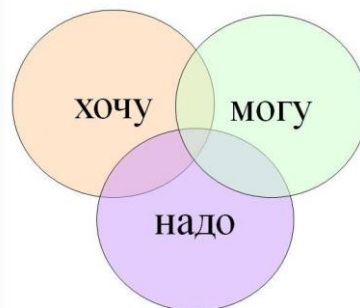




Формула выбора профессии:



**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ** находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации

*В БУДУЩЕЕ ВМЕСТЕ!*

## ЗДОРОВЬЕ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

*Буклет издан в рамках проекта  
«Вместе в будущее» при участии  
Фонда поддержки детей, находя-  
щихся в трудной жизненной ситуа-  
ции*

*Внимание к своему здоровью при  
выборе профессии будет залогом  
того, что вы станете в будущем  
хорошим специалистом.*

*Позаботьтесь о будущем  
сегодня!*

*Подготовила педагог-психолог  
Ю.В.Грицаева*



хутор Красночервонный, 2018

**Ваша профессиональная пригодность напрямую зависит от состояния вашего здоровья.**

**Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья. И наоборот, неправильно выбранная профессия может привести к его резкому ухудшению, снижению трудоспособности, а порой и к ее полной потере.**

**Каждый поступающий на работу или учебу человек проходит медицинский осмотр. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы и мечты, к медицинскому отбору надо готовиться заранее.**

**Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения.**

**Это могут быть физические нагрузки, постоянно низкая или высокая температура, повышенная запыленность воздуха, контакт с токсическими веществами, шум, вибрация и др.**

**По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп:**

**Первая группа включает профессии, которые не имеют неблагоприятных производственных факторов.**

Это многочисленная группа профессий такие как: *продавец промышленных товаров, оператор ЭВМ, менеджер, художник-модельер.* Рекомендовать их можно почти всем лицам, имеющим к ним склонность и способности.

**Профессии второй группы отличает не постоянное или умеренное воздействие какого-либо неблагоприятного производственного фактора,** например повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Профессии этой группы (*повар, продавец овощного магазина и др.*) могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развиты терморегуляция, нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и склонности к простудным заболеваниям.

**Третья группа включает такие профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов.** Поэтому, даже если воздействие каждого из факторов незначительное, оно усиливается их взаимодействием. К таким профессиям можно отнести *ткачиху* (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум), *печатника* (запыленность, интенсивный постоянный шум). Эти профессии нельзя рекомендовать лицам с заболеваниями сердечно – сосудистой и дыхательной систем, органов слуха. Допустимые нормы отклонений от общего нормального физического состояния тут значительно выше, чем во второй группе.

**К четвертой группе относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда,** например: *шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз* и др. К работе по ним допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста. Эти профессии предъявляют высокие требования к физическому состоянию организма.

**Пятая группа - это профессии и специальности, деятельность по которым проходит чаще всего в обычных условиях. Но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работника.**

Так, чтобы исключить возможность заражения детей, продуктов питания и т.п., к контакту с ними не допускаются люди с хроническими инфекционными заболеваниями. Это относится к таким профессиям, как *воспитатель детского сада, повар, кондитер, фармацевт* и др. **Шестая группа – это профессии и специальности, требующие повышенной напряженности работы определенных органов.** И если эти органы недостаточно выносливы и здоровы у человека, то такая производственная деятельность ему противопоказана. Например, при нарушении органов зрения – *чертежник, сборщик часов, вышивальщица, сборщик микросхем;* органов слуха – *стенографистка, автослесарь;* органов обоняния – *повар* и т.п.

**Получить больше информации вы можете на сайте учреждения:**  
<http://sch11-krasnochervonniy.ru/>