



ГОУ ДО «Кемеровский областной центр профессиональной ориентации молодежи»

ЗДОРОВЬЕ *и* ПРОФЕССИЯ

О. А. Кузнецова, педагог-психолог, отдел психологического сопровождения профессионального самоопределения

Что такое здоровье?

В медицинской энциклопедии

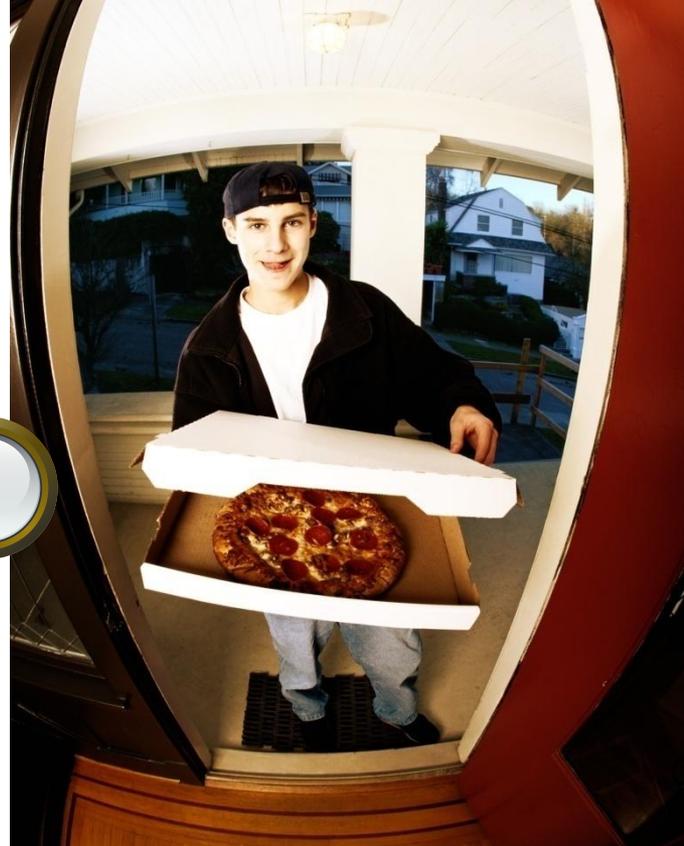
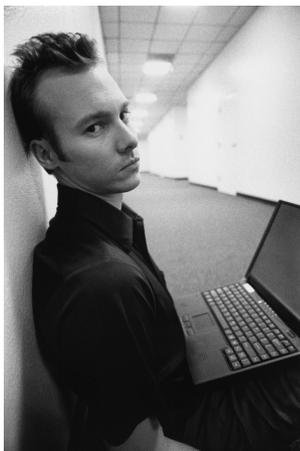
термин *здоровье*
трактруется так:

**«Здоровье — это состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия,
а не только отсутствие
болезней
и врожденных дефектов»**

*Здоровье является одним из
важнейших факторов, который
следует принимать во
внимание при выборе
профессии.*



Современный труд может оказывать на человека как положительное, так и негативное воздействие



Последнее может быть вызвано влиянием неблагоприятных условий труда (перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами), которые могут повлечь за собой не только профессиональные деформации личности, но и в крайних случаях их проявления – профессиональные заболевания, вплоть до необходимости сменить род занятий или вовсе прекратить профессиональную деятельность.

Формирование профессионального здоровья начинается с профессионального самоопределения человека

Выбор будущей профессии, определение своего места в жизни – одно из самых главных решений, которое приходится принимать человеку и рассматривается как основа жизненного самоутверждения личности в обществе.



Самоопределение человека – сложный,
многоаспектный процесс, который длится
всю жизнь **от рождения до старости**

Человек рождается с индивидуальным набором интеллектуальных и эмоциональных задатков, преобразуемых в последствии в способности, интересы, мотивы поведения и деятельности.



Счастье в работе!



