



**ЖИТЬ**  
Здорово



**ЖИТЬ**  
Здорово



\* Сегодня проводится наша программа «Жить здорово!» со мной, Еленой Малышевой. В программе принимают участие школьный психолог Илья Баннов, невролог и мануальный терапевт Павел Зайцев и врач-хирург Кирилл Шарыпов а также психолог ДТК Рябова Светлана Юрьевна. Вести передачу помогают Анастасия Абрамова и Екатерина Лунина.

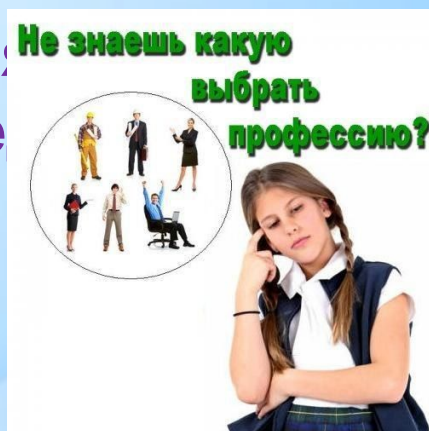




**Вы, наши зрители: педагоги, родители, учащиеся выпускных классов можете также принимать участие в проведении нашей передачи. В ходе передачи 2 добровольца смогут совершенно бесплатно пройти высококачественное психологическое обследование по профессиональному самоопределению, работая с психологом ДТК Рябовой Светланой Юрьевной.**

Итак, тема нашей сегодняшней передачи – «Проблема выбора профессии».

Вопросы профессионального самоопределения человека сложны и противоречивы. Молодые люди, впервые столкнувшись с необходимостью выбрать себе профессию, должны отдавать себе отчет в своих истинных интересах и склонностях, быть уверенными в своих способностях. Выбор профессии требует от человека не только хорошего представления о самой профессии, но и достаточно объективно оценивать свои психологические особенности, состояние здоровья, уровень своих знаний по пре





Я попрошу нашего школьного психолога Илью Баннова рассказать, с чем сталкиваются наши выпускники, заканчивающие школу.



Илья Баннов, школьный психолог.

**Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в твоей жизни. Не предоставляй выбор своей будущей профессии случаю. Пользуйся советами профессио**





# \*Памятка выбирающему профессию

1. Изучи самого себя. Разберись в своих интересах.

2. Подумай, какие у тебя сильные и слабые стороны, главные и второстепенные качества.

3. Ознакомься с профессиями, которые соответствуют твоим интересам и способностям.

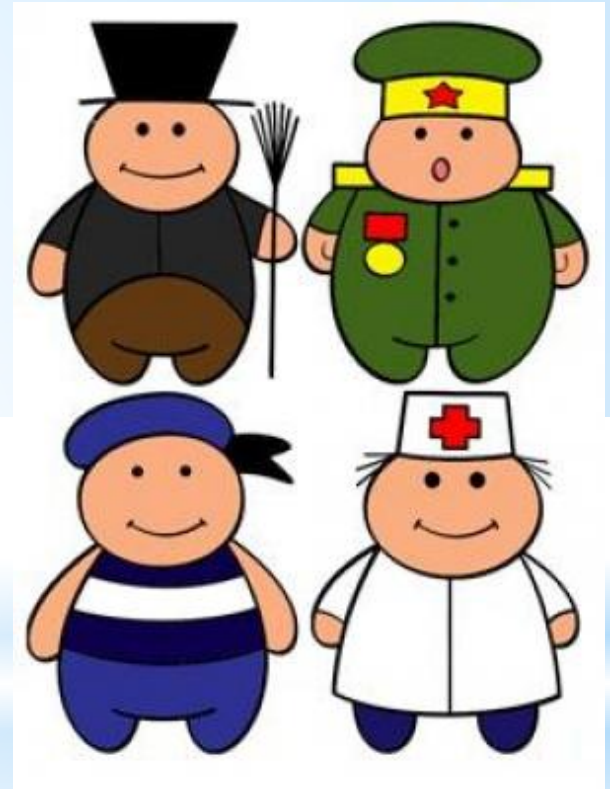


# *\*Памятка выбирающему профессию*

4. Побеседуй с представителями избираемых профессий, постарайся побывать на рабочем месте этих специалистов, ознакомься с характером и условиями труда.

