



**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

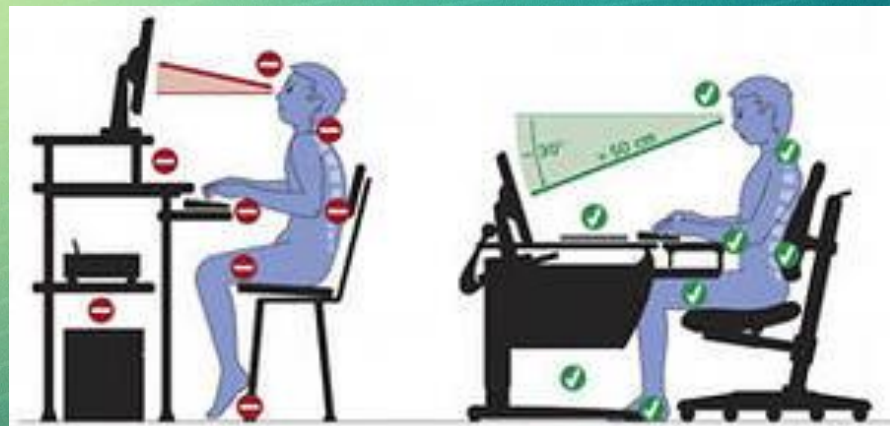
**состояния здоровья и снижению**

# **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.**

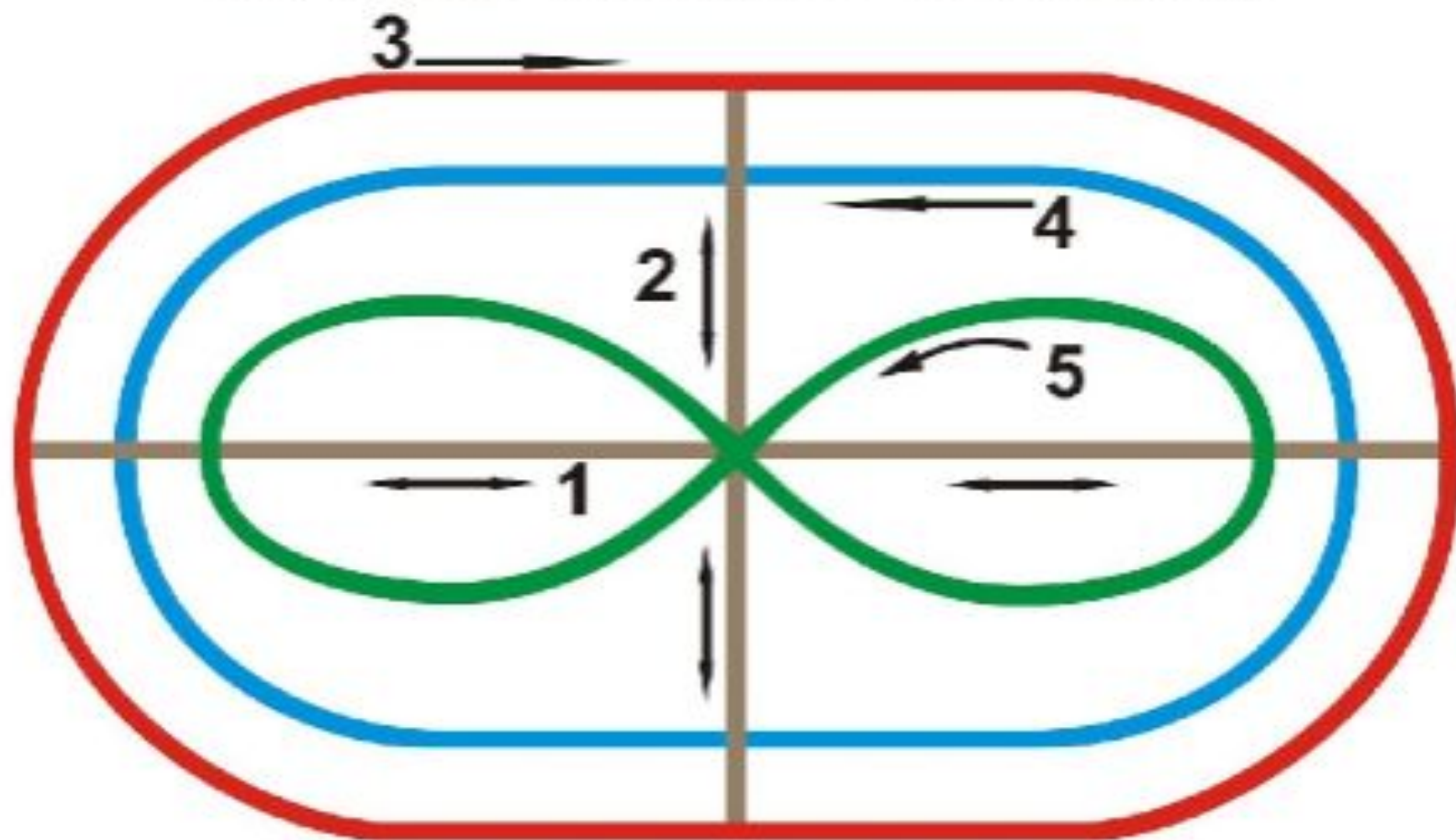
**Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:**

- ***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**