

Здоровье человека и профессиональная пригодность

Рощина Наталья Владимировна

Цель:

- дать определение понятию “здоровье”, раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии, объяснить учащимся необходимость учёта состояния своего здоровья при выборе профессии, использовать разнообразные формы и методы закрепления и проверки знаний учащихся.

Задачи:

Познавательные:

- а) определять и правильно употреблять в устной и письменной речи основные понятия и термины;
- б) уметь руководствоваться статьями Трудового кодекса, в которых говорится о заботе государства по охране здоровья трудящихся;
- в) показать умения правильно соотносить состояние своего здоровья с требованиями избираемой профессии;
- г) ознакомить учащихся с медицинскими противопоказаниями к различным группам профессий.

Развивающие:

- а) совершенствовать умение самостоятельно добывать знания (работа с учебником и другими источниками);
- б) систематизировать и творчески перерабатывать знания (заполнение таблиц, анкет, индивидуальных карт и т.д.);
- в) отрабатывать навыки ведения дискуссии, умение аргументировано изложить свою позицию;
- г) проявлять коммуникативные умения работы в группе.

Воспитывающие:

- а) формировать чувство ответственности за выбор дальнейшего образовательного и профессионального маршрута;
- б) показать формирование в сознании учащихся целостной картины будущей профессиональной карьеры.

Формы организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая, коллективная.

Категориальный аппарат урока. Основные понятия и термины, используемые на данном уроке: здоровье; группы профессий по влиянию на них производственных факторов; противопоказанные профессионально-производственные факторы; уровень физического развития.

Материалы, необходимые для проведения урока: учебное пособие, Трудовой кодекс, индивидуальные карточки, “Анкета здоровья”, компьютерная презентация.

Рекомендуемая литература:

1. Твоя профессиональная карьера: учебник для 8-9 кл. – П.С.Ларнер, Г.Ф.Михальченко, А.В. Прудило и др. под редакцией С.Н.Чистяковой М.: Просвещение, 2007;
2. Технология 9 класс: материалы к урокам раздела “Профессиональное самоопределение” по программе В.Д. Симоненко- составитель А.Н.Бобровская – Волгоград, 2005;
3. *Процицкая Е.А.* Здоровье и профессиональная пригодность. //Школа и производство № 3, 1994;
4. Профориентационный тренинг для старшеклассников/ под редакцией Н.В.Афанасьевой – СПб: Речь, 2007.
- 5.

По типу данный урок можно отнести к комбинированному, который представляет собой соединение элементов теоретического и практического занятий. Эффективность урока во многом зависит от активных методов обучения, применяемых на уроке. Они позволяют ученикам объединить свои знания и умения в групповой работе, проявить коммуникативные навыки, творчески поработать над заданиями и поучаствовать в дискуссии, выразив и аргументировав свою позицию.

Приложение 1

Содержание занятия

Организационное начало урока

Здравствуйте, ребята, мне очень приятно видеть Вас сегодня на нашем занятии, где мы продолжим разговор о профессиях, а конкретно о том, что следует учитывать при выборе будущей профессии. Ведь именно от этого будет зависеть успех вашей дальнейшей профессиональной деятельности. Как и всякий другой выбор – выбор будущей профессии – это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы.

Сообщение темы и целей урока

Сегодня мы с вами рассмотрим такой немаловажный фактор при выборе профессии – как здоровье. Ответим на вопрос, как взаимосвязано здоровье и профессиональная пригодность, каковы требования, предъявляемые профессиями к состоянию здоровья.

Далее учитель ставит перед учащимися проблемный вопрос: Может ли профессия оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека? В чём это выражается? В ходе его обсуждения учащиеся приходят к выводу, что при выборе профессии необходимо учитывать состояние своего здоровья. Скажите, что вы понимаете под термином “здоровье”? (Ответы учащихся: отсутствие болезней, хорошее самочувствие, отличное настроение и др.).

