

«Профессия и здоровье»

**Цель:** ориентация на здоровый образ жизни

**Задачи:** формирование представления об ответственном отношении к своему здоровью; адекватном выборе профессии с учётом здоровья; закрепления интереса к психологии, как науке.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование; презентация урока; анкеты по количеству учащихся; видеоролик на релаксацию, притча

*Чтобы люди находили счастье в своей работе,  
необходимы три условия: работа должна быть  
им по силам, она не должна быть изнуряющей,  
и ей должен сопутствовать успех.  
Дж. Рескин*

- Я рада нашей очередной встрече с вами. Сегодня мы продолжим говорить с вами о выборе будущей профессии и как его правильно сделать. Вспомним те правила, которые мы установили на первом занятии. «Быть вовремя – правило 00, активность всех, правду не скажу – врать не буду, внимательно слушать друг друга, уважать мнение другого»

- Перед тем как перейти к теме нашего занятия, давайте вспомним предыдущий урок, посмотрим, насколько вы его хорошо усвоили. Мы говорили с вами о темпераменте, и о том, что важно подобрать себе профессию не только с учётом своих интересов, но и возможностей.

**Вопросы на понимание темы предыдущего урока.**

1. Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы

а) сотруднику правоохранительных органов; б) учителю; в) слесарю; г) повару.

2. Для интроверта больше всего подойдет работа

а) юриста; б) журналиста; в) парикмахера; г) корректора.

3. Руководить людьми труднее всего

а) сангвинику; б) холерику; в) флегматику; г) меланхолику.

4. Экстраверту лучше заниматься

а) научной деятельностью; б) конкретным практическим трудом;

в) обслуживанием клиентов; г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

а) терапевтом; б) хирургом; в) окулистом; г) рентгенологом.

(Ответы дети записывают, затем проверяются)

- Ребята, на прошлом занятии мы с вами говорили о том, что нам нужно для того, что бы стать хорошими специалистами.

1) Правильно выбрать профессию

2) Хороший уровень интеллектуального развития

3) Здоровье

- Сегодня мы остановимся на очень важном пункте, не только для работы, но и в целом для жизни – сегодня мы поговорим с вами о «профессии и здоровье».

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 числа психосоматических заболеваний: расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы 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 на себя, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. В последние годы резко возросло число менеджеров – людей, отвечающих работы других людей, организатором, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз – «синдром менеджера». Его симптомы – хроническая усталость, снижения иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость – наблюдается у ответственных людей, которые занимаются не своим делом. Их организм таким образом сигнализирует, что надо снизить нагрузки. Если человек не прислушивается к этим сигналам, его ждут серьезные проблемы со здоровьем.

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.**

Одни профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения. Какие это профессии? (*оператор, часовщик, ювелир*), длительным стоянием на ногах (*продавец, зубной врач, парикмахер*), высоким нервно-психическим напряжением (*учитель, администратор*). Другие профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

По условиям труда врачи делят профессии на четыре группы:

- **бытовые условия;**
- **умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;**
- **одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;**
- **тяжелые и вредные условия труда.**

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.

Для того, что в будущем не столкнуться с такой проблемой как «хочу, но по состоянию здоровья не могу» мы уже сегодня (и каждый день) должны задумываться о Здоровом Образе Жизни. Предлагаю сейчас оценить ваше здоровье.

### **Задание «Мое здоровье».**

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.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов (8) — 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.

- А сейчас мы сделаем интересное задание и постараемся оценить ваш биологический возраст. Учёные полагают, что число прожитых человеком лет мало говорит о его настоящем возрасте. Часы биологического возраста тикают в мозгу и мускулатуре, а не определяются записью в паспорте. Вы ещё молоды и полны энергии, у вас много сил и идей. Думаю вам не страшно будет выполнить несколько заданий и доказать всем, что проблем со здоровьем у вас нет. Есть методы, не требующие специальной аппаратуры для определения вашего уровня здоровья. Готовы?

#### **Тест 1. Приседания**

Замерьте свой пульс до выполнения упражнения. Затем присядьте 30 раз в быстром темпе. Если пульс повысился на:

0-10 единиц - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку.

10-20 единиц - 30-летнему

20-30 единиц - 40 -летнему

30-40 единиц - 50-летнему

более 40 единиц, или же вообще не смогли выполнить приседания до конца - то вам 60 лет и старше.

**Тест 2. На быстроту реакции.** Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке "0" вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.

Если вы схватили линейку на отметке 20 - ваш биологический возраст составляет 20 лет,

на отметке 25 см - 30 лет,

на отметке 35 см - 40 лет,

на отметке 45 см - 60 лет.

**Тест 3. Тест на балансирование.** С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге:

30 секунд и более - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,

20 секунд - 40-летнему,

15 секунд - 50-летнему,

**Тест 4. Закиньте обе руки за спину и попытайтесь на уровне лопаток сцепить пальцы в "замок".** Если вы: С легкостью сделали это - ваш возраст 20 лет. Лишь коснулись пальцами - вам 30 лет. Если руки только приблизились, но не прикоснулись - вам 40 лет. Если вы не смогли завести руки за спину и сблизить их - вам 60 лет.

Вот такие не сложные задания помогают определить, есть ли у вас проблемы со здоровьем?!

А сейчас скажите мне, от чего зависит наше здоровье? *(варианты ответов детей)*

- **наследственность**

- **экология**

- **питание**

- **вредные привычки**

На что мы уже сейчас сами можем влиять? Я хотела бы познакомить вас с притчей «Небрежность. Однажды мудрец увидел лесоруба, пилившего огромное дерево старой тупой пилой. Было ясно, что работает тот уже давно, сильно устал, а результат невелик.

- Если ты заточишь свой инструмент, дело пойдёт гораздо быстрее, - посоветовал мудрец.

- Да не до того мне, работать надо! – отвечал лесоруб.

*Не так ли и мы, торопясь сделать что-то,  
не задумываемся о том,  
что сперва неплохо было бы заточить инструменты?»*

Домашнее задание.

Запишите и объясните, как вы понимаете следующие слова:

***Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.***

А ещё, ребята, мы должны уметь правильно отдыхать. Сядьте поудобнее, расслабьтесь и посмотрите на экран, думайте о чём то прекрасном.

Приложение к уроку

### **«Мое здоровье»**

- 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.*

### **Обработка и интерпретация результатов**

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов (8) — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.