

Рассмотрим следующую ситуацию.

Встретились две бывшие одноклассницы: Алена и Ирина. В школе обе хорошо учились, окончили художественную школу, участвовали и побеждали в различных творческих конкурсах. После окончания школы Алина стала компьютерным дизайнером, а Ирина – стилистом-парикмахером. Высокая зарплата, успешная карьера. Но что же беспокоит девушек? Давайте послушаем.

– Алена, какая приятная встреча!

– Здравствуй, Ирина, очень рада тебя видеть!

И: Как дела? Как работа? Очки у тебя красивые!

А: Работа очень интересная, зарплату прибавили, начальник поручает все важные заказы. Вот только глаза стали сильно уставать – целый день за компьютером, зрение упало. В школе очки я не носила, стеснялась, а теперь не снимаю. Врач посоветовал поменять работу. Не знаю, что делать?

И: И у меня проблемы с работой.

А: Клиенты капризные?

И: С клиентами все в порядке. Работа – целый день на ногах. За день так набегаясь, что к вечеру ноги гудят, поясницу сводит. Вот тебе и детский сколиоз. Лечилась, только доктор говорит, что одними лекарствами не поможешь. Тоже рекомендовал поменять работу. Подумала я, поискала и кое-что нашла. Устроюсь – расскажу. И тебе советую, подумай о другой работе! Все, пока.

А: Пока-пока.

Почему у девушек возникли такие проблемы?

Что они не учили при выборе профессии?

ТЕМА УРОКА:

**Здоровье и выбор
профессии**

-
- Что такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым?

-
- Уставе Всемирной организации здравоохранения еще в 1946 г.: **«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Соедините стрелками понятия и определения.

Соматическое здоровье

- ▣ Ориентация в пространстве и времени; контроль своего поведения; частота и интенсивность общих положительных эмоций.

▣ *Социальное здоровье*

- ▣ Способность человека к физической нагрузке.

▣ *Душевное (психическое) здоровье*

- ▣ Функционирование органов и систем организма: дыхательной, сердечнососудистой, выделительной, эндокринной и т.д.

▣ *Физическое здоровье*

- ▣ Частота общения с друзьями, близкими людьми, т.е. количество и качество социальных связей.

▣

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ

- ▣ *соматическое здоровье* – функционирование органов и систем организма: дыхательной, сердечнососудистой, выделительной, эндокринной и т.д.
- ▣ *физическое здоровье* – способность человека к физической нагрузке;
- ▣ *душевное (психическое) здоровье* – ориентация в пространстве и времени; контроль своего поведения; частота и интенсивность общих положительных эмоций;
- ▣ *социальное здоровье* – частота общения с друзьями, близкими людьми, т.е. количество и качество социальных связей.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

- ▣ **Человек – здоровье:** состояние здоровья человека позволяет выполнять трудовые функции, соответствующие определенной профессии.
- ▣ **Профессия – здоровье:** неблагоприятные профессионально-производственные факторы (НППФ), сопутствующие определенной профессии, могут привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к ее полной потере.
- ▣ **Человек – профессия:** успехи в трудовой деятельности являются одним из источников положительных эмоций и уверенности в своих силах, важным условием душевного здоровья.

▣ ***Человек – здоровье.***

- ▣ Правильный выбор профессии прежде всего связан с учетом состояния здоровья. Чтобы предупредить серьезные ошибки, необходимо знать противопоказания по состоянию здоровья.

ЗАБОЛЕВАНИЯ

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОФЕССИИ И

СПЕЦИАЛЬНОСТИ

□ **Органы зрения**

- Работы, требующие особо высокой точности, напряжения зрения, ношения защитных очков, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении
- Продавец, бармен, оператор птицефабрики, садовод,
- слесарь по ремонту автомобилей

Органы слуха

- Работа, требующая хорошего слуха и общения с людьми, слухового напряжения, а также связанная со значительным шумом и вибрацией
- Чертежник, вышивальщица,
- швея-мотористка,
- обувщик, цветовод,
- фотограф, кондитер

Кожа

- Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность; неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук

Оператор ЭВМ

- сборщик часов, полупроводников,
- инженер-конструктор

Опорно-двигательный аппарат

- Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице, напряженная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
- Сборщик микросхем, телеграфист,
- швея-мотористка

Органы дыхания

- ❑ Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение, все виды излучения
- ❑ Контролер-кассир,
- ❑ цветовод,
- ❑ оператор станков с числовым управлением, оператор связи,
- ❑ фотограф

