**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ТОГУЧИНСКОГО РАЙОНА "КИИКСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**



**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**РАГУЛИНА Л.Д.**

**2018**

**ПРОФЕССИЯ И ЗДОРОВЬЕ**

**05.02.2018**

*Цели:*

Предоставление информации о влиянии профдеятельности на здоровье человека.

Создание условий для рефлексии возможных ограничений учащихся в приобретении профессии.

*Основное содержание:*

Требования профессий к здоровью человека. Условия труда. Медицинские противопоказания к освоению профессий. Психосоматические заболевания. Вредные привычки и профессия. Методика «Мое здоровье». Правила уверенного поведения. Пирамида потребностей Маслоу.

*Форма организации занятий:*

Лекции, групповая дискуссия, работа по микрогруппам.

*Задания для самостоятельной работы:*

Учащиеся в микрогруппах заполнят таблицу «Медицинские противопоказания».

*Целевая группа:* 9-10 классы.

***Содержание занятия:***

***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)***

***Ведущий.***

1. Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа ***психосоматических заболеваний:*** расстройства сердечно-сосудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, ***неврозы, психозы*** и пр. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены.
2. ***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 за работу других людей, организаторов, управляющих. Профессия стала модной. И сразу появился новый диагноз — *«синдром менеджера»*. Его симптомы — *хроническая усталость, снижение иммунитета, плохое настроение, рассеянность, забывчивость* — наблюдаются 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.

1. Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязаний — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.
2. 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 (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.

***5.*** По ***условиям*** труда врачи делят профессии на четыре группы:

1) бытовые условия;

2) умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;

3) одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;

4) тяжелые и вредные условия труда.

**6.** 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 РФ,*** *в* ***котором содержится более 1400 профессий****, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях.*

**«Медицинские ограничения профессиональной пригодности»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***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. |

1. 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.

***А вот любимая работа по силам сохраняет и укрепляет здоровье.***

*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.*

***Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение,***

***или на самосохранение.***

1. Многие ученые отмечали ***связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером.*** *Зависть, гнев и раздражение уносят жизней 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.* Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая методика.
2. **Методика «Мое здоровье»**

Прослушайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. В бланке рядом с номером вопроса поставьте плюс, если согласны с высказыванием, и минус, если не согласны.

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 о неблагополучии. 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.

***10-11. 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. Позволяйте 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 задачи надо решить, чтобы достичь 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.***

***12.*** 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.***

***13.*** Познакомить ребят с «Пирамидой потребностей Маслоу».



***14.*** - Как вы понимаете следующие слова:

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

***15. Рефлексия***

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Г.В. Резапкина. Программа предпрофильной подготовки для 9-х классов «Психология и выбор профессии», -М.: Генезис, 2005г.
2. <https://www.moscow-faq.ru/articles/wayoflive/psihologia/3414>
3. <https://www.all-psy.com/stati/detail/1060/1/>

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**№1 Бланк к методике «Мое здоровье»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | | **КЛАСС** |
| **№ ВОПРОСА** | **ДА** | **НЕТ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**№2 Фотоотчет**

****



