**Классный час**

**«Профессия и здоровье»**

***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*

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.

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

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

1. *двигательные:* координация движений, сила и мышечная выносливость;
2. *анализаторные:* зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
3. *нервно-психические:* сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
4. *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.

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.

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.

**Задание №1. «По горячим следам»**

На какие группы врачи делят профессии по условиям труда?

**Задание №2. «Медицинские ограничения профессиональной пригодности».**

Отметьте факторы, которые могут ограничить ваш профессиональный выбор.

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

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. 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 избавится 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.

**Задание №3. «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 — 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.

*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.

Здоровье определяется целым рядом факторов:

* врожденными особенностями,
* условиями жизни,
* экологической ситуацией,
* эмоциональным состоянием, привычками,
* образом жизни.

Если вы ежедневно проводите у экрана телевизора и за компьютером более трех часов, и при этом не занимаетесь спортом, то велика вероятность развития остеохондроза и ожирения.

Если вы курите и принимаете даже слабые алкогольные напитки хотя бы раз в неделю, у вас повышается вероятность возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Зависть, гнев и раздражение уносят жизней больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным.

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.

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.

**Задание №4**

Как вы понимаете следующие слова: «Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты».