за партньорство, актове и завещания.
4. Водене на законодателни дела.
5. Разработки по методи за продажба.

## Е

1. Решаване на математически задачи с използване на умножение, деление и квадратни корени.
2. Преписване на дълги списъци с числа и проверка дали са преписани правилно.
3. Намиране на грешки в отговори на математически задачи.
4. Извършване на действията събиране и изваждане.
5. Работа с дроби и десетични числа.

## Ж

1. Водене на бизнес отчети като: бизнес фишове, разписки, квитанции, сметки, протоколи за присъствие и количества закупени стоки или свършена работа.
2. Печатане на машина на писма и доклади.
3. Стенографиране под диктовка или на машина за стенографиране.
4. Получаване, проверяване, преброяване, сортиране, преглеждане и съхраняване на записи.
5. Сортиране, индексирание и подреждане на доклади, протоколи и други писани неща.

## З

1. Ако сте продавач – продаване или събиране на билети, боравене с пари или разваляне на пари.
2. Вдигане на телефона.
3. Даване на информация на хора за ориентиране из улиците или показване местонахождението на стоки в складове.
4. Изготвяне на списъци на перспективни клиенти и свързване с тях с цел извършване на продажби.
5. Опити да заинтересувате перспективни купувачи, като им показвате мострени артикули или каталози.

## И

1. Преподаване в училище.
2. Разговори с отделни хора или семейства с цел подпомагането им да решат личните си или финансови проблеми.
3. Взимане на интервюта и даване съвети на отделни хора относно обучението им и социалните им проблеми.
4. Изучаване на социалните и икономическите условия с цел подпомагане отделни личности или групи за разрешаване на проблемите на общото им благополучие.
5. Въвеждане в сила на закони във връзка с предотвратяване на пожари и престъпления, трафика, здравеопазването или емиграцията.

## Й

1. Планиране на балансирана диета (планиране на меню или ядене).
2. Смесване на храни за получаване на нов вкус.
3. Полагане на труд, за да може храната да изглежда по-красива и по-привлекателна.
4. Изучаване на подходящите за дадени ястия подправки.
5. Подбиране на меса и зеленчуци на пазара, за да видите дали са пресни и от добро качество.

## К

1. Игра с деца.
2. Разказване на приказки на деца.
3. Грижа за деца, за да видите дали се поддържат чисти и подредени.
4. Помагане на децата да се облекат или съблекат.

## Л

1. Оказване на първа помощ.
2. Подреждане на маса и сервиране на храни и напитки.
3. Да бъдете домакиня или оберкелнер в трапезария.
4. Грижа за косата на хората и поддържане на ноктите им.
5. Обслужване на други хора и грижа за дрехите им.

## М

1. Изучаване на почвата, времето, климата и т.н., при които растенията и животните виреят най-добре.
2. Оран, засяване на растения, обработка на почвата или събиране на реколтата.
3. Опитване на различни методи за отглеждане на растения, за да се намери най-подходящият за тях.
4. Отглеждане на добитък като овце, прасета и пилета.

## Н

1. Ловене на риба с мрежи, въдици, харпуни, копия или пушки.
2. Почистване на риба.
3. Управление на кораб и нанасяне върху карта на маршрута с помощта на компас.
4. Стоене на пост на кораб в търсене на скали, фарове, шамандури или други кораби.
5. Наблюдаване действията на риби за определяне навиците им и изискванията им по отношение на храната.

## О

1. Използване на капани за хващане на животни.
2. Да бъдете водач на ловни дружини.
3. Цепене или рязане с трион на дървета и подрязване на клонови клонове от дървета с използването на брадва или трион.
4. Преместване или подреждане на купчина от дънери и трупи, както и завързването им с въже или верига.
5. Оказване на грижа за горите, като ги предпазвате от пожари или болести по дърветата.

## П

1. Проектиране на машини, механично и електрооборудване.
2. Разработка и изпълнение на планове за строителство на сгради или мостове.
3. Използване на инструменти за чертане при изготвяне на подробни планове и чертежи за сгради или машини.
4. Изследване в химическа, физическа или биологическа лаборатория.
5. Чертане на карти.

## Р

1. Разглобяване на механични неща като велосипеди, автомобилни двигатели, помпи, пишещи машини или пушки и повторното им сглобяване.
2. Преглеждане на механично оборудване дали е амортизирано, или износено, или дали има повреди, за да видите от какво има нужда.
3. Спазване на сложни инструкции (упътвания) и диаграми, за да сглобите части от машини.
4. Преглед и регулиране на двигатели.
5. Смазване на машини.

## С

1. Поправка на електрически печки, хладилници, прахосмукачки, вентилатори и двигатели.
2. Изучаване на теорията на електричеството, включително прав и променлив ток, волтове, ампери, омове и пр.
3. Монтиране на електрически проводници, свързване на кабели, свързване чрез спояване и изолиране на електрически връзки.
4. Сглобяване и проверяване на радиоапарати.
5. Смяна на бушони, поправка на електрически ютии, заякчаване с тел на лампи, поправка на щепсели и къси съединения.