**«Для того чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия:
— работа должна быть им по силам,
— она не должна быть изнуряющей,
— и ей, обязательно, должен сопутствовать успех»,
отмечал английский писатель Дж. Рескин.**



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



По условиям труда,
значимым с точки зрения сохранения здоровья,
профессии можно разделить на **четыре группы:**

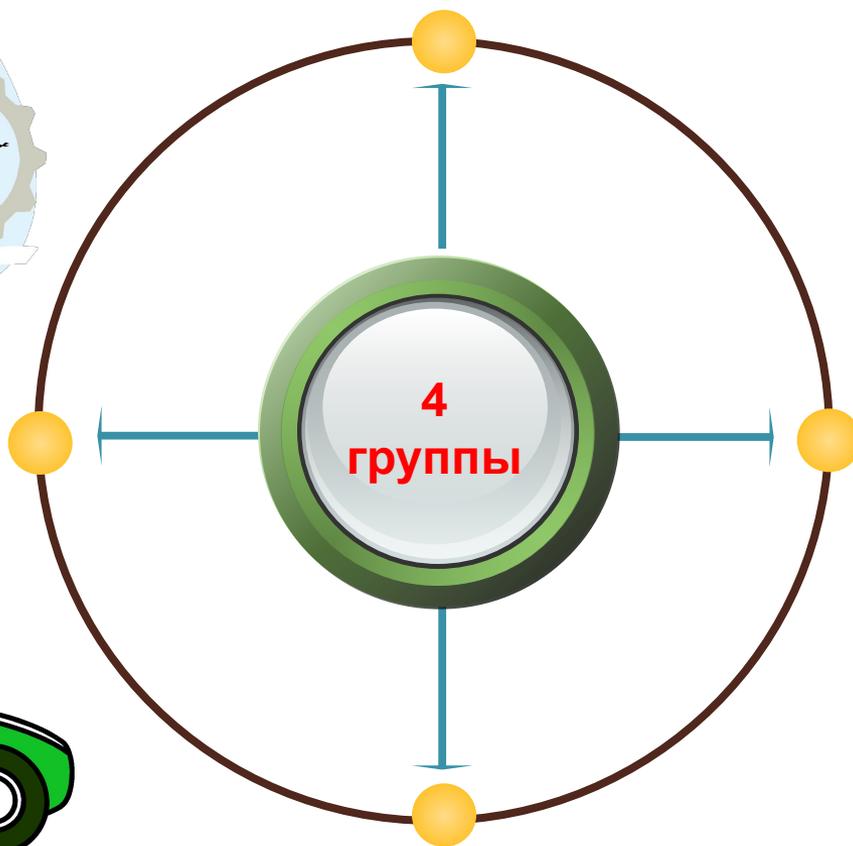


**тяжелые
и вредные
условия
труда**



**Умеренное или непостоянное
неблагоприятное воздействие**

бытовые условия



**одновременное
воздействие
нескольких
неблагоприятных
факторов**



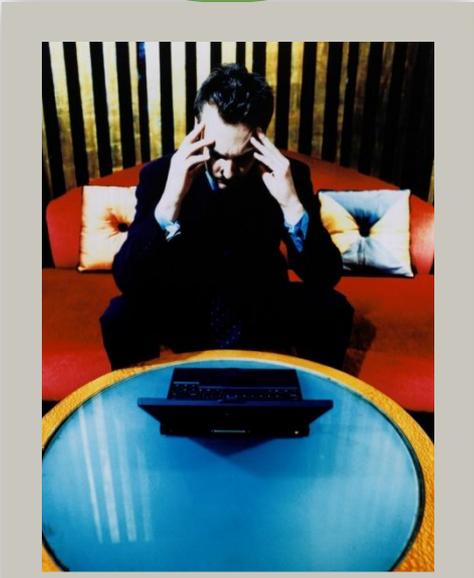
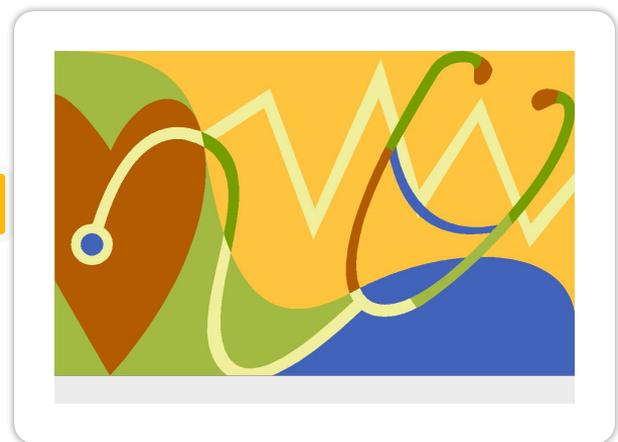
Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье?

