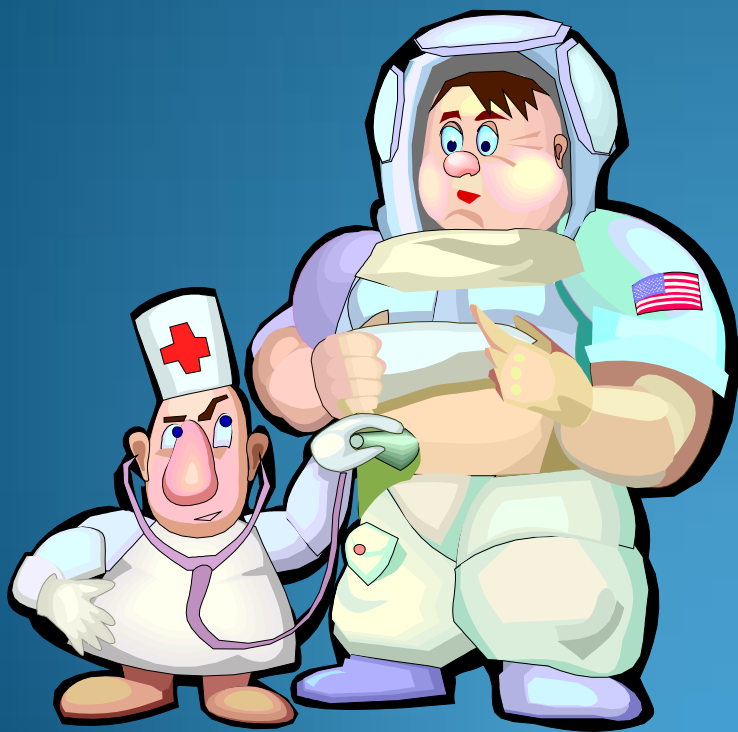


# ЗДОРОВЬЕ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ



# ЦЕЛЬ :

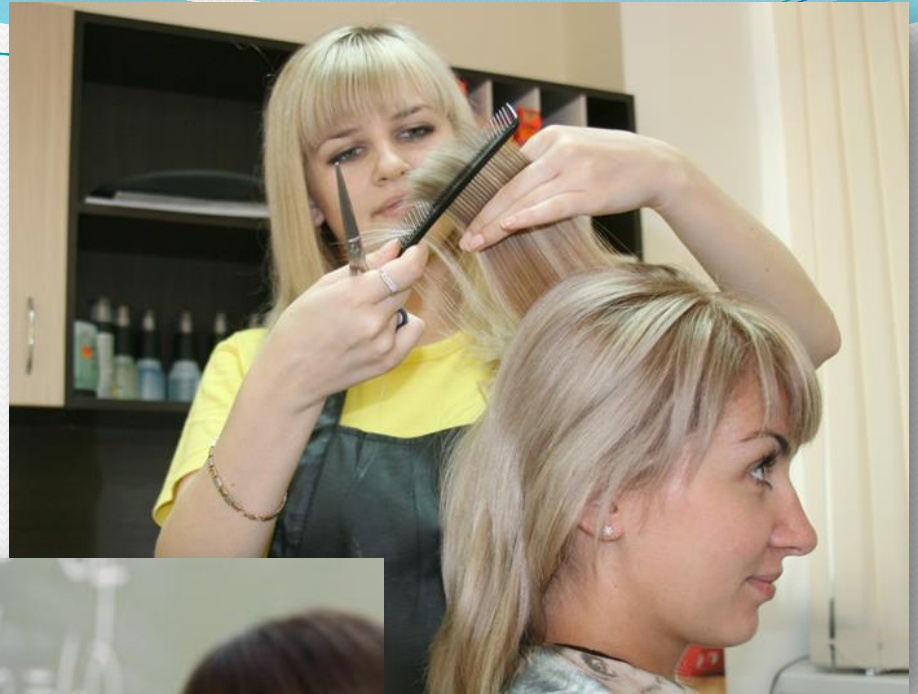
- раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии, познакомить с важнейшими характеристиками здоровья человека; выявить роль координации движений и глазомера в профессиональной деятельности.

- «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.



- 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.

- ***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.



# Условия труда

- бытовые условия;
- умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
- одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
- тяжелые и вредные условия труда



# 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.                         |



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

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

- *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.*