

# Профессия и здоровье.

15 урок



Чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей должен сопутствовать успех.

*Дж. Рескин*

# «Больной»

- Заполните пожалуйста карточки «Больной»
- Как он выглядит?
- С кем дружит?
- Что любит?
- Что он думает?
- Что делает?
- О чем мечтает?

## Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека

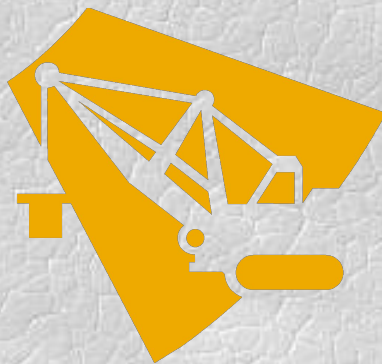
- — *двигательные*: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- — *анализаторные*: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- — *нервно-психические*: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- — *интеллектуальные*: свойства мышления, внимания и памяти.

# По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- 1) бытовые условия;
- 2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- 3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- 4) тяжелые и вредные условия труда.

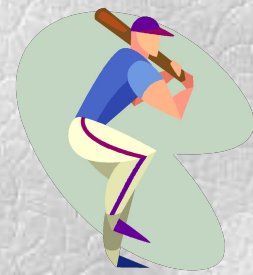
## *Задание 2. Медицинские ограничения профессиональной пригодности*

- Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.



# *Задание 3. Методика «Мое здоровье».*

- Чем больше "нет", тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.
- Если более чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему здоровью. Если вы хотите выбрать работу, связанную с эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.



## **Девять шагов уверенности в себе**

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соотвественно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.