Профессионально обусловленные заболевания:

Нервно – психические

Сердечно–сосудистой системы

Желудочно–кишечного тракта



менеджеры

администраторы

предприниматели

руководители

**Группа
риска**

Самые «безопасные» для здоровья считаются следующие профессии:



*Специалист по
ремонту
музыкальных
инструментов*



Флорист



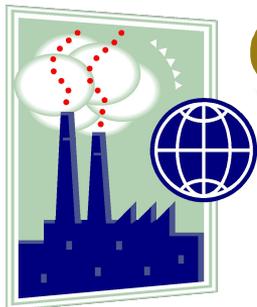
*Актуарий
(эксперт –
статистик
страхового
учреждения)*



*Специалист по
обслуживанию
медицинской
техники,*

Кто отвечает за здоровье человека?

Состояние окружающей среды



Медицинское обслуживание



20-25%

10-15%

15-20%

50-55%

Генетическая предрасположенность

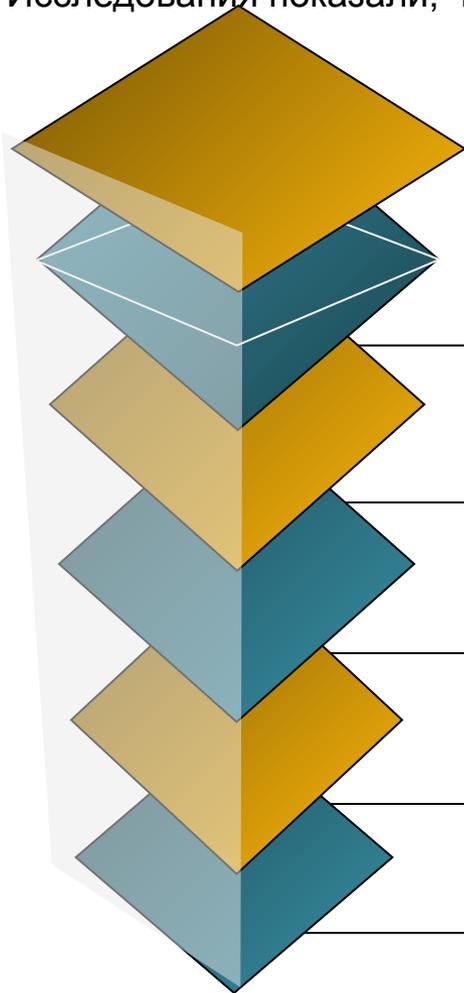


Условия и образ жизни



Мотивы выбора профессии

Почему человек выбирает, или хочет выбрать ту или иную профессию?
Исследования показали, что люди, впервые выбирающие себе профессию, хотят, чтобы эта профессия:



- была престижной, хорошо оплачивалась

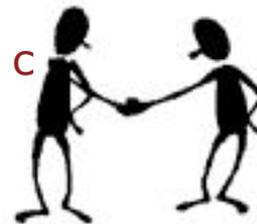
- имела хорошие условия труда

- она соответствовала желанию родителей

- можно было бы учиться или работать с друзьями

- была интересной, соответствовала способностям и возможностям человека

- можно было бы найти работу по специальности



А вот теперь о более обоснованных желаниях

Причина, по которой люди обоснованно выбирают себе профессию, это интерес к ее содержанию. И это одна из наиболее веских причин профессионального выбора.

Если человеку нравится содержание труда, то он более охотно будет работать, повышать свою профессиональную квалификацию, завоевывать авторитет у окружающих и в конечном счете больше зарабатывать.

Важная причина выбора профессии – это собственные возможности, к освоению этой профессией.



