

Тема 10. Профессия и здоровье 1 час

Цель: определить сущность понятия «здоровье», раскрыть роль здоровья в профессиональной деятельности человека, проанализировать, как физические возможности влияют на трудовую деятельность человека, познакомить с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий.

Ход занятия.

Вводная часть.

Послушайте стихотворение и попробуйте догадаться, о чем пойдет речь на нашем уроке.

Мама спросила: "Кем станешь, сынок?
Знаю сама - агрономом!
Видно, недаром берешь ты совок
И пропадаешь за домом.
Утром, однако, ты строил дворец -
Я из окошка смотрела.
Будь же строителем, как и отец.
Очень хорошее дело!
Или ты, может быть, станешь певцом,
В опере первым солистом?
А почему бы не стать кузнецом,
Клоуном иль хоккеистом?
Вдруг улыбнулась: "Какой ты смешной!
Как ты забавно играешь!..
Будь же здоровым, сынок дорогой!
И станешь ты, кем пожелаешь!"

- Кто из вас догадался, о чем мы будем говорить на занятии?
- Что такое здоровье, как связаны здоровье и профессии?
- Есть такие слова "Все работы хороши, выбирай на вкус.."
- А как вы считаете, любой ли человек может стать, например, космонавтом?
- Почему?
- Что для этого нужно?
- А для каких еще профессий нужно крепкое здоровье и отличная выдержка?
- А какими качествами, по вашему мнению, должен обладать геолог?

Послушайте рассказ:

"Мальчик рос мечтателем. Любил фантастику, книжки о дальних путешествиях. Его отец, геолог, по несколько месяцев проводил в экспедициях, и возвращение отца всегда было праздником. Долгими вечерами сын с жадностью слушал рассказы о ночевках в лесу, неожиданных таежных находках и встречах. А потом, засыпая, мальчик снова и снова переживал отцовские приключения, мечтал

стать, как отец, геологом, отважным и сильным героем. Просыпался поздно. Но подниматься не спешил: ведь учился во вторую смену!.. Наконец нехотя вставал, кое-как умывался, на скорую руку делал уроки и бежал в школу.

На каток, на лыжню напрасно звали друзья. Мальчика не прельщали ни гладь льда, ни свежесть реки, ни бодрящий ветер. Несколько раз он обещал отцу заняться спортом. Но, увы, так и не собрался. Мальчик часто болел. Прошли годы. Сейчас он работает клерком, перебирает бумажки. Здоровье уже не позволяет ему думать об иной профессии. Нет, не бродить ему с тяжелым рюкзаком по тайге, не мчаться на плоту по горным рекам в Саянах". Почему молодой человек, мечтавший стать геологом, не смог заняться любимой профессией?¹

Основная часть.

Влияние карьеры на здоровье и здоровья на карьеру.

Успешность профессиональной карьеры связана со здоровьем человека самым тесным образом. С одной стороны, отсутствие нарушений в состоянии здоровья не ограничивает профессиональную пригодность, исключает «медицинские» препятствия на пути профессионального совершенствования и социального успеха. С другой – успех в карьере, служебных делах является одним из важнейших источников положительных эмоций и уверенности в своих силах – главных «докторов» при любом физическом или душевном недуге.

Влияние здоровья на успех в профессии.

Своеобразными примерами такого успеха могут служить достижения в спортивной карьере. Репортажи с Олимпийских игр 2000 г. в Сиднее не раз удивляли сенсационными комментариями: один из призеров болен бронхиальной астмой, другой – сахарным диабетом. Кстати, наш соотечественник полководец Александр Суворов, как известно, в юности совсем не отличался здоровьем, скорее наоборот...

Но вернемся к нашей теме. Каким же образом то или иное заболевание может помешать успешной профессиональной деятельности? Существуют два варианта.

Первый вариант – невозможность из-за физического недостатка или болезни выполнять необходимые трудовые функции (скажем, страдающий заболеванием с внезапными потерями сознания не сможет выполнять работу у движущихся механизмов, например у станка).