Сердечнососудистая система

- Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; работа на высоте с движущимися механизмами, шум, вибрация
- Радиомеханик,
- портной,
- секретарь-референт, пчеловод

Органы пищеварения

- Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза, предписанный темп работы и невозможность соблюдать режим питания
- Сборщик
- полупроводников, оператор ЭВМ,
- слесарь по ремонту автомобилей,
- дизайнер

Нервная система

- Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами, особенно нервнопаралитического действия; работа, связанная с повышенной опасностью травматизма
- Резчик по дереву, закройщик,
- столяр

ПРОФЕССИЯ – ЗДОРОВЬЕ

Первая группа включает профессии, в условиях работы которых полностью *отсутствуют НППФ* (неблагоприятные профессионально-производственные факторы). Таких профессий много: продавец промышленных товаров, менеджер, художник-модельер и т.д. Эти профессии и специальности могут быть рекомендованы всем лицам, имеющим к ним склонность и способности.

Профессии второй группы (например, повар, продавец овощей и фруктов)

отличает *непостоянное или умеренное воздействие какого-либо одного НППФ.*

Работа таких специалистов связаны с временным неблагоприятным воздействием на организм человека, например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Следовательно, эти профессии могут быть рекомендованы только тем, у кого нет заболеваний сердечнососудистой системы и органов дыхания, а также отсутствует склонность к простудным заболеваниям.

- ❑ **Третья группа** включает профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а *нескольких НППФ*. Поэтому даже если воздействие каждого из них незначительное, то усиливается их взаимодействием. К таким профессиям можно отнести ткачиху (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум), работника типографии (запыленность воздуха, постоянный шум). Значит, лицам с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, органов слуха данные профессии не могут быть рекомендованы.

четвертой группе относятся профессии и специальности с *тяжелыми и вредными условиями труда*, например, сталевар, шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз и др. К таким работам допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста.

Пятая группа – это профессии и специальности, 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* или лиц с *хроническими инфекционными заболеваниями*. Это в равной мере относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер, фармацевт и др.

Шестая группа – это профессии и специальности, требующие *повышенного напряжения определенных органов*. И если они у человека недостаточно выносливы и здоровы, то такие виды производственной деятельности ему противопоказаны.

Например, при нарушении органов зрения противопоказаны профессии оператора ЭВМ, сборщика часов, микросхем, вышивальщицы; органов слуха – стенографистки, звукорежиссера; органов обоняния – повара, парфюмера и т.п.

ЧЕЛОВЕК – ПРОФЕССИЯ

- ▣ Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву, заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если, конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьеры и материального благополучия. Следовательно, работа должна приносить радость, удовольствие, положительные эмоции, что является важным условием душевного здоровья.
- ▣ Косвенным образом оценить состояние своего душевного здоровья вам поможет методика «Вегетативная лабильность». Вегетативная лабильность – это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

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

Отметьте совпадения знаком +.

- Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.**
- Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.**
- Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.**
- Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.**
- Я часто мерзну.**

