





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:

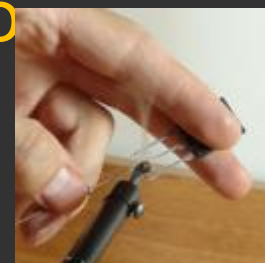
- Непосильная работа и безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи.
- Нелюбимая работа может спровоцировать болезни



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 с., 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

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



Задание 2 «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 жизни 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. Методика «Моё здоровье»

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.

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 **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



Выучить определения из конспекта.



**Всем спасибо за
внимание !!!**