

# ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ



# Здоровье -

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

# Выбор профессии.

- Выбор профессии сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Правильно выбрать профессию – значит найти свое место в жизни, поспешность и легкомысленность может расстроить жизненные устремления и сделать человека несчастным.

# *Влияние здоровья на успех в профессии.*

- ▣ *Каким же образом то или иное заболевание может помешать успешной профессиональной деятельности. Существуют два варианта.*
- ▣ *1.- невозможность из-за физического недостатка или болезни выполнять трудовые функции.*
- ▣ *2.- необходимость исключить те влияния на организм, которые могут вызвать усугубление имеющихся нарушений здоровья.*

# **Типичные ошибки при выборе профессии**

- ▣ - *незнание мира профессий.*
- ▣ - *незнание себя.*
- ▣ - *незнание правил выбора профессии.*

# Вопросы:

1. Приведите примеры медицинских противопоказаний.
2. Какие профессии предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья? почему?
3. Какое значение имеет учет состояния здоровья при выборе профессии?

Почти все профессии предъявляют свои требования к человеку. Условно их можно разделить на 4 группы:

1. Двигательные (координация движений, выносливость)
2. Анализаторные (зрение, слух, обоняние)
3. Нервно-психические (уравновешенность)
4. Интеллектуальные.

# Десять шагов уверенности в себе

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные задачи надо решить, чтобы достичь главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.