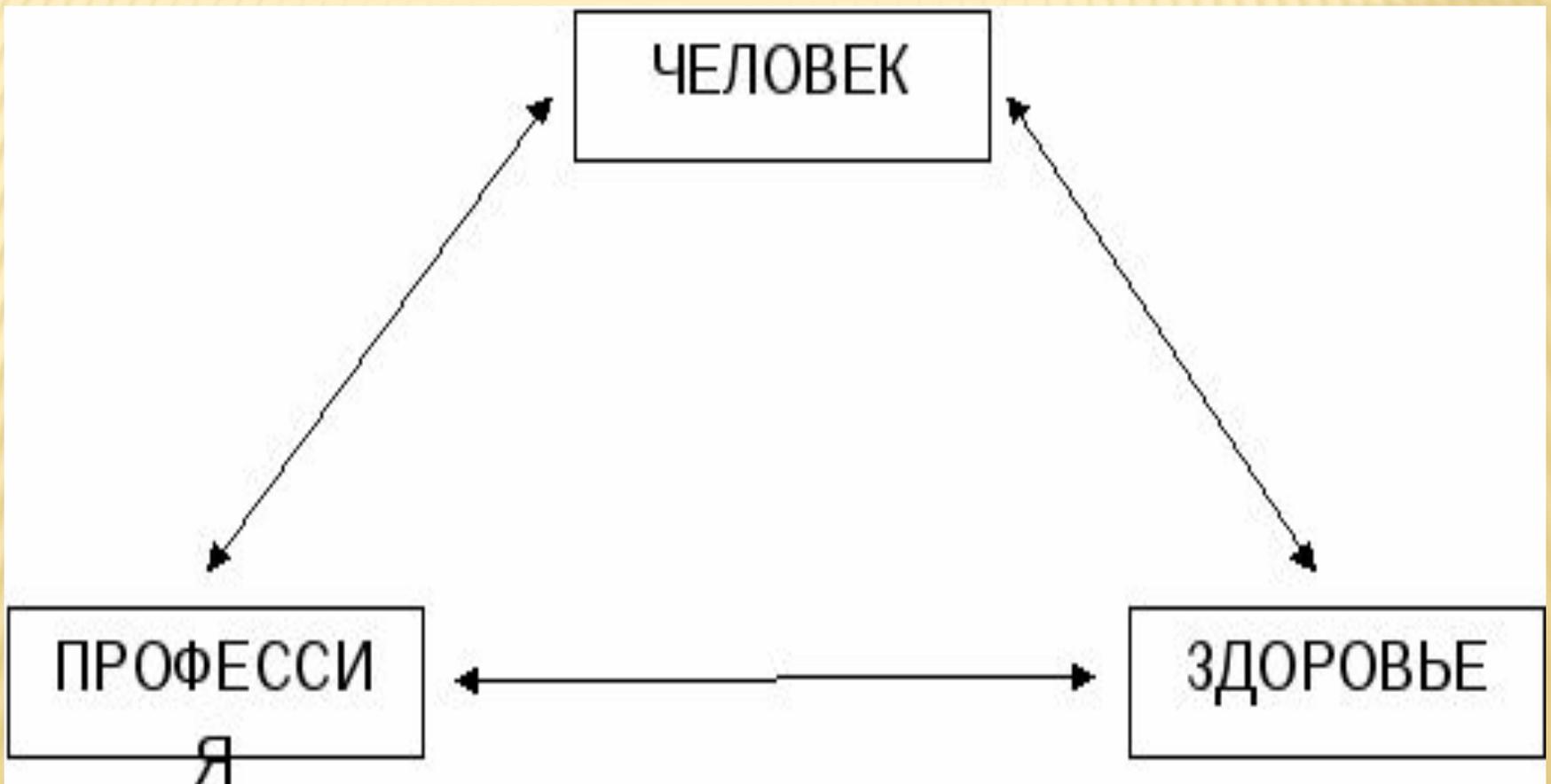
- Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
- При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
- Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
- У меня часто бывают головные боли.
- Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.

- Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
- При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
- При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
- Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
- Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

РЕЗУЛЬТАТ

- Чем больше «нет» (0 – 6), тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов (7 – 9) — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.
- Если больше, чем в 10 утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, вам следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, вам следует проконсультироваться с врачом.
- Таким образом, мы рассмотрели взаимосвязь таких понятий, как человек, здоровье, профессия, а также все составляющие выбора профессии с учетом состояния здоровья и возможными медицинскими противопоказаниями.

УСТАНОВИТЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ
ПОНЯТИЙ **ЧЕЛОВЕК – ЗДОРОВЬЕ –
ПРОФЕССИЯ.**



□ А что решили наши героини?

□ А: Привет!

□ И: Привет! Как дела? Ты обещала рассказать, если у тебя что-то получится с новой работой. Рассказывай!

□ А: Все получилось! Место работы я поменяла, но осталась дизайнером. Только теперь я ландшафтный дизайнер. За компьютером сижу меньше, часто работаю на открытом воздухе – глаза отдыхают. А у тебя как дела? Что изменилось?

□ И: Я долго думала о нашем разговоре и решила тоже поискать что-нибудь. И нашла! Раньше о такой профессии даже не слышала, а сейчас просто жизни без нее не представляю.

□ А: Что же это за профессия?

□ И: Профессия называется *постижёр*! Я делаю парики, усы, бороды, стрижки, укладки. Очень интересная работа! Тот же парикмахер, но работаю сидя, ноги практически не болят, есть время здоровьем заняться.

□ А: Очень за тебя рада! Думаю, мы с тобой все правильно сделали.

□ И: Желаю успехов на новом месте!

□ А: Пока!

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Напишите сообщение на тему «Здоровье и моя будущая профессия».
- Дополнительно: напишите ваши рассуждения по поводу следующих высказываний:
- Не горбитесь, заботьтесь о своем скелете – это ведь все, что от нас останется.
- Нужно ухаживать за собой, в противном случае будут ухаживать другие.
- Тренируй память, чтобы помнить, что ты уже забыл.
- Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
-