Здоровье
и выбор
профессии

Всемирная организация здравоохранения

- ***Здоровье –***

это состояние «полного физического, душевного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней или физических недугов.

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп

Первая группа	Вторая группа
Профессии, в условиях работы которых полностью отсутствует неблагоприятные производственные факторы. Эти профессии могут быть рекомендованы всем лицам, имеющим к ним склонность и способности. (продавец, менеджер, художник-модельер и т.д.)	Профессии отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо одного неблагоприятного производственного фактора, например, повышенная или пониженная температура воздуха, влажность. (повар, продавец фруктов, овощей и т.д.)

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп

Третья группа	Четвертая группа
Профессии для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. (ткачиха - /повышенная температура воздуха, запыленность, постоянный шум/; печатник - /запыленность воздуха, постоянный шум/)	Профессии с тяжелыми, вредными условиями труда. (сталевар, шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз)

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп

Пятая группа	Шестая группа
Профессии связанные с деятельностью, которая проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работников, среди которых не должно быть бациллоносителей, лиц с инфекционными заболеваниями. (воспитатель, повар, фармацевт)	Профессии требующие повышенного напряжения определенных органов. (чертежник, сборщик часов, микросхем, вышивальщица, стенографистка, автослесарь, повар)

Определить свое физическое развитие по антропометрическим данным

Возраст	Рост, см	Вес, кг	ОГК, см
Юноши			
13	155,1 +- 7,65	44,1 +- 8,68	72,5 +- 5,82
14	162,3 +- 8,82	50,5 +- 9,36	75,7 +- 5,60
15	166,7 +- 8,90	54,5 +- 8,94	78,6 +- 5,66
16	170,8 +- 8,00	59,3 +- 8,82	81,9 +- 5,56
Девушки			
13	157,3 +- 6,00	47,6 +- 8,54	72,5 +- 5,66
14	160,3 +- 6,12	51,8 +- 8,62	75,0 +- 5,16
15	161,2 +- 5,46	53,9 +- 7,62	75,4 +- 4,18
16	161,9 +- 5,22	56,6 +- 6,82	76,2 +- 4,92

Для оценки уровня физического развития используем метод сигнальных отклонений

- Например, юноша 15 лет, рост173 см, вес 64 кг, ОГК – 82 см. Эти показания имеют отклонения от табличных данных:

Рост 173 – 166,7= 6,3

Вес 64 – 54,5=9,5 кг

ОГК 82 – 78,6=3,4 см

- При сравнении полученные результаты делим на допустимые нормы отклонений по таблице:

6,3 : 8,9= 0,7

9,5 : 8,95=1,5

3,4 : 5,66=0,6 0,6 – 1,5

- Если частные находятся в пределах

-1 до +1, то физическое развитие в пределах нормы

-2 до -1, ниже среднего

+1 до +2, выше среднего

Меньше -1, физическое развитие низкое

Больше +2, то хорошее