

Областное государственное образовательное бюджетное учреждение  
"Специальная(коррекционная) школа-интернат с.Ленинское"

**Конспект консультации для старшеклассников**

**Тема: Здоровье и выбор профессии**

Подготовила:  
педагог-психолог  
Аушева Е.В.

**Цель:** раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии, познакомить с важнейшими характеристиками здоровья человека; выявить роль координации движений и глазомера в профессиональной деятельности.

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

### Ход консультации

#### 1. Приветствие.

#### 2. Постановка целей.

- тема
- определить цель консультации

#### 3. Беседа.

«Для того, чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей, обязательно, должен сопутствовать успех», — отмечал английский писатель Дж. Рескин. Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост нервно-психических заболеваний, сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.д. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность.

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.

Многие профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Некоторые профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых?

По условиям труда, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы:

1. бытовые условия; (продавец промышленных товаров, менеджер, художник-модельер)
2. умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие; (повар, продавец овощей и фруктов)
3. одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов; (ткачиха, печатник)
4. тяжелые и вредные условия труда (сталевар, шахтёр, водолаз)

#### 4. Практическая работа.

*Содержание:* разложить карточки с профессиями по группам. В приведенной ниже таблице систематизированы профессионально-производственные факторы, противопоказанные при наиболее распространенных заболеваниях.

### **Медицинские ограничения профессиональной пригодности**

<b>Заболевания</b>	<b>Противопоказанные</b>	<b>профессионально-</b>
--------------------	--------------------------	-------------------------

	<b>производственные факторы</b>
<b>Органов дыхания</b>	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
<b>Сердечно-сосудистой системы</b>	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
<b>Органов зрения</b>	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
<b>Нервной системы</b>	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
<b>Опорно-двигательного аппарата</b>	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.
<b>Органов пищеварения</b>	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
<b>Почек и мочевых путей</b>	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

Этой информацией необходимо руководствоваться, чтобы предупредить от серьезной ошибки при выборе профессии - противопоказания ее по состоянию здоровья, и вовремя переориентироваться. Лучше всего получить медицинскую консультацию

заблаговременно, поскольку только врач-специалист может дать квалифицированное заключение о профессиональной пригодности.

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.

*Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почтальонов. Почему? Да потому, что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.*

## 5. Беседа.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями, и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки – алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

## 6. Практическая работа

### Задание 1

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

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.

4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

*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, 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.*

## Задание 2

Большинство специальностей и профессий связано с двигательными предметными действиями. Действия состоят из движений. Анализ предметных движений человека показывает, что все они, как правило,

складывается из трех простых элементов: взять, переместить, отпустить. Этим движениям свойственна и *координация*.

### Физкультминутка на определение координации движения

#### Задание 3

*Задание а).* Проведите карандашом с помощью линейки две прямые параллельные линии длиной 30 см на расстоянии 2 мм друг от друга. Затем шариковой ручкой или карандашом другого цвета, не останавливаясь, постарайтесь не более чем за 20 с провести между ними линию без помощи линейки.

Если она коснется верхней или нижней линии всего 2-3 раза -результат хороший, 4—10 раз - средний, а при большем количестве касаний - неудовлетворительный.

*Задание б).* Начертите две параллельные ломаные линии с расстоянием между ними 2 мм так, чтобы они напоминали пилу с зубьями высотой 5 см и углом в 45°. Длина всей ломаной линии 30 см. Не более чем за 20 с проведите между ломаными линиями свою линию. Измерьте общую длину отрезков касания. Если в сумме длина всех отрезков не превысила 1 см - результат хороший, 2 см -средний, более - неудовлетворительный.

#### 7. Рефлексия.

##### **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. Позвольте 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 цели необходимо достичь для достижения 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.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм – больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье – этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

- *Даже беглое знакомство с миром профессий убеждает в том, что не только человек предъявляет свои требования к будущей работе, но и работа диктует свои условия.*

#### ***Используемая литература:***

1. «Технология профессионального успеха» под редакцией С.Н. Чистяковой, Москва «Просвещение»
2. «Выбирая профессию, выбираем образ жизни» Е.И.Фадеева, М.В. Ясюкевич, Москва ЦГЛ
3. <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=zdor>, Резапкина Галина Владимировна. Методический кабинет профориентации