

Когда 
я вырасту,




то
стану... 



Москва
2025

Привет!

Наверняка ты уже не раз слышала вопрос: «Кем ты хочешь стать, когда вырастешь?» И надо признать, это странный вопрос. Ты останешься собой, только станешь взрослой версией себя. А самая приятная часть взрослой жизни — это возможность принимать решения и действовать самостоятельно. Взрослые сами решают, что купить в супермаркете, какой фильм выбрать на вечер, во сколько лечь спать, какие джинсы сегодня надеть, с кем они встречаются на выходных и куда едут в отпуск.

А также взрослые сами выбирают, чем им заниматься. Это важное решение, потому что РАБОТА занимает большую часть нашей жизни. И было бы хорошо, чтоб эта часть жизни стала интересной и увлекательной для тебя. В ней ты сможешь развивать способности и таланты и помогать своей деятельностью людям, животным, планете. И за это ещё платят деньги, на которые ты сможешь строить жизнь своей мечты, обустраивать дом, заниматься любимыми хобби, путешествовать...

Я открою тебе секрет. Уже сейчас ты можешь помочь себе взрослой. У тебя есть масса времени, чтобы подготовиться к выбору профессии. Для этого нужно пробовать разные занятия: спорт, кулинария, наука, языки, творчество. Подмечай, что особенно тебе нравится делать, а что не вызывает живого интереса. Не бойся совершать ошибки, пробуй снова, а если что-то никак не получается и вводит тебя в тоску, то знай, что это тоже важная информация: не стоит потом тратить на это занятие много времени.

И ещё! Современный мир так быстро меняется, в нём появляется множество новых увлекательных возможностей, и, если ты что-то уже выбрала, это не значит, что ты не можешь передумать. В развитой стране люди меняют свою профессию примерно шесть раз за жизнь.

Перед тобой книга, которая может стать твоим вдохновением. Она расскажет о разных профессиях и великих женщинах нашей страны. Читай и примеряй различные виды деятельности на себя. Удачи!

*Надежда
Молодых,*

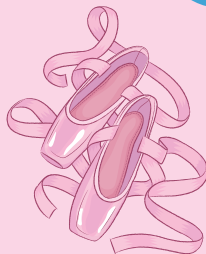
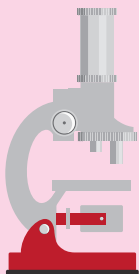
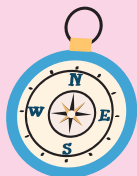
карьерный консультант,
профориентолог взрослых
и подростков



СОДЕРЖАНИЕ

Когда я вырасту, то стану...

БАЛЕРИНОЙ	5
ПЕВИЦЕЙ	12
АКТРИСОЙ	20
МОДЕЛЬЕРОМ	28
ПИСАТЕЛЬНИЦЕЙ	34
ХУДОЖНИЦЕЙ	42
ПЕДАГОГОМ	48
ВРАЧОМ	52
УЧЁНЫМ	58
ЛЁТЧИЦЕЙ	64
СПОРТСМЕНКОЙ	68
КУЛИНАРОМ	74
ИССЛЕДОВАТЕЛЬНИЦЕЙ	78
ТЕСТ НА ПРОФОРИЕНТАЦИЮ	82



Когда я вырасту, то стану...

БАЛЕРИНОЙ



Ты наверняка восхищаешься балеринами, эти парящими в воздухе феями? Но не каждый знает, сколько сил было потрачено, чтобы продемонстрировать эту лёгкость и изящество. Отбор в балетную школу проводят среди детей 4–5 лет, обращая внимание на такие данные, как подъём и выворотность стопы, растяжка, гибкость и качество прыжка.

5 КАЧЕСТВ И НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ БАЛЕРИНАМ:



- ✿ физическая выносливость
- ✿ соответствующие пропорции тела
- ✿ готовность тренироваться ежедневно
- ✿ самодисциплина
- ✿ способность выражать чувства на языке тела и эмоциональность



ПЕРСОНА

Анна Павлова
(1881–1931)



«Балет – это не техника, балет – это душа».

Прима Мариинского театра в 1906–1913 годах, одна из величайших балерин XX века. Её гастроли более чем в 40 странах способствовали утверждению мировой славы русского балета. Визитной карточкой балерины стала хореографическая миниатюра на музыку Сен-Санса «Умиравший лебедь», которую она исполнила более 4000 раз.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!



Соедини термин и его значение.



1. Батман

А Вид быстрого, резкого танцевального поворота.

2. Дивертисмент

Б Приседание на двух ногах.

3. Кордебалет

В Основная часть труппы, артисты, исполняющие вместе массовые сцены.

4. Па

Г Взмах ноги вперёд, назад или в сторону.

5. Плие

Д Поворот.

6. Пуанты

Е Движение, лейтмотив, на котором строится танец.

7. Тур

Ё Концертная программа, состоящая из различных по жанру и характеру танцевальных номеров.

8. Фуэте

Ж Женские балетные туфли.



1 - Г, 2 - Ё, 3 - В, 4 - Б, 5 - Д, 6 - Ж, 7 - Д, 8 - А.



ВИКТОРИНА



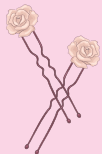
Много ли ты знаешь о мире балета?

- 1 Слово балет произошло от слова «бал».
а) правда б) лопь
- 2 Началом балетной эпохи считается...
а) 1481 год б) 1581 год в) 1681 год
- 3 А в какой стране зародился балет?
а) Италия б) Франция в) Испания
- 4 Как в греческой мифологии зовётся муза танца?
а) Клио б) Афродита в) Терпсихора
- 5 Краткое содержание балета...
а) увертюра б) экспозиция в) либретто
- 6 Как в балете называется дуэтный танец?
а) вариация б) па-де-де в) адажио
- 7 Автор трёх великих балетов «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик»...
а) Сергей Прокофьев б) Пётр Чайковский
в) Николай Римский-Корсаков
- 8 Какая балерина танцевала юную Джульетту даже в 46 лет?
а) Галина Уланова б) Майя Плисецкая
в) Матильда Кшесинская



1 - а, 2 - б, 3 - а, 4 - б, 5 - б, 6 - б, 7 - б, 8 - а.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?



- ✿ запишись в балетную или танцевальную студию
- ✿ начни заниматься растяжкой
- ✿ сходи на балет в театр
- ✿ посмотри в интернете известнейшие балетные постановки («Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Сон в летнюю ночь»)



*Другие профессии,
если ты любишь танцевать:*



- ✿ балетмейстер (хореограф)
- ✿ преподаватель танцев
- ✿ специалист по танцетерапии
- ✿ балетовед

*Я хочу стать БАЛЕРИНОЙ,
потому что...*



Blank lined area for writing.



РАСКРАСЬ!

