

# 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.



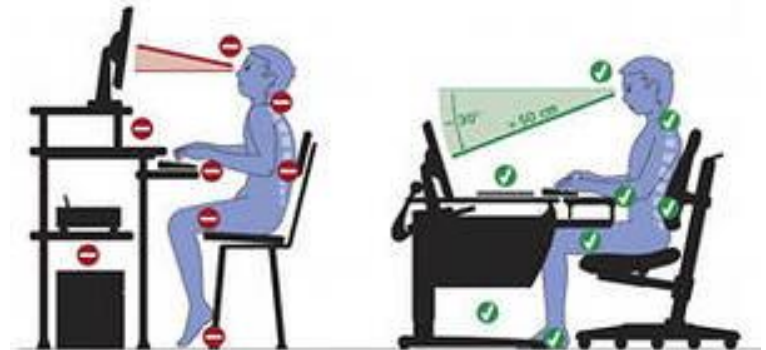
# По результатам опроса ВЫПУСКНИКОВ

**\* 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