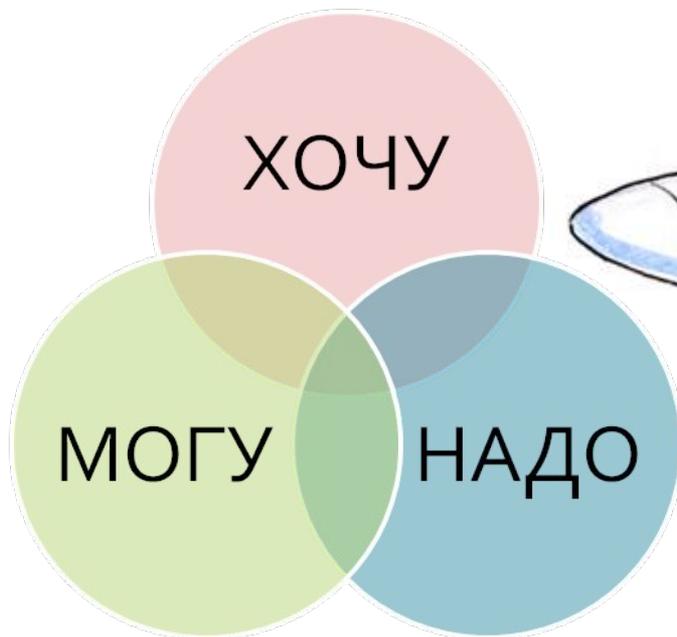
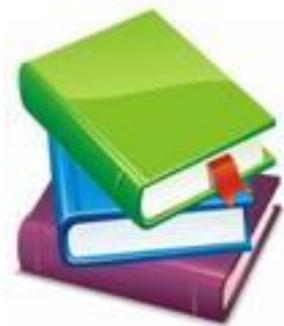
Принципы выбора профессии

Для того, чтобы правильно выбрать себе профессию, необходимо сориентироваться всего в трех вещах.

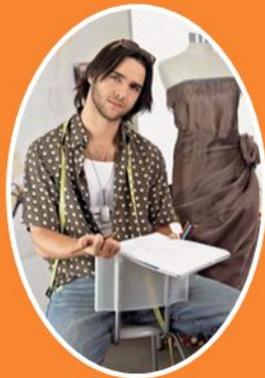
Во-первых, определить, каковы ваши профессиональные интересы и склонности. Кратко мы называем это "ХОЧУ".

Во-вторых, оценить, каковы ваши профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые определяют, в конечном счете вашу профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, это "МОГУ".

В-третьих, узнать, какие профессии пользуются спросом на рынке труда у работодателей, по каким профессиям можно найти себе работу. Иначе говоря, каково сегодня "НАДО".



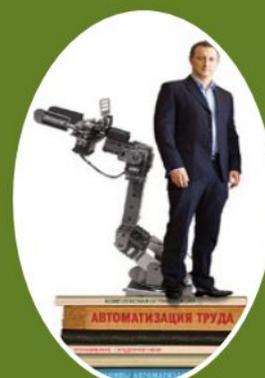
**Если вы сумеете совместить
"ХОЧУ", "МОГУ" и "НАДО",
то ваш профессиональный выбор будет удачным.
Иными словами, задача заключается в том, чтобы
найти профессию, которая:**



интересна и
привлекательна



соответствует
способностям



пользуется
спросом на
рынке труда



Востребованные профессии г. Кемерово

В СТРОИТЕЛЬСТВЕ:



ШТУКАТУРЫ, МАЛЯРЫ



КАМЕНЩИКИ, ПЕЧНИКИ



ПЛОТНИКИ, СТОЛЯРЫ

ТАКЖЕ ТРЕБУЮТСЯ:

- АРМАТУРЩИКИ, АСФАЛЬТОБЕТОНЩИКИ, ИЗОЛИРОВЩИКИ
- МОНТЕРЫ ПУТИ, ДОРОЖНЫЕ, ПУТЕВЫЕ РАБОЧИЕ

Обучение проводится в ПУ № 8,14,15,16, 20, 21, 23, 29, 31, 35, 40, 43, 48, 50, 51, 58, 59, 60, 62, 67, 69, 80; ПЛ № 1, 18, 25; КузТАГиСе

Уважаемые старшеклассники!



**ДЛЯ ВАС
НА САЙТЕ**

**КЕМЕРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО
ЦЕНТРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ**

СОЗДАН РАЗДЕЛ



Адрес нашего сайта:

www.ketosport.ru

Спасибо за внимание!

