



**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

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.)

## Вторая группа

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

Профессии для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. (ткачиха - /повышенная температура воздуха, запыленность, постоянный шум/; печатник - /запыленность воздуха, постоянный шум/)

## Четвертая группа

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

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)

## Шестая группа

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
<b>Юноши</b>			
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
<b>Девушки</b>			
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, рост 173 см, вес 64 кг, ОГК – 82 см. Эти показания имеют отклонения от табличных данных:

$$\text{Рост } 173 - 166,7 = 6,3$$

$$\text{Вес } 64 - 54,5 = 9,5 \text{ кг}$$

$$\text{ОГК } 82 - 78,6 = 3,4 \text{ см}$$

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

$$6,3 : 8,9 = 0,7$$

$$9,5 : 8,95 = 1,5$$

$$3,4 : 5,66 = 0,6 \quad \underline{0,6 - 1,5}$$

- 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