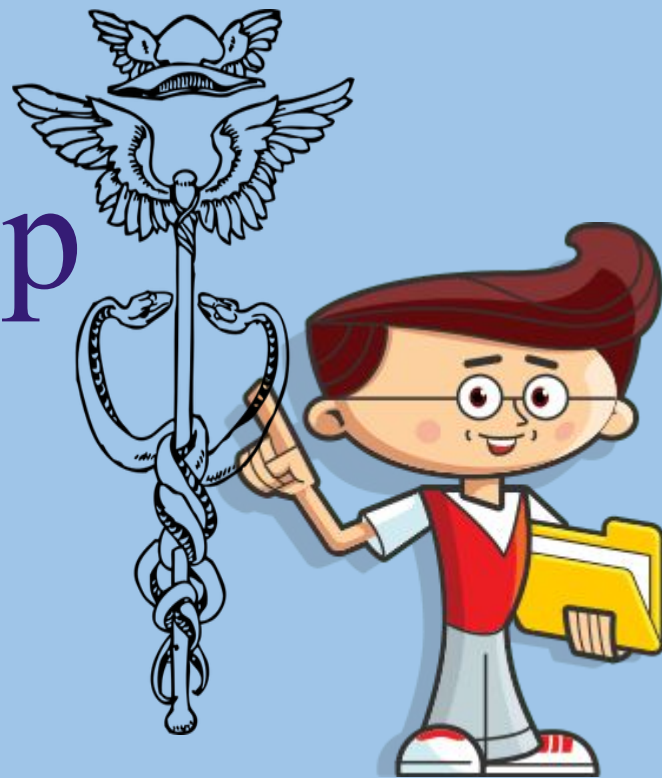


Здоровье и выбор профессии



План занятия

1. Важность выявления общего состояния здоровья
2. Факторы риска здоровья
3. Профессии, требующие тщательного обследования здоровья и специального врачебного доступа
4. Профессии, связанные с работой в экстремальных условиях
5. Деление профессии на группы
6. Опросник “Вегетативная лабильность”
7. Выводы



Выбирая профессию, важно учитывать состояние своего здоровья. Нужно задуматься, как будущая профессия повлияет на ваш организм: не вызовет ли она обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых. Заранее проконсультируйтесь с врачом и выясните, не противопоказана ли вам выбранная профессия. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы и мечты, к медицинскому отбору надо готовиться заранее.





Человеческий организм представляет собой сложную систему, удивительная слаженность, целесообразность, мудрость и практичность которой изумляет. Правильная деятельность организма определяется понятием “здоровья”. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов. Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка своих физических данных, состояния здоровья.

Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям, то она благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья, снижению трудоспособности, а порой к ее полной потере. Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения.

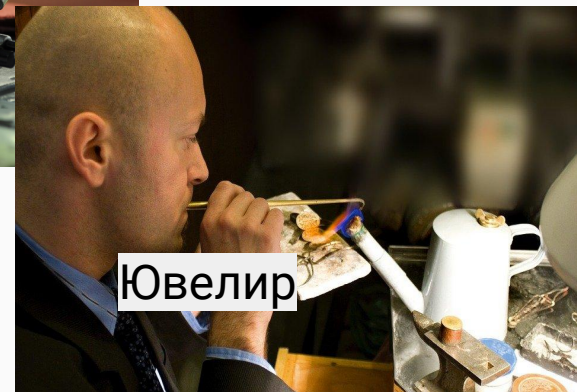
Факторы риска здоровья

- ❖ большие физические нагрузки
- ❖ повышенная запыленность воздуха
- ❖ постоянно низкая или высокая температура
- ❖ контакт с токсическими веществами
- ❖ шум, вибрация
- ❖ большие психоэмоциональные нагрузки



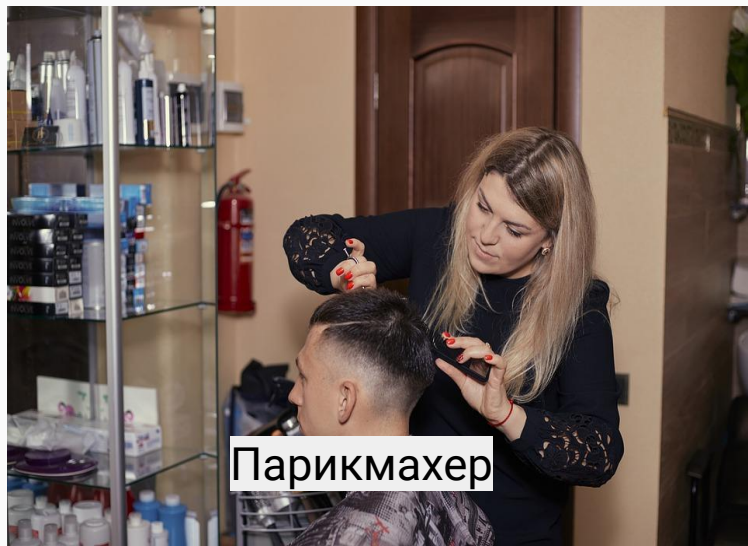
Профессии, предъявляющие повышенные требования к здоровью человека