## Т

1. Работа на скеле и изкачване по сгради, докато монтирате големи съоръжения с чук, нитове или заваръчно оборудване.
2. Боядисване, шпакловане, замазване или лепене на тапети.
3. Работа с ръчни инструменти като триони, циркуляри и други.
4. Огъване, завинтване и монтиране на тръби, ремонт на дренажни канали и водопроводни кранове.
5. Извършване на дърводелска работа, водопровод, подреждане на под или покрив.

## У

1. Монтиране или поправяне на уреди като часовници, катинари, клю- чалки, фотоапарати, автоматични писалки или бинокли.
2. Изучаване, инспектиране и сортиране на предмети по качество, размер, цвят или тегло.
3. Изрязване или оформяне на стъкло или камъни за бижута и други подобни дребни артикули.
4. Нарязване, оформяне и точене на тесто за хляб и пасти.
5. Кроене, шиене или поправяне на дрехи, обувки или други артикули от плат или кожа.

**Ф**

1. Работа на универсален струг, колонни вертикално пробивни машини и други машини в работилница.
2. Извършване на изчисления за определяне на ъгли, криви или форми на малки части от метали или дърво.
3. Дърпане на лостове и натискане на бутони или завъртане на кормилото за тръгване, спиране, намаляване или увеличаване на скоростта на машини.
4. Работа на мощни машини за преместване на мръсотия или скали.
5. Правене на части или инструменти от метал.

**Х**

1. Написването на букви или копиране на скици върху дърво, метал, платно или филм.
2. Правене на фотографски копия на чертежи, доклади или снимки за книги или вестници.
3. Машинно или ръчно нагласяване на печатарска машина; или работа с размери, стилове и нагласяване на правилното разстояние на шрифта или на- насяне на корекции.
4. Използване на мека креда за копиране на карти, диаграми, плакати и чертежи.
5. Изрязване на проекти или букви в метал, камък или стъкло с използване на ръчни инструменти или гравирани колела.

**Ц**

1. Съблюдаване на формули, синхронизиране, измерване на температурата и указанията за налягане.
2. Манипулиране и изливане на горещи метали или метали с галванични покрития.
3. Работа с пещи, фурни и други съоръжения.
4. Шлифоване, смесване или разделяне на химикали.
5. Измерване, смесване или сготвяне на храни за консервиране.

**ОЦЕНЯВАНЕ НА ЧЕК-ЛИСТАТА**

**Първо пребройте броя отметки във всяка група дейности. След това потъмнете в таблицата, започвайки от долния ред нагоре до съответното постигнато ниво от групата на буквата. Ако нямате отметки в групата дейности на буквата, оставете графата празна.**

**Вижте долния пример.**

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

- |   |   |
|---|---|
| А. Работа в областта на изкуствата.                     | Л. Лично обслужване.                                |
| Б. Работа в областта на музиката.                       | М. Селско стопанство.                               |
| В. Работа в областта на литературата.                   | Н. Флота.   |
| Г. Развлекателен сектор.                                | О. Горско стопанство.                               |
| Д. Канцеларска работа и търговия: техническа работа.    | П. Инженерство: техническа работа.                  |
| Е. Канцеларска работа и търговия: работа с компютър.    | Р. Работа в механиката.                             |
| Ж. Водене на отчети и обща чиновническа работа.         | С. Работа в електротехническия сектор.              |
| З. Работа с обществени контакти.                        | Т. Строителни занаяти: строителство и дърводелство. |
| И. Работа в сектора по обслужването: обществени услуги. | У. Общо занаятчийство.                              |
| Й. Работа в сектора по обслужването: готвене.           | Ф. Машиностроене и работа с машини.                 |
| К. Грижи за децата.                                     | Х. Работа с графични изкуства.                      |
|   | Ц. Металообработка и друга обработка.               |

#### Висок резултат:

По-долу направете списък от буквите, по които сте получили най-висок резултат. До всяка буква напишете категорията труд, асоциирана с буквата от горния списък.

.....

.....

.....

.....

Като определите своите четири категории работа с най-висок резултат, вие установявате, че тези видове работа ви привличат най-много. Разгледайте дейностите, които съставляват всяка една група. Обърнете особено внимание на всички възможни прилики между включените видове дейност. Проверката на дейностите, която вече сте направили, определя най-важните за вас дейности в професионално отношение. Ако разполагате с повече от четири групи с висок резултат, то по всяка вероятност имате широк кръг от интереси, който ще ви позволи да избирате между много видове работа. Най-голямо удовлетворение от работата си ще получите, ако приемете длъжност, която ще ви позволи да се занимавате с толкова много от проверените дейности, колкото това е възможно.

#### Използвана литература:

Наръчник на кариерния консултант, София, МОН, 2014г.