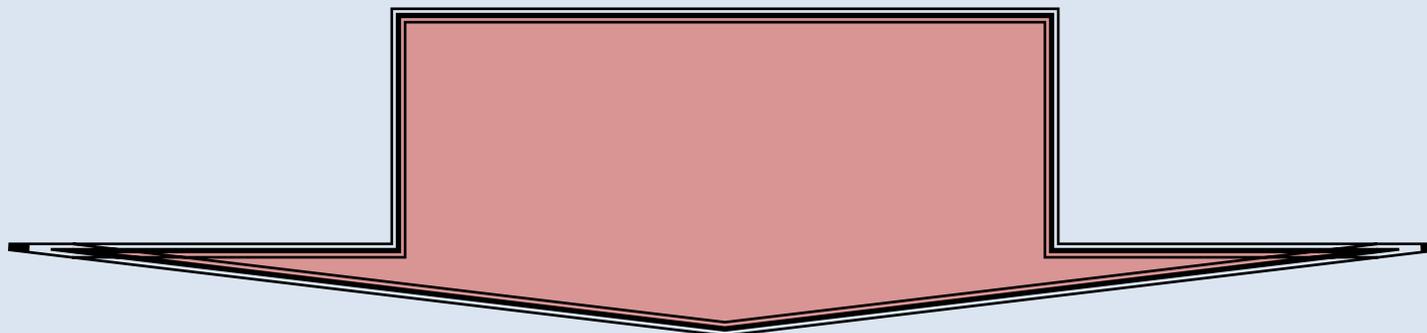


Актуальность

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 нервно-психических заболеваний, сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта 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, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. 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:



Интеллектуальные

**свойства мышления,
внимания и памяти**

Нервно- психические

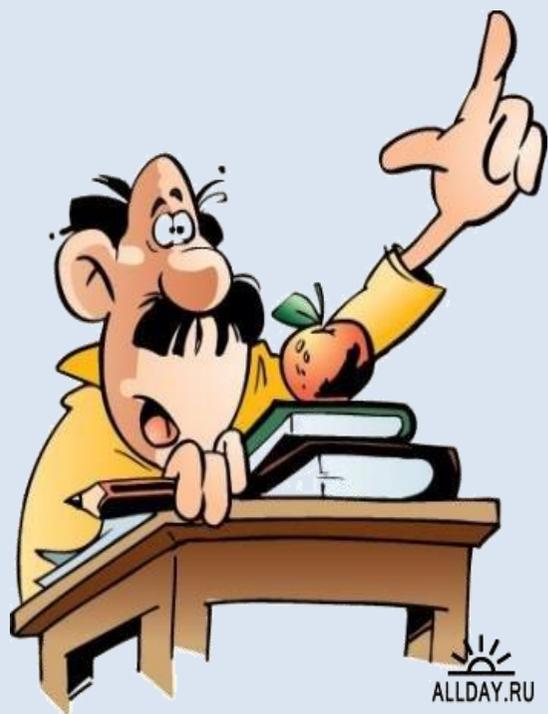
**сила,
подвижность,
уравновешенность
нервной системы**

Двигательные

**координация
движений, сила
и мышечная
выносливость**

Анализаторные

**зрение, слух,
обоняние,
осязание, вкус**



Многие 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). Некоторые профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, определение профпригодности на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

Медицинские ограничения профессиональной пригодности

Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечнососудистой 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.



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 (ПТУ, техникумах, вузах).

«Для того чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей, обязательно, должен сопутствовать успех»

(английский писатель Дж. Рескин)



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.

Чтобы этого не произошло, придерживайтесь следующих принципов:

- 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 цели необходимо достичь для достижения 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.**

Вывод:

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 – это один из факторов успешной профессиональной карьеры.