➤ Связанные со значительным напряжением зрения



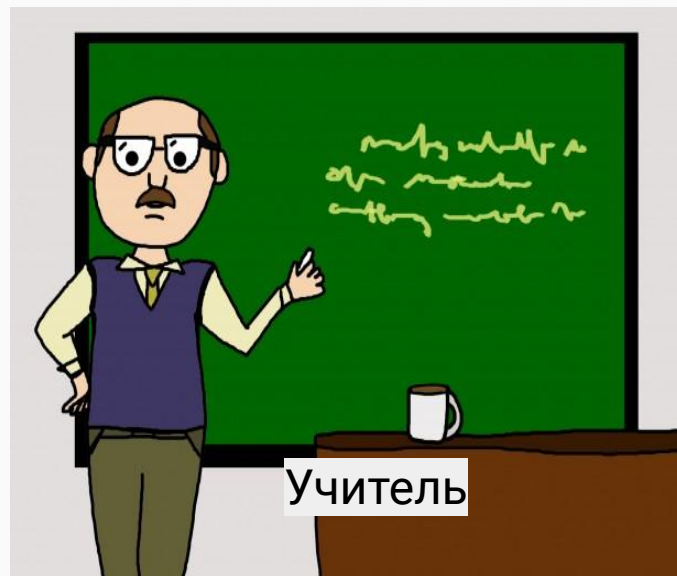
Профессии, предъявляющие повышенные требования к здоровью человека

➤ требующие длительного стояния на ногах



Профессии, предъявляющие повышенные требования к здоровью человека

- требующие высокое нервно-психическое напряжение



Профессии, связанные с работой в экстремальных условиях

Существует целый ряд профессий, представляющих особые требования даже к практически здоровым людям. Для них проводится специальный отбор, учитывающий степень физического развития человека.

Условно все требования, предъявляемые профессией к здоровью человека, можно разделить на четыре группы:

- ❖ двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- ❖ анализаторные: зрение, слух, обоняние, вкус;
- ❖ нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- ❖ интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Задание: приведите примеры таких профессий

Деление профессии на группы

По своему влиянию на организм человека все профессии можно поделить на шесть групп.

Профессии, не имеющие неблагоприятных факторов

Профессии или специальности с тяжелыми и вредными условиями труда

Профессии, имеющие непостоянное или умеренное воздействие какого-то неблагоприятного производственного фактора

Профессии, в которых необходимо бережное отношение к предмету труда

Профессии, для которых характерно воздействие сразу нескольких неблагоприятных факторов

Профессии, требующие повышенного напряжения определенных органов человека

Опросник “Вегетативная лабильность”

Оценить состояние своего здоровья вам поможет опросник “Вегетативная лабильность”. Вегетативная лабильность - это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Текст опросника

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

- 1 Утром мне трудно вставать вовремя, не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда 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.

Опросник “Вегетативная лабильность” (продолжение)

10. Когда нужно сосредоточиться, 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. Случается, что я могу «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше у вас ответов «нет», тем меньше поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов – сигнал тревоги. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше, чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, следует проконсультироваться с врачом.

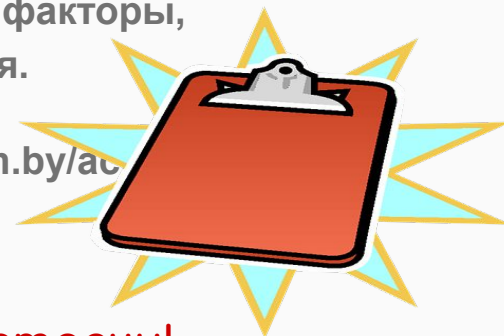
Выводы по теме:



Правильный выбор профессии связан, прежде всего, с учетом состояния здоровья. Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям, то она благоприятно сказывается на общем состоянии человека. И наоборот, если профессия, специальность не соответствует физическим данным, это может привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к ее полной потере.

Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения.

В презентации был использован материал с сайта <https://www.kem.by/as/человека-и-выбор-профессии/>



До скорой встречи!