

Здоровье и выбор профессии



Автор:
Крупина Тамара Витальевна,
учитель технологии,

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

Дж. Рескин

Здоровье человека –



один из факторов
успешной
профессиональной
карьеры

Ошибка при выборе профессии

- * Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка своих физических данных, **состояния здоровья**.
Правильный выбор профессии, прежде всего, связан с учётом **состояния здоровья**. Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на его общем состоянии. И наоборот, если профессия, специальность не соответствует его физическим данным, это может привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к её полной потере.

Условия выбора профессии:

- * Если человек здоров, то может выбирать любую профессию.
- * Если у него имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, то при выборе профессии их необходимо учитывать.

Социологические исследования

- * Социологические исследования 2012 года показали, что 75% выпускников московских школ имеют хронические заболевания, 20% старшеклассников собрались избрать профессию, которая, как оказалась, совершенно не подходила им по состоянию здоровья. Лишь 7% опрошенных при выборе профессии принимали во внимание состояние своего здоровья.



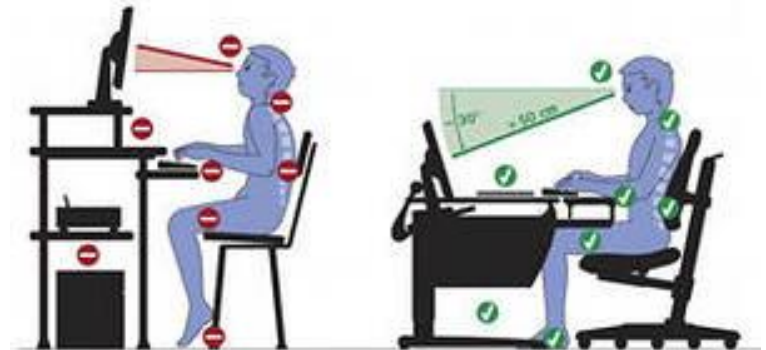
По результатам опроса ВЫПУСКНИКОВ

*** Большинство из учащихся на 1 место ставят интерес, затем склонности, способности, востребованность профессии в кадрах. И на последнее место – здоровье!**



Что усугубляет состояние здоровья учащихся в школе

1. Нервное напряжение, переживания
2. Неправильное питание, нарушение режима питания
3. Малоактивный образ жизни
4. Увеличение нагрузки на головной мозг
5. Зрительные нагрузки, длительная работа за компьютером



Доказано!!!

- * наукой доказано, что только правильно подобранный труд, соответствующий возможностям организма, не нарушает нормального развития и состояния здоровья молодого человека, в то время, как профессия, не соответствующая физическому развитию и здоровью, может нанести существенный ущерб растущему организму.

Выбирая профессию,

- * Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострения имеющихся хронических заболеваний и возникновения новых.**



- Проблема профессионального самоопределения является сложной в жизни каждого молодого человека, однако особенно труден выбор профессии для лиц, имеющих хронические заболевания или отклонения в состоянии здоровья.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- * *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, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы:

- * бытовые условия; (продавец промышленных товаров, менеджер, художник-модельер)
- * умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие; (повар, продавец овощей и фруктов)
- * одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов; (ткачиха, печатник)
- * тяжелые и вредные условия труда(сталевар, шахтёр, водолаз)

Медицинские ограничения профессиональной пригодности

| Заболевания | Противопоказанные профессионально-производственные факторы |
|-------------------------------|--|
| Органов дыхания | Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение. |
| Сердечно-сосудистой системы | Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов. |
| Органов зрения | Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность. |
| Нервной системы | Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами. |
| Опорно-двигательного аппарата | Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов. |
| Органов пищеварения | Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания. |
| Почек и мочевых путей | Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания. |

Группы профессий по медицинским показаниям

- * Профессии, в условиях которых отсутствуют неблагоприятные факторы.
- * Профессии с воздействием какого-либо неблагоприятного фактора.
- * Профессии с воздействием нескольких неблагоприятных факторов.
- * Профессии с тяжелыми и вредными условиями труда.
- * Профессии, где предмет труда требует особо бережного отношения со стороны работника.
- * Профессии, требующие повышенного напряжения определенных органов.



Профессии, в условиях которых полностью отсутствуют неблагоприятные факторы.



Модельер

Менеджер



Профессии, этой группы, отличает непостоянное воздействие какого-либо одного неблагоприятного фактора

Повар



Продавец овощей

Профессии, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов

Ткачиха



Сувщик



Профессии с тяжелыми и вредными условиями труда



Сталевар

Шахтер



Профессии, в которых предмет труда требует особо бережного отношения со стороны работника

Фармацевт



Воспитатель



Кондитер



Профессии, требующие повышенного напряжения определенных органов

Автослесарь



Пользователь ПК





- * Этой информацией необходимо руководствоваться нам, учителям, чтобы предупредить от серьезной ошибки при выборе профессии наших учеников - противопоказания ее по состоянию здоровья, и вовремя их переориентировать .

Победившие недуг



**Людвиг Ван Бетховен – великий композитор.
Лишён слуха.**

Победившие недуг



Джон Мильтон

английский поэт, политический деятель, мыслитель.

Лишён зрения.

Победившие недуг



Скороходова Ольга Ивановна
Кандидат педагогических наук.
Лишена зрения и слуха.

Победившие недуг



**Маресьев Алексей Петрович – Герой Советского Союза,
лётчик-истребитель.
Лишён обеих ног.**



* « У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть всё».

Арабская пословица