

Конспект психологического занятия

Тема: Профессия и здоровье.

Цель: раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии.

Задачи:

-формировать реальное представление о возможностях приложения своих профессиональных намерений с учетом состояния здоровья;

- выявить роль координации движений и глазомера в профессиональной деятельности;

- познакомить с важнейшими характеристиками здоровья человека;

- воспитывать интерес и чувство ответственности к выбору профессии.

Оборудование и материалы: компьютер, тестовый материал; мультимедийное оборудование, презентация.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Каждый день миллионы людей спешат на работу. Пройдет совсем немного времени, и вы присоединитесь к этим людям. Потому что 9 и 10 классы – это ступенька (к чему) ко взрослой жизни. А взрослая жизнь с чем связана? С вашим профессиональным будущим.

Сегодня на занятии мы поговорим о самом большом и главном богатстве человека. Без этого человека трудно жить. Как вы думаете, о чем? (Ответы детей).

А сейчас я расскажу вам старую легенду «Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - это его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье в

глубоко синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов».

В самом начале я сказала, что взрослая жизнь связана с профессией, потом я сказала о здоровье.

Как вы думаете, эти два понятия «профессия» и «здоровье» связаны?
(ответы детей)

II. Основная часть.

1. Я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты «Профессия и здоровье».
2. Практически все профессии предъявляют требования к здоровью человека.

Условно их можно разделить на 4 группы.

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость (упражнение на координацию движений);
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус (упражнение на зрение и слух);
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти (упражнение на внимание).

Упражнение 1. Большинство специальностей и профессий связано с двигательными и предметными действиями. Действия состоят из движений, которые складываются из трех простых элементов: взять, переместить, опустить. Этим движениям свойственна координация.

Содержание: проведите карандашом с помощью линейки 2 прямые параллельные линии длиной 25см на расстоянии 2мм друг от друга. Затем шариковой ручкой, не останавливаясь, постарайтесь быстро провести между ними линию без помощи линейки. Если она коснется верхней или нижней линии 2-3 раза – результат хороший, 4-6 раз – средний, больше 6 раз – результат неудовлетворительный.

4. В трудовом кодексе отмечено, что при трудоустройстве лиц моложе 18 лет обязательно предусмотрено прохождение медицинского осмотра, без этого документа администрация не вправе принять на работу подростка. Почему?

Упражнение 2.

Учащимся предлагается выполнить следующее задание: зная заболевание и противопоказанные профессионально-производственные факторы к этому заболеванию, вывести виды деятельности (профессии и специальности), которыми можно будет заниматься, имея такое заболевание. При выполнении задания можете ссылаться на таблицу «Медицинские ограничения профессиональной пригодности» (см. Приложение), (фигурка человека).

Содержание: у вас есть силуэт человека, список его заболеваний и профессия, по которой он желает работать. Вам необходимо определить, может ли человек с таким заболеванием работать в выбранной трудовой деятельности.

«Медицинские ограничения профессиональной пригодности».

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

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 питания.

Вывод: выбирая профессию, трудовую деятельность, надо задуматься, как она повлияет на ваше здоровье. Но это не значит, что надо отказываться от дежурства, от уборки территории. Просто надо выбирать посильные виды работ.

Упражнение 3. Обработка и интерпретация результатов анкетирования.

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

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Примечание. Данная методика (Опросник «Вегетативная лабильность») разработана чешскими психологами и апробирована в НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи Министерства здравоохранения РФ. Вегетативная лабильность — это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

III. Подведение итогов

Человеческая жизнь не стоит на месте, она очень сложная и иногда может преподнести человеку «подарок» в виде отклонений в состоянии его здоровья, что в свою очередь ограничит его в выборе профессии.

Однако следует иметь в виду, что не может быть абсолютной профессиональной непригодности. Природа человека многогранна, и каждый

индивид обладает большим набором разнообразных качеств. Кроме того, растущему организму свойственна большая пластичность и возможность развития компенсационных механизмов. С полной уверенностью можно сказать, что каждый человек является профессионально пригодным к какой-либо профессии, необходимо только определить ее.