



**Здоровье
и выбор
профессии**

Чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимо три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей должен сопутствовать успех.

Дж. Рескин

Здоровье человека –

один из факторов
успешной
профессиональной
карьеры

Ошибка при выборе профессии

Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка своих физических данных, **состояния здоровья**. Правильный выбор профессии, прежде всего, связан с учётом состояния здоровья. Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на его общем состоянии. И наоборот, если профессия, специальность не соответствует его физическим данным, это может привести к резкому ухудшению

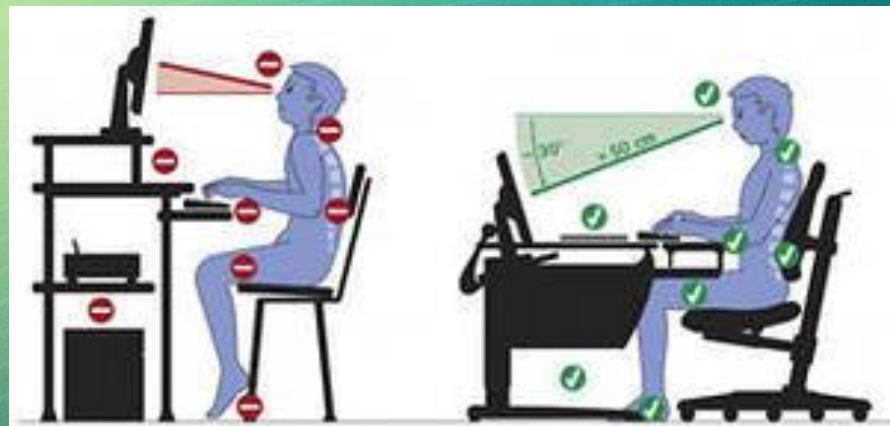
состояния здоровья и снижению

Условия выбора профессии:

- ❖ **Если человек здоров, то может выбирать любую профессию.**
- ❖ **Если у него имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, то при выборе профессии их необходимо учитывать.**

Что усугубляет состояние здоровья учащихся в школе

1. Нервное напряжение, переживания
2. Неправильное питание, нарушение режима питания
3. Малоподвижный образ жизни
4. Увеличение нагрузки на головной мозг
5. Зрительные нагрузки, длительная работа за компьютером