Второй вариант – необходимость исключить те влияния на организм, которые могут вызвать усугубление имеющихся нарушений здоровья. Такие влияния называются противопоказанными профессионально-производственными факторами. Приведем наиболее типичные примеры.

Микроклимат и метеоусловия, например, очень сильно влияют на физиологические процессы и работу всех внутренних органов. Традиционно считается, что наиболее сильно страдают от жары или холода металлурги и машиностроители в горячих цехах, рабочие строительных профессий, повара... Но есть и другие любопытные факты. Ученые-медики одного из научных учреждений Екатеринбурга, обследовав десятки продавцов на городских вещевых рынках, пришли к выводам о том, насколько они страдают от систематического переохлаждения на своих рабочих местах. Состояние органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, наличие заболеваний кожи – вот на что нужно в первую

¹ <http://festival.1september.ru/articles/551850/>

очередь обращать внимание, выбирая профессии с необходимостью длительного пребывания на открытом воздухе, в холодном помещении или в горячем цехе.

Заболевания нервной системы, органов слуха – это ограничения при выборе тех профессий, которые сопровождаются шумом или вибрацией.

Начав работу или обучение, вы можете столкнуться и с другими воздействиями на организм. Это могут быть промышленная пыль, токсические вещества, ионизирующее излучение, сильное электромагнитное поле, неудобная рабочая поза, высокие требования к физической выносливости, необходимость длительного пребывания на ногах или высокая нагрузка на зрение...

Особое внимание следует обратить на эти проблемы, если период практического овладения профессиональными функциями приходится на подростковый возраст,

Следует помнить о том, что в этом возрасте организм отличается повышенной чувствительностью ко всем факторам внешней среды. И у подростка быстрее, чем у взрослого, под их влиянием возникают те или иные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому не следует пренебрегать консультацией врача по данному вопросу или хотя бы на первом этапе взвешенной оценкой своих сил и возможностей, советом родителей и подробным ознакомлением с условиями предстоящей работы.

Врачам известно, насколько часто люди переоценивают свои силы и возможности. Им кажется, что они могут справиться с любой ситуацией и взвалить на себя непомерные нагрузки. Порой это приводит к значительному перенапряжению их сил, возникновению новых и обострению имеющихся заболеваний.

Ограничение профпригодности. Рассмотрим на конкретном примере, каким образом по медицинским показаниям может быть ограничена профпригодность. Очень многие профессии предъявляют значительные требования к зрительному анализатору, и самым наглядным примером могут для нас послужить именно нарушения его работы.

Если работа предполагает рассматривание мелких деталей, длительное пребывание в согнутой позе и напряжение глаз, то тем, кто страдает нарушением зрения, такой труд абсолютно противопоказан. Также недопустимо таким людям поднимать тяжести или подвергать себя большой физической нагрузке.

Работа, требующая хорошей различимости цвета, не подходит тем, у кого не все в порядке с цветоощущением. Существуют и некоторые другие заболевания и расстройства органов зрения, которые не позволяют работать на открытом воздухе, с химическими веществами, проводить весь рабочий день перед монитором компьютера или за рулем автомобиля. Перенапряжение зрения в процессе трудовой деятельности часто сводит на нет все мероприятия по лечению глазных заболеваний. Поэтому своевременная консультация у специалиста-офтальмолога поможет решить многие проблемы тем из вас, кто сомневается в целесообразности своего профессионального выбора или даже еще не задумывался о нем.

Риск и популярные профессии. Существует среди проблем влияния здоровья на карьеру и еще одна, особенно актуальная в современных условиях. Это проблема пригодности к популярным сейчас профессиям с выраженным напряжением психической сферы и сильными эмоциональными переживаниями: юрист, экономист, бухгалтер, менеджер, программист, психолог. Часто эти

профессии связаны с «офисной», «кабинетной» работой и соответственно низкой двигательной активностью.