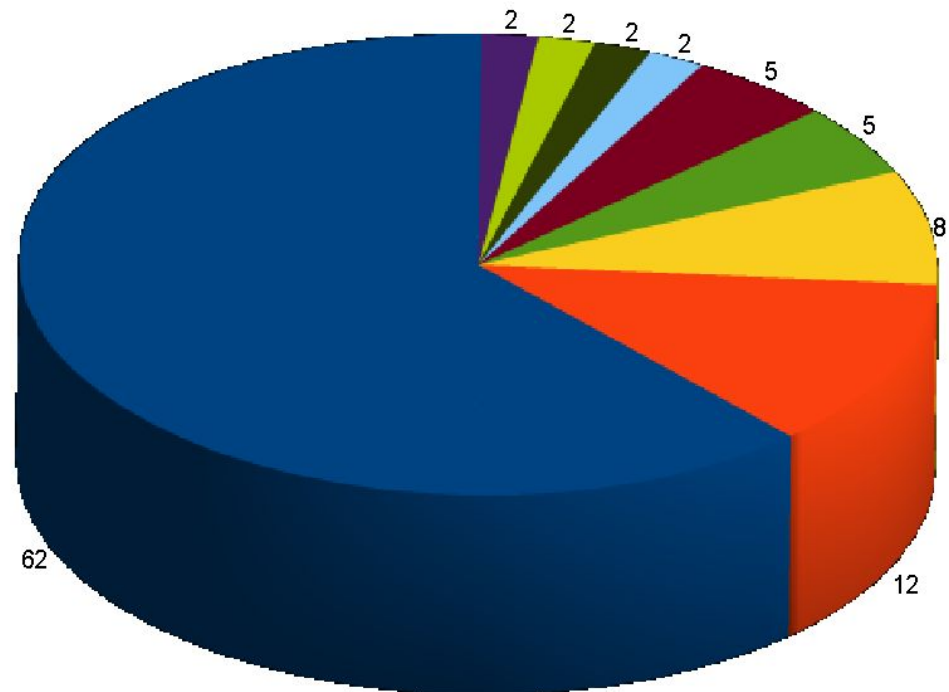
5. Ознакомься с учебными заведениями, в которых можно получить избранную профессию.

6. Сопоставь свои личные качества и возможности с характером той профессии, которую ты выбрал.



# Социологический опрос, проведенный среди выпускников 9-х и 11-х классов в школе №9 выявил наиболее распространенные факторы выбора профессии:

- оплата труда
- престижность профессии
- легкость обучения в ВУЗе по данной специальности
- Собственные интеллектуальные способности
- мнение родителей, друзей
- амбиции
- привелегии при поступлении в ВУЗ
- Общественно мнение
- затрудняюсь ответить



# По результатам опроса самыми распространёнными факторами выбора профессии в школе №9 являются:

Оплата труда и престижность профессии выделяют ученики. Очень жаль, что наши ученики недостаточно учитывают востребованность в кадрах профессии и свои способности.





**А что нам посоветует невролог  
и мануальный терапевт Павел  
Зайцев.**

**Я хотел бы дать рекомендации  
при сдаче экзаменов ОГЭ, ЕГЭ:**

## Способы снятия нервно- психического напряжения:

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Стирка белья вручную.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее.

6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

7) Слепить из газеты свое настроение.

8) Закрасить газетный разворот.

9) Громко спеть любимую песню.

10) Покричать то громко, то тихо.

11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



## Готовиться к экзамену лучше в состоянии относительного покоя.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями - начни с самого легкого!

И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.

**Дыхательные упражнения** также помогают снять напряжение, попробуй освоить несколько несложных приемов.

*Сядь удобно:*

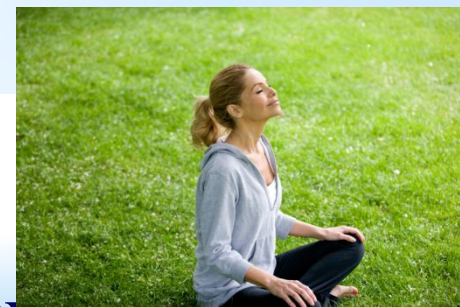
1-я фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т.д.