Выбирая профессию,

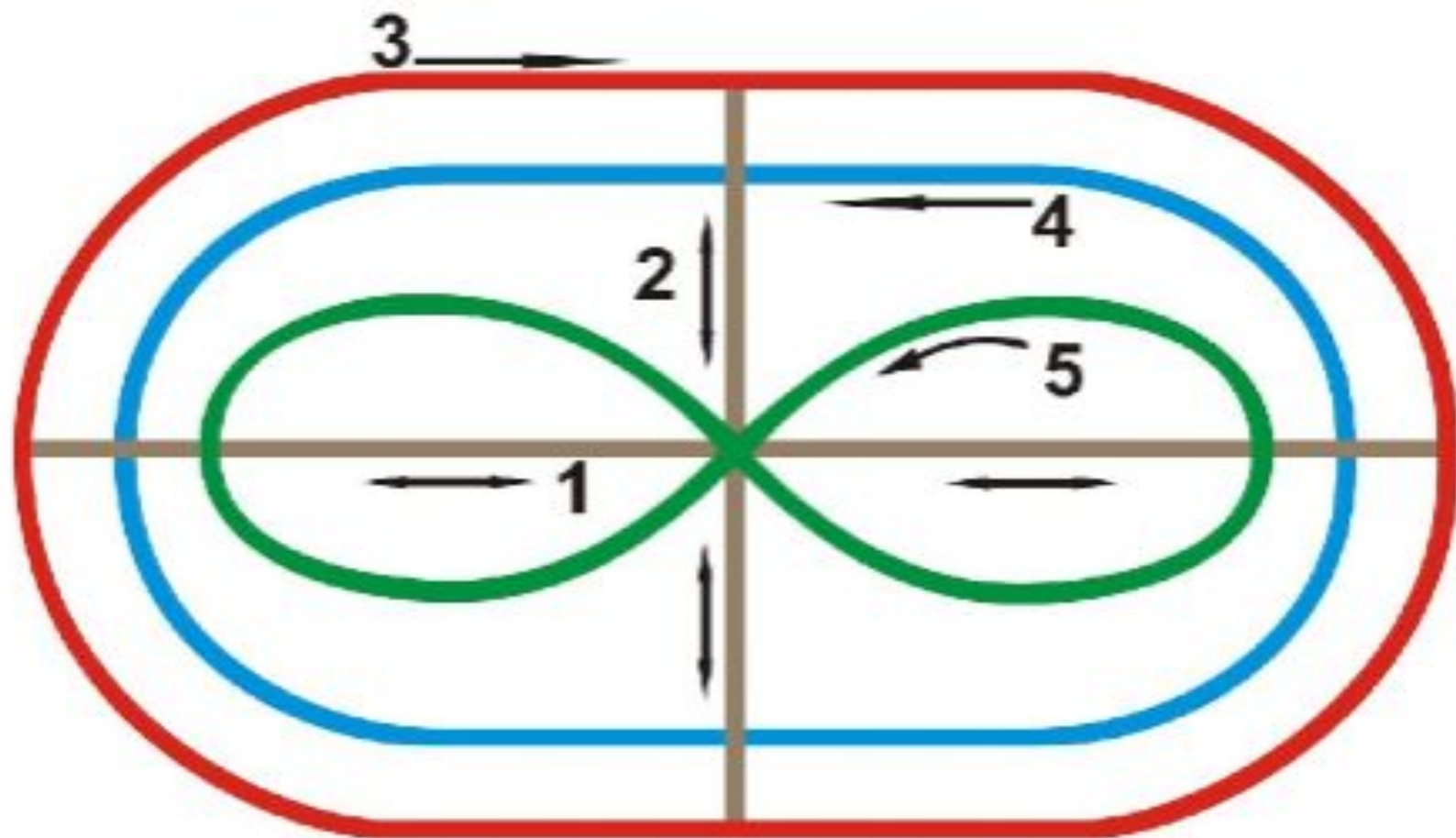
**Выбирая профессию, надо
задуматься, как она повлияет на
здоровье: не вызовет ли
обострения имеющихся
хронических заболеваний и
возникновения новых.**

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- ***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.

Зрительная гимнастика

Тренажер "Базарного" для зрения



Медицинские ограничения профессиональной пригодности

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

Группы профессий по МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ

- **Профессии, в условиях которых отсутствуют неблагоприятные факторы.**
- **Профессии с воздействием какого-либо неблагоприятного фактора.**
- **Профессии с воздействием нескольких неблагоприятных факторов.**
- **Профессии с тяжелыми и вредными условиями труда.**
- **Профессии, где предмет труда требует особо бережного отношения со стороны работника.**
- **Профессии, требующие повышенного напряжения определенных органов**

Профессии, в условиях которых полностью отсутствуют неблагоприятные факторы.



Модельер *Менеджер*



**Профессии, этой группы, отличает
непостоянное воздействие какого-либо
одного неблагоприятного фактора**



Повар



*Продовец
овощей*

**Профессии, для которых характерно
воздействие не одного,
а нескольких неблагоприятных
производственных факторов**

Ткачиха

Мастер по ремонту обуви



Профессии с тяжелыми и вредными условиями труда

Сталевар



Шахтер

Профессии, в которых предмет труда требует особо бережного отношения со стороны работника

Фармацевт



Воспитатель



Кондитер



Профессии, требующие повышенного напряжения определенных органов

Автослесарь



Пользователь ПК



**« У кого есть здоровье, есть и
надежда, а у кого есть надежда –
есть всё».**

Арабская пословица