



ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ

СОСТАВИТЕЛЬ: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ РАГУЛИНА Л.Д.

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.*



*Джон Рёскин
- англ. писатель,
художник.*

ПРОФЕССИЯ МЕНЕДЖЕР

- человек, профессионально занимающийся управленческой деятельностью, наделенный полномочиями *принимать* управленческие решения, осуществлять их *выполнение*, *контролировать* социально-экономические проблемы.

ЦЕЛЬ: - обеспечение стабильной конкурентоспособности фирмы

КАЧЕСТВА:

- *уверенность в себе,*
- *ответственность,*
- *склонность к лидерству,*
- *эмоциональная устойчивость,*
- *самокритичность,*
- *требовательность к себе и другим,*
- *мобильность, активность,*
- *целеустремленность,*
- *отличная коммуникабельность.*

МИНУСЫ:

- высокая степень ответственности,
- жесткая аналитика,
- предельная динамичность,
- постоянный самоконтроль,
- стрессы

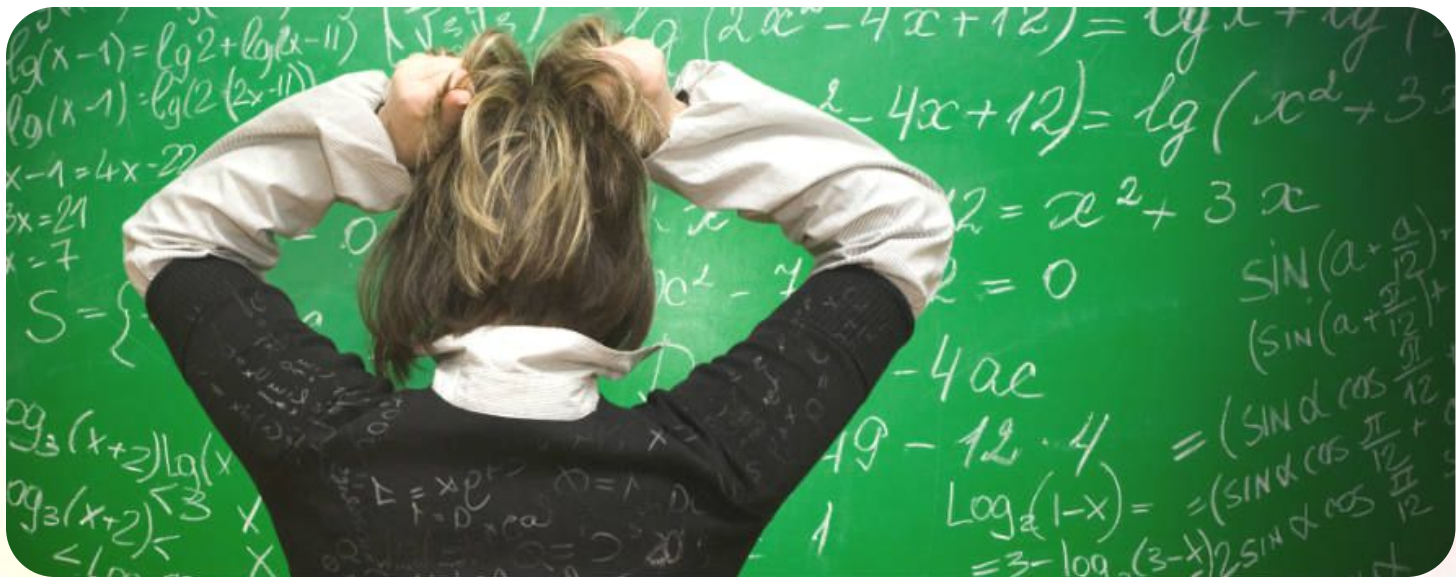


«Синдром менеджера»

хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость

ГРУППА РИСКА:

Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их ВОЗМОЖНОСТЯМ.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ:

□ Двигательные
(координация движений,
выносливость)

□ Анализаторные
(зрение, слух, обоняние,
вкус)

□ Нервно-психические
(уравновешенность н.с.,
её сила и подвижность)

□ Интеллектуальные
□ (свойства М, В, П)



ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ ПО УСЛОВИЯМ ТРУДА

- Бытовые условия (секретарь)
- Умеренное неблагоприятное воздействие (продавец)
- Одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов (инспектор ППС)
- Тяжелые или вредные условия труда (шахтер)



«МЕДИЦИНСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ»

Если вы имеете эти заболевания,	то вам противопоказаны следующие условия работы:
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 нервноое 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.

ПОМНИТЕ:

- ❑ **Непосильная работа и безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи.**
- ❑ **Нелюбимая работа может спровоцировать болезнь.**



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. ЭМОЦИИ И ХАРАКТЕР.

- Зависть, гнев и раздражение уносят жизней больше, чем эпидемии.
- *Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.*
- Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.



МЕТОДИКА «МОЁ ЗДОРОВЬЕ»



Обработка и интерпретация результатов:

8-10 положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

11-12 – уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

ДЕСЯТЬ ШАГОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно 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.



ДЕСЯТЬ ШАГОВ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

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.*
10. **Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.**



ПОМНИТЕ:

- Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок.
- *Наш организм — больше, чем инструмент.*
- И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь.
- *Ваше здоровье — это один из факторов успешной профессиональной карьеры.*



ПИРАМИДА

ПОТРЕБНОСТЕЙ



Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.