*Упражнение выполняется в течение 2—3 минут.*





**А теперь я хочу представить нашего  
врача-хирурга, Кирилла Шарыпова.  
Кирилл , расскажите нам, пожалуйста,  
как вы выбирали свою профессию,  
как стали хирургом?**



**Я закончил школу №9 города  
Димитровграда Ульяновской  
области. Я никогда не сомневался в  
выборе своей профессии, знал, что  
это мое дело.**



Я все время помнил о своем призвании, всегда передо мной было множество учебников, книг по биологии, химии, физике.





**Мои родители всегда поддерживали мой выбор. А вот учителя спорили : учитель биологии верила в мои успехи. Учитель химии всегда доказывала, что не получится из меня врача, поэтому я упорно занимался химией на уроках, самостоятельно, с**





После окончания школы поступил и закончил Ульяновский государственный университет, медицинский факультет им. Тофика Биктимирова, по специальности госпитальной хирургии. Я попрошу наших помощниц раздать проспекты моего ВУЗа.





**Работал в ординатуре во Всесоюзном хирургическом научном центре по специальности хирургия. Сейчас врач ультразвуковой диагностики в закрытом ведомственном медицинском учреждении. Имею высшую квалификационную категорию.**





**Работа хирурга очень тяжелая, требует огромного нервного напряжения. После первых пяти лет работы в хирургии остаются только самые сильные и выносливые.**



**Прежде всего, врач должен обладать терпимостью, выдержкой, способностью анализировать ситуацию без лишних эмоций, зажать свое «я» в определенные рамки в общении с больным, быть мудрым.**



Врач не имеет права на ошибку, один из основных его принципов – «Не навреди». Если чего-то не знаешь, лучше отойди в сторону и пригласи другого человека, который лучше разбирается: пусть он сделает и научит тебя. Мне постоянно приходится учиться, и если вы выбираете медицинскую профессию, не должны об этом забывать!



ГИППОКРАТ КОССКИЙ  
460-377 г.до н.э



- Вот человек чье имя стало символом всех медиков- это Гиппократ. Каждый, закончивший медицинское учреждение дает клятву Гиппократа, смысл которой -
- «НЕ НАВРЕДИ БОЛЬНОМУ!»



В настоящее время, профессия Хирурга считается очень востребованной на рынке труда. Многие фирмы и многие предприятия нуждаются в квалифицированных специалистах в этой области, потому как отрасль развивается быстро, а специалисты еще только получают образование.





По словам директора Центра занятости и информации населения города Димитровграда Ирины Медведевой: «Только по нашему региону в настоящее время востребованы 37 врачей».



**Обучение в медицинском ВУЗе занимает около 8 лет, так что стоит очень хорошо обдумать выбор профессии, чтобы потом не жалеть о своем решении, занимаясь нелюбимой работой. Именно благодаря такому долгому сроку обучения, в медицине практически не бывает случайных людей. Специализация в медицинском институте начинается, как правило, с третьего курса, а до этого студенты изучают набор общеобразовательных дисциплин, знакомятся с основами**



**Вы должны быть уверены, что медицина – это ваше призвание. Кстати, в выборе специальности вам помогут дни открытых дверей, проводящиеся на всех факультетах медицинских ВУЗов в весенний период, а также подготовительные курсы и секции довузовской подготовки, где вы сможете узнать о каждой про**



**Друзья! Сегодня мы услышали советы специалистов:  
как правильно выбрать профессию,  
как подготовиться себя к сдаче экзаменов,  
имели возможность провести диагностику  
по выбору профессии,  
урок успеха нам дал врач-хирург Шарыпов  
Кирилл!**



**Успехов Вам, уважаемые  
выпускники, в сдаче  
экзаменов!**



**\*Удачи в выборе  
профессионального пути!**



**\*Чтобы выбранная вами  
профессия в будущем Вас  
только радовала**





Нам с Вами было хорошо.  
Пусть и Вам будет «Жить  
здорово!»»