Объяснение новой темы

Человеческий организм представляет собой сложную систему, удивительная слаженность, целесообразность, мудрость и практичность которой изумляет. Правильная, нормальная деятельность организма определяется понятием “здоровье”. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов.

Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка своих физических данных, состояния здоровья. Правильный выбор профессии, прежде всего, связан с учётом состояния здоровья. Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на его общем состоянии. И наоборот, если профессия, специальность не соответствует его физическим данным, это может привести к резкому ухудшению состояния здоровья, снижению трудоспособности, а порой к её полной потере.

Затем учитель рассказывает о законодательстве по охране здоровья работающих подростков, зачитывает выдержки из статей Трудового кодекса. Для подростков до 18 лет существуют следующие льготы в процессе их трудовой деятельности:

- а) сокращенная продолжительность рабочего времени: – в возрасте от 16 до 18 лет – не более 36 часов в неделю; – в возрасте от 14 до 15 лет – не более 24 часов в неделю;
- б) увеличение времени отдыха: – работникам моложе 18 лет предоставляется ежегодный отпуск продолжительностью один календарный месяц;
- в) предоставление отпуска в первый год работы независимо от времени непрерывной работы на данном предприятии, то есть до истечения 11 месяцев: отпуск предоставляется в любое удобное время, непредоставление отпуска запрещается;
- г) понижение нормы переноски и передвижения тяжестей: предельные нормы переноски не должны превышать 4,1 кг;
- д) запрещается привлечение подростков до 18 лет к тяжёлым работам и работам с вредными условиями труда, в выходные дни и ночное время.

Кроме того, в трудовом кодексе отмечено, что при трудоустройстве лиц моложе 18 лет обязательно предусмотрено прохождение медицинского осмотра, без этого документа администрация не вправе принять на работу подростка. А также рабочим и служащим моложе 18 лет заработная плата при сокращенной продолжительности ежедневной работы выплачивается в таком

же размере, как и работникам соответствующей категории при нормальной продолжительности ежедневной работы.

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что забота государства о здоровье работающих подростков и молодежи не должна расцениваться ими как возможность избегать напряженного труда. Посильный труд оказывает положительное влияние на развитие организма, служит одним из лучших показателей профилактики и лечения многих заболеваний.

Некоторые профессии и специальности подвержены каждодневному воздействию на организм человека так называемых профессионально-производственных факторов. Вопрос: Перечислите, какие вы знаете профессионально-производственные факторы? (Ответы учащихся: температурные перепады, повышенная влажность, шум, вибрации, воздействие токсичных веществ, запыленность).

Разные профессии предъявляют неодинаковые требования к состоянию здоровья человека. (Затем учитель переходит к рассказу о группах профессий по медицинским противопоказаниям). По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп (показ слайдов презентации) (**Приложение 2**).

Первая группа включает профессии, в условиях, работы которых полностью отсутствуют неблагоприятные производственные факторы. Таких профессий много: продавец промышленных товаров, менеджер, модельер и т.д. Эти профессии и специальности могут быть рекомендованы всем лицам, имеющим склонность и способности.

Профессии *второй группы* (повар, продавец овощей и фруктов) отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо одного неблагоприятного производственного фактора (например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности). Следовательно, эти профессии могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развиты терморегуляция, нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, отсутствует склонность к простудным заболеваниям.

Третья группа включает профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. К таким профессиям можно отнести, к примеру, ткачиху (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум), обувщика (запах клея, шум). Значит, лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов слуха данные профессии не могут быть рекомендованы.

К *четвертой группе* относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например, сталевар, шахтер, водолаз и другие. К таким работам допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста, уровень физического состояния организма у данных работников должен быть очень высок.

Пятая группа – это профессии и специальности, связанные с деятельностью, которая проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда

требуют особо бережного отношения со стороны работников. Это относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, кондитер, фармацевт и другие.