Выбирая профессию, следует помнить о том, что именно предприниматели, управленческий персонал и инженерно-технические работники являются группой повышенного риска по заболеваниям, в возникновении и развитии которых решающую роль играет длительное психоэмоциональное напряжение (самые распространенные из этих заболеваний – гипертония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь, неврозы и т. д.). Именно для этих профессий свойственна излишняя продолжительность рабочего дня, эмоциональная, информационная и интеллектуальная перегрузка, дефицит времени, хронические конфликты.

Очень важно учитывать и то, что перечисленные факторы риска заболеваний усугубляются недостаточной двигательной активностью. Гиподинамия вызывает заболевания костно-суставного аппарата, органов дыхания, нарушение обмена веществ, равновесия эндокринных процессов и даже снижение умственных способностей. Поэтому чередование нагрузки умственной и физической (посещение спортзалов, бассейнов, фитнес-центров и т. д.) представителями вышеперечисленных престижных профессий не просто отражение стиля их жизни или следование моде, но и практическая необходимость, условие восстановления работоспособности и позитивного мироощущения.

Проблема сохранения здоровья человека в условиях хронического профессионального стресса становится ведущей в здравоохранении наиболее развитых стран мира. В США, например, претендентов для обучения по некоторым специальностям, связанным с управлением, подвергают обследованию на сдвиг в сыворотке крови, говорящий о предрасположенности к атеросклерозу и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Итак, вы убедились, что не только психологические и психофизиологические качества человека определяют возможность его полноценной самореализации в профессиональной деятельности. Необходимо помнить и о том, что состояние здоровья часто становится серьезным барьером на пути к успеху: в виде либо врачебного «отвода», либо не менее болезненно переживаемого несоответствия, обнаруживающегося уже в процессе работы. Поэтому, имея даже незначительное на первый взгляд заболевание или отклонение в состоянии здоровья, необходимо посоветоваться по вопросу выбора не противопоказанной профессии с врачом-специалистом. Вместе с ним попытаться сопоставить требования избранного вида труда к здоровью профессионала и собственный медицинский прогноз, не забывая о том, что удовлетворение от любимой работы само по себе служит отличным лекарством.

Угадайте, о какой профессии идет речь и покажите основные движения, которые выполняет человек этой профессии:

Я к вам в дом сейчас пришел,
Крашу стены, двери, пол.
Будет дом красив и ярок,
Словно радуги подарок.

Никто на свете так не может:
Одним движением руки

Остановить поток прохожих
И пропустить грузовики

Шайбу быстро забивает,
Ловко клюшкой управляет.

Из тех, кого сейчас изображали, кого -то видите на рисунках на доске?

Подумайте, кто здесь "лишний"?²

Риск и популярные профессии. Существует среди проблем влияния здоровья на карьеру и еще одна, особенно актуальная в современных условиях. Это проблема пригодности к популярным сейчас профессиям с выраженным напряжением психической сферы и сильными эмоциональными переживаниями: юрист, экономист, бухгалтер, менеджер, программист, психолог. Часто эти профессии связаны с «офисной», «кабинетной» работой и соответственно низкой двигательной активностью.

Выбирая профессию, следует помнить о том, что именно предприниматели, управленческий персонал и инженерно-технические работники являются группой повышенного риска по заболеваниям, в возникновении и развитии которых решающую роль играет длительное психоэмоциональное напряжение (самые распространенные из этих заболеваний — гипертония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь, неврозы и т. д.). Именно для этих профессий свойственна излишняя продолжительность рабочего дня, эмоциональная, информационная и интеллектуальная перегрузка, дефицит времени, хронические конфликты.

