



Проориентационное занятие по курсу Г.В.Резапкиной

Презентация подготовлена педагогом-психологом ГОУ ЦО № 771, г.
Москвы

ДЕТКОВСКОЙ ОКСАНОЙ ВЛАДИМИРОВНОЙ

Урок 15

Психология и выбор профессии

РАЗДЕЛ 2

ЧТО Я ЗНАЮ О МИРЕ ПРОФЕССИЙ

Урок № 15

ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ

«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**

Записать в тетрадь для конспектов:

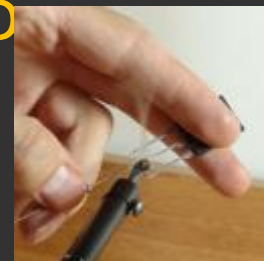
- Непосильная работа и безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи.
- Нелюбимая работа может спровоцировать болезни



Записать в тетрадь для конспектов:

Почти все профессии предъявляют свои требования к человеку. Условно их можно разделить на:

□ Двигательные (координация движений, выносливость)



□ Анализаторные (зрение, слух, обоняние)



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



□ Интеллектуальные (свойства М. В. П)

ГРУППА РИСКА:



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

Записать в тетрадь для конспектов:

По условиям труда врачи делят профессии на 4 группы (*ЗАПИСАТЬ В ТЕТР. РЕЗАПКИНОЙ*)

- Бытовые условия (секретар



- Умеренное неблагоприятное воздействие (продавец)



- Одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов (инспектор ППС)



- Тяжелые или вредные условия труда (шахтер)



Задание 2, стр. 49

«Медицинские ограничения профессиональной пригодности»

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

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 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.

Связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером

- 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.
- Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.

Задание 3, стр. 50

Методика «Моё здоровье»

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения

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.
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 — этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Конспект урока №15

ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ

- Непосильная работа и безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи.
- Нелюбимая работа может спровоцировать болезнь.
- Почти все профессии предъявляют свои требования к человеку. Условно их можно разделить на:
 - Двигательные (координация движений, выносливость)
 - Анализаторные (зрение, слух, обоняние)
 - Нервно-психические (уравновешенность н.с., её сила и подвижность)
 - Интеллектуальные (свойства М, В, П)
- По условиям труда врачи делят профессии на 4 группы (**ЗАПИСАТЬ В ТЕТР.РЕЗАПКИНОЙ**)
 - Бытовые условия (секретарь)
 - Умеренное неблагоприятное воздействие (продавец)
 - Одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов (инспектор ГИБДД)

Результаты ИССЛЕДОВАНИЙ (пример)

№ урока,	Номер и название упражнения	Результаты исследований	Примечания
Урок № 15	№ 2: «Медицинские ограничения проф. пригодности»	<i>Мне противопоказаны (условия работы):</i>	
	№3: Методика «Моё здоровье»	<i>У меня нет /есть поводы для беспокойства</i>	<i>Ск.баллов (max=15б.) 8 и более – есть повод для беспокойства</i>

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



1. Стр. 52, № 4
2. Выучить определения из конспекта.



**Всем спасибо за
внимание !!!**

Литература:

Г.В.Резапкина, Психология и выбор профессии



Издательство
«ГЕНЕЗИС»

(495) 682-60-51

(495) 682-54-42

www.genesis-book.ru