Шестая группа – это профессии и специальности, требующие повышенного напряжения определенных органов (органов зрения – чертёжник, сборщик микросхем; органов слуха – настройщик музыкальных инструментов, органов обоняния. Если человек здоров, то может выбирать любую профессию. Если у него имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, то при выборе профессии их необходимо учитывать. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом-профконсультантом.

– *Практическая часть урока:*

Учитель предлагает ребятам заполнить анкету здоровья, которая поможет соотнести состояние своего здоровья и профессии, которую им хотелось бы избрать (см. Приложение 3).

Физминутка

Релаксация (звучит тихая, приятная музыка):

Учитель предлагает немного отдохнуть. Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова... высокий, крепкий маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днём и ночью, в хорошую и плохую погоду, посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. А теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

– *Продолжается практическая часть урока:*

Человеческая жизнь не стоит на месте, она очень сложная и иногда может преподнести человеку “подарок” в виде отклонений в состоянии его здоровья, что в свою очередь ограничит его в выборе профессии.

Однако следует иметь в виду, что не может быть абсолютной профессиональной непригодности. Природа человека многогранна, и каждый индивид обладает большим набором разнообразных качеств. Кроме того, растущему организму свойственна большая пластичность и возможность развития компенсационных механизмов. С полной уверенностью можно сказать, что каждый человек является профессионально пригодным к какой-либо профессии, необходимо только определить ее. Далее учащимся предлагается выполнить следующее задание: зная заболевание и противопоказанные профессионально-производственные факторы к этому заболеванию, вывести виды деятельности (профессии и специальности), которыми можно будет заниматься, имея такое заболевание (см. Приложение 4). При выполнении задания можете ссылаться на таблицу “Ограничение

профессиональной пригодности при различных заболеваниях” (см. **Приложение 5**). (Учащиеся озвучивают таблицы).

Заключительная часть урока

Для закрепления и обобщения полученных знаний учащимся предлагается выполнить следующее задание: составить индивидуальную памятку по выбранной вами профессии, в которой отразить всё то, что необходимо для того, чтобы приблизиться к успеху в этой профессии (см. **Приложение 6**). Учащиеся получают рекомендации к здоровью по каждой профессии индивидуально. Несколько учащихся озвучивают свои памятки.

Подведение итогов урока

В заключение урока мне хочется сказать вам, ребята, следующее. Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или токарный станок. Наш организм – больше чем инструмент. И самое главное, он даётся нам один раз и на всю жизнь. Ваше здоровье – это один из факторов успешной профессиональной карьеры. Всё в ваших руках: ваше здоровье и ваша будущая карьера. Помните: всякое достижение когда-то казалось невозможным!

Предложить учащимся оценить уровень своего физического развития, выполнив упражнения 1,2,3.

Упражнение 1.

Потягивание. Выполните подтягивание на прямых руках с паузой 1-2 секунды без рывков и маховых движений ногами, поднимая подбородок выше уровня перекладины.

Упражнение 2.

Бег. Пробежите 100 метров по беговой дорожке стадиона или по ровной дорожке с любым покрытием с высокого старта. Бег на 1000 метров проводится на пересеченной местности (кросс).

Упражнение 3.

Плавание. Проплывите 100 метров вольным стилем, начав его прыжком со стартовой тумбочки. Поворот выполните касанием стенки бассейна любой частью тела.

Ваши результаты по каждому упражнению переведите в баллы от 1 до 10. Оценка в 5 баллов считается средней. Разумеется, для девушек допустимы более низкие оценки (см. **Приложение 7**). Чем больше баллов подростки получили, тем выше уровень их физического развития. Разумеется, при соответствующей тренировке они могут добиться улучшения результатов и здоровья в целом. Кстати, хорошее здоровье не повредит никому. Ведь от состояния здоровья зависит не только физическая, но и умственная работоспособность, настроение и способность к самообладанию.