

**Ограничение профессиональной пригодности
при различных заболеваниях**

Болезни	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Некоторые рекомендуемые профессии и специальности
Органов зрения	Работы особо высокой точности, напряженности зрения. Работа с мелкими деталями; работа, требующая ношения очков; значительное физическое напряжение; запыленность воздуха, пребывание тела в наклонном положении.	Продавец, бармен, оператор птицефабрик, садовод, слесарь по ремонту автомобиля.
Органов слуха	Работа, требующая хорошего слуха и общения с людьми. Работа, требующая напряжения слуха, значительный шум и вибрация.	Чертежник, вышивальщица, швея, обувщик, цветовод, кондитер, фотограф.
Кожи	Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность, неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук.	Оператор ЭВМ, сборщик полупроводников, конструктор, чертежник.
Опорно-двигательного аппарата	Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице. Напряженная рабочая поза; значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей); работа на высоте, у движущихся механизмов.	Сборщик микросхем, телеграфист, швея
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат; загазованность, запыленность; контакт с токсическими веществами; значительное физическое напряжение, все виды излучения.	Контролер-кассир, цветовод, киномеханик, оператор станков с пультовым управлением, оператор связи, фотограф.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами, работа на высоте с движущимися механизмами, шум, вибрация.	Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами; значительное физическое и нервное напряжение; работа, связанная с нарушением режима питания; вынужденная рабочая поза.	Оператор ЭВМ, слесарь, декоратор-оформитель.
Почек и мочевыводящих путей	Неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами; вынужденная рабочая поза; работа, связанная с нарушением режима питания; вибрация	Оператор ЭВМ, слесарь, декоратор-оформитель.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсическими веществами, особенно нервно-паралитического действия, с повышенной опасностью травматизма.	Резчик по дереву, закройщик, столяр.

ТЕСТ "Здоровы ли вы физически?"

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:
 - а) четыре раза в неделю;
 - б) два-три раза в неделю;
 - в) один раз в неделю;
 - г) иногда.
2. Какое расстояние вы проходите пешком за один день:
 - а) 4 км;
 - б) около 4 км;
 - в) менее 1, 5 км;
 - г) 500 м;
3. Отправляясь в школу или по другим делам, вы:
 - а) идете пешком;
 - б) часть идете пешком, а часть - используя транспорт;
 - в) всегда используете транспорт;
4. Если перед вами выбор - идти по лестнице или использовать лифт, вы
 - а) поднимаетесь всегда по лестнице;
 - б) поднимаетесь по лестнице, если в руках нет груза;
 - в) иногда пользуетесь лестницей.
5. По выходным дням вы:
 - а) несколько часов работаете по дому или в саду;
 - б) целый день в движении, но без физического труда;
 - в) совершаете несколько коротких прогулок;
 - г) читаете литературу и смотрите телевизор.

Ключ: за ответ "а" получаете 4 очка, "б"-3 очка, "в"-2 очка, "г" - 1 очко.

Если по сумме вы набрали:

- менее 8 очков** - вы ленивы, физические упражнения вам просто необходимы;
8 - 12 очков - вам нужно больше заниматься физическими упражнениями;
13 - 18 очков - вы активны и сохраняете физическую форму;
более 18 очков - вы очень активны и вполне здоровы физически.

Упражнение «Четыре стихии»

Группа делится на четыре команды: огонь, земля, воздух, вода. В командах необходимо обсудить, чем данная стихия полезна для здоровья. После этого представитель от команды должен сделать общие выводы, а команда может показать с помощью пантомимы свою стихию.

Мозговой штурм

Участникам группы необходимо обсудить, из каких компонентов складывается профессиональное здоровье. На листе ватмана нарисовать систему компонентов, составляющих профессиональное здоровье. Каждая группа представляет свою систему.

Самооценка

Участники составляют систему компонентов, наиболее значимых для своего здоровья. По 10-балльной шкале необходимо оценить, насколько каждое качество развито в данный момент и есть ли возможность его улучшения, если будут приложены усилия.

АНКЕТА № 1

Внимательно прочитайте каждый вопрос и подчеркните тот вариант ответа, который полностью соответствует вашему мнению.

1. Считаете ли вы, что состояние здоровья важно для успешной профессиональной деятельности?
 - а) важно,
 - б) не имеет значения,
 - в) не знаю
2. Оцените свое здоровье:
 - а) я здоров,
 - б) на знаю,
 - в) имею некоторые отклонения в состоянии здоровья

3. Считаете ли вы, что при выборе профессии необходимо получить консультацию у врача?
- обязательно,
 - необязательно,
 - затрудняюсь ответить

4. В профессиональной деятельности каждый человек сталкивается с теми или иными влияниями на организм, которые могут неблагоприятно сказаться на его здоровье. Подумайте, что это могут быть за воздействия, и постарайтесь перечислить их как можно больше:

АНКЕТА № 2

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

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| А. Нервно-эмоциональное напряжение | К. Воздействие токсических веществ |
| Б. Интенсивный ритм работы | Л. Неудобная рабочая поза |
| В. Повышенная ответственность | М. Значительная зрительная нагрузка |
| Г. Микроклимат | Н. Ходьба, стояние, переноска грузов |
| Д. Метеоусловия | О. Физическое напряжение |
| Е. Шум | П. Работа на высоте |
| Ж. Вибрация | Р. Работа с движущимися механизмами |
| З. Электромагнитные поля | С. Воздействие промышленной пыли |
| И. Управление транспортом | Т. Опасность общего травматизма |

1. Попробуйте привести примеры профессий, для которых характерны перечисленные влияния.

2. Вспомните кем работают ваши родители, родственники, знакомые и постарайтесь ответить на следующий вопрос: с какими из перечисленных воздействий они сталкиваются на рабочем месте:

Примеры профессий	Какие влияния на организм характерны для данной профессии

3. Назовите две-три интересующие вас профессии (это могут быть не обязательно уже выбранные вами профессии, а лишь те, которые чем-либо привлекли ваше внимание). Заполните следующую таблицу (в последней графе поставьте "Да", "Нет" или "Не знаю").

Примеры профессий	Какие влияния на организм характерны для данной профессии	Скажутся ли они на вашем здоровье

Дыхательная гимнастика.

Давайте проведём с Вами звуковую гимнастику. Ещё в древних китайских трактах о здоровье говорилось, что каждый звук имеет значение. Звук «Ч» снимает тревогу, врачует душевные переживания и, даже, излечивает бессонницу.

Звук «Я» - гармонизирует работу всего организма и избавляет от боли. Вдох через нос и на выдохе произносим звук «Ч», «Я». Повторяем упражнение несколько раз.