Очень важно учитывать и то, что перечисленные факторы риска заболеваний усугубляются недостаточной двигательной активностью. Гиподинамия вызывает заболевания костно-суставного аппарата, органов дыхания, нарушение обмена веществ, равновесия эндокринных процессов и даже снижение умственных способностей. Поэтому чередование нагрузки умственной и физической (посещение спортзалов, бассейнов, фитнес-центров и т. д.) представителями вышеназванных престижных профессий не просто отражение стиля их жизни или следование моде, но и практическая необходимость, условие восстановления работоспособности и позитивного мироощущения.

Проблема сохранения здоровья человека в условиях хронического профессионального стресса становится ведущей в здравоохранении наиболее развитых стран мира. В США, например, претендентов для обучения по некоторым специальностям, связанным с управлением, подвергают обследованию на сдвиг в сыворотке крови, говорящий о предрасположенности к атеросклерозу и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Итак, вы убедились, что не только психологические и психофизиологические качества человека определяют возможность его полноценной самореализации в профессиональной деятельности. Необходимо помнить и о том, что состояние здоровья часто становится серьезным барьером на пути к успеху: в виде либо

² <http://festival.1september.ru/>

врачебного «отвода», либо не менее болезненно переживаемого несоответствия, обнаруживающегося уже в процессе работы. Поэтому, имея даже незначительное на первый взгляд заболевание или отклонение в состоянии здоровья, необходимо посоветоваться по вопросу выбора непротивопоказанной профессии с врачом-специалистом, вместе с ним попытаться сопоставить требования избранного вида труда к здоровью профессионала и собственный медицинский прогноз, не забывая о том, что удовлетворение от любимой работы само по себе служит отличным лекарством.³

Психологический практикум к теме профессии и здоровье

Упражнение 1.

Перед вами список некоторых возможных воздействий профессиональной деятельности на организм, которые могут неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья:

- А – нервно-эмоциональное напряжение;
- Б – интенсивный ритм работы;
- В – повышенная ответственность;
- Г – микроклимат;
- Д – метеоусловия;
- Е – шум;
- Ж – вибрация;
- З – электромагнитные поля;
- И – воздействие промышленной пыли;
- К – воздействие токсических веществ
- Л – неудобная рабочая поза;
- М – значительная зрительная нагрузка;
- Н – ходьба, стояние, переноска грузов;
- О – физическое напряжение;
- П – работа на высоте;
- Р – работа с движущимися механизмами;
- С – управление транспортом;
- Т – опасность общего травматизма;
- У – необходимость работать в ночное время.

С какими, по-вашему мнению, из перечисленных влияний на здоровье сталкиваются представители следующих профессий (укажите только соответствующие буквы):

- Авиадиспетчер
- Программист
- Продавец с лотка
- Кондитер
- Машинист электропоезда метрополитена
- Огранщик алмазов
- Врач-реаниматолог
- Автомеханик

³ Твоя профессиональная карьера: учеб. для 8-9 кл. общеобразоват. учреждений \ (П.С.Лернер, Г.Ф.Михальченко, А.В.Прудило и др.); под ред. С.Н.Чистяковой. – 4 –е изд. – М. :Просвещение, 2007. – 159 с.

Профессиональный спортсмен
Страховой агент
Швея
Менеджер
Парикмахер
Водитель спецавтомобиля
Официант

ТЕСТ. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Умение правильно организовать свой образ жизни позволяет снижать риск эмоциональных срывов, снимать напряжение, рационально расходовать собственную энергию, не нанося вред физическому и психическому здоровью. Предложенная методика поможет получить необходимую информацию о Вашем образе жизни.

Инструкция. К каждому вопросу выберите подходящий ответ, отмеченный соответствующей буквой (а, б или в).

1. Если утром Вам надо встать пораньше, Вы:

- а) заводите будильник;
- б) доверяете внутреннему голосу;
- в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись утром, Вы:

- а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела;
- б) встаете, не спеша делаете разминку, и потом начинаете собираться на работу;
- в) поняв, что в запасе есть еще несколько минут, продолжаете нежиться в кровати.

3. Как Вы завтракаете?

- а) кофе или чай с бутербродами;
- б) мясное блюдо и кофе или чай;
- в) Вы не завтракаете дома, а предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

4. Какой вариант распорядка дня Вы предпочитаете?

- а) точный приход на работу в одно и то же время;
- б) приход на работу в диапазоне + 30 минут;
- в) гибкий график.

5. Вы предпочитаете, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:

- а) успеть пообедать;
- б) пообедать не торопясь и спокойно посидеть за чашкой кофе (чая);
- в) пообедать и немного отдохнуть.

6. Как часто Вам удается немного пошутить и посмеяться с коллегами?

- а) каждый день;
- б) иногда;
- в) редко.

7. Если Вы оказываетесь вовлеченным в конфликт, то чтобы выйти из конфликта, Вы:

- а) упорно отстаиваете свою позицию;

- б) отстраняетесь от споров;
 в) излагаете свою позицию и прекращаете споры.
8. Надолго ли Вы задерживаетесь после окончания рабочего дня?
 а) не более, чем на 20 минут;
 б) до 1 часа;
 в) более 1 часа.
9. В свободное время Вы обычно:
 а) встречаетесь с друзьями;
 б) занимаетесь любимым делом;
 в) занимаетесь домашними делами.
10. Встреча с друзьями и прием гостей означают для Вас:
 а) возможность отвлечься от забот;
 б) потерю времени и денег;
 в) неизбежное зло.
11. Спать Вы ложитесь:
 а) всегда примерно в одно и то же время;
 б) когда как, по настроению;
 в) по окончании дел.
12. Как Вы используете свой отпуск?
 а) весь, сразу;
 б) часть летом, часть зимой;
 в) по два-три дня, по мере необходимости.
13. Какое место в Вашей жизни занимает спорт?
 а) ограничиваетесь ролью болельщика;
 б) делаете зарядку на воздухе;
 в) считаете работу и домашние занятия вполне достаточной нагрузкой.
14. За последние две недели Вы хотя бы раз:
 а) танцевали;
 б) занимались физическим трудом, спортом;
 в) прошли пешком не менее четырех километров.
15. Как проводите свой отпуск?
 а) пассивно отдыхаете;
 б) занимаетесь физическим трудом;
 в) гуляете и занимаетесь спортом.
16. Ваше честолюбие проявляется в том, что Вы:
 а) любой ценой стремитесь достичь своего;
 б) надеетесь, что Ваше усердие принесет свои плоды;
 в) предоставляете возможность делать выводы о Вас окружающим.

Варианты ответов	Баллы																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
а	3	1	2	0	0	3	0	3	1	3	3	2	0	3	0	0	0
б	2	3	3	3	1	2	0	1	2	0	0	3	3	3	2	3	3
в	0	0	0	2	3	0	3	0	3	0	0	0	0	3	3	1	1

Обработка результатов.

40-48 баллов. Вы хорошо организовали режим труда и эффективного отдыха, что непременно скажется на результатах Вашей служебной деятельности. Ваш образ жизни вполне здоровый.

28-39 баллов. Вы близки к идеалу. Вы овладели навыками восстанавливать свои силы даже при авральной работе. У Вас заметна уравновешенность между трудовой деятельностью и отдыхом.

16-27 баллов. Вы нерационально расходуете свою энергию. Вам надо внимательно проанализировать свой образ жизни и сделать необходимые выводы.

Менее 16 баллов. Ваш образ жизни ущербен. Найдите в себе силы переменить свой режим труда и отдыха.⁴

Заключительная часть.

1. Почему необходимо учитывать состояние здоровья при выборе любой профессии?
2. В каких условиях трудятся специалисты выбранной вами профессии? К какой группе профпригодности ее можно отнести?
3. Что значит ошибка в выборе профессии? Как вы это понимаете?
4. К чему может привести ошибка в выборе профессии?

Спасибо за работу!
До следующей встречи.

⁴ <http://festival.1september.ru/>