**Задание на период 20.04.2020. – 30.04.2020.**

1. **Ознакомьтесь с темой.**

**Здоровье и выбор профессии**

Здоровье — правильная, нормальная деятельность организма. Из­вестно, что здоровье надо беречь и укреплять, ведь восстановить утрачен­ное намного труднее, а порой и невозможно. Известно и то, что в отроче­стве и юности наблюдается определенная беспечность человека в отноше­нии своего здоровья, недооценка его утраты и отклонений от нормы. Общее понятие здоровья кроме физического здоровья включает в себя также ду­шевное здоровье и социальное благополучие.

Неправильный выбор профессии может усугубить недостатки здоро­вья, привести к его ухудшению. И наоборот, если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья. Чтобы заключение врача не рас­строило ваши жизненные планы, намечайте трудовую деятельность, кото­рая бы соответствовала возможностям вашего организма, и, если надо, на­метьте программу совершенствования необходимых физических качеств. Существует понятие медицинские противопоказания к выбору профес­сии, видам работ, формам профессиональной подготовки. Это заключения специалистов о том, какие занятия не рекомендуются или категорически не­допустимы при тех или иных нарушениях здоровья, заболеваниях.

Разные профессии к состоянию здоровья человека предъявляют неоди­наковые требования. Например, если снижено зрение, есть органические или функциональные отклонения от нормы, хронические заболевания или пред­расположенность к ним — нужно очень осторожно выбирать профессии, свя­занные с особым режимом работы, вредными воздействиями (химическая, гор­нодобывающая промышленность, геология и т. п.). Для людей с аномалиями скелетно-мышечного аппарата (повреждения или болезни скелета, суставов, мускульная недостаточность) не рекомендуются профессии, требующие дли­тельного стояния на ногах, переноса тяжестей (каменщик, токарь, парикмахер и др.), а также значительной затраты физической силы (грузчик, кузнец).

Для людей с отклонениями в работе органов чувств (зрения, слуха, обоняния, органов вкусовой чувствительности) не рекомендуются профес­сии, требующие хорошего зрения (водитель, живописец и т. д.), постоянно­го контакта с людьми (продавец, учитель, врач и др.), хорошего обоняния (парфюмер и др.), хорошей вкусовой чувствительности (повар и др.). Люди, страдающие болезнями внутренних органов (сердечно-сосудистой и дыха­тельной системы), не должны работать при высоком атмосферном давле­нии, в духоте, при сильной запыленности. При заболевании ревматизмом, расстройстве органов дыхания, почек, мочевых путей нежелательными яв­ляются строительные профессии, профессии с неблагоприятным микро­климатом, контакт с токсичными веществами, вынужденная рабочая поза, нарушение режима питания и т. д. Для людей с расстройствами нервной сис­темы (головокружение, тремор рук, повышенная раздражительность) не ре­комендуются профессии, требующие работы на мостах, крышах, в условиях качки (моряк, кровельщик, монтажник), особой точности движений (часо­вой мастер, ювелир).

Существует целый ряд профессий, предъявляющих особые требова­ния даже к практически здоровым людям. Это деятельность в экстремаль­ных условиях. Для таких профессий проводится специальный отбор с уче­том степени физического развития человека.

Элементы профессиональной деятельности некоторых профессий иногда способствуют развитию или обострению заболеваний. Например, продавцу приходится длительное время стоять за прилавком, что является фактором риска при расположенности к тромбофлебиту и наличии плоско­стопия. При выборе профессии необходимо оценить ту или иную из них с точки зрения отрицательного влияния на здоровье, уметь выбрать такие условия труда, которые могут благоприятно повлиять на него. Например, работа в лесу, в поле, в саду полезна при заболеваниях легких и сердца и т. д. Подростки с отклонениями в состоянии здоровья ограничены в вы­боре профессии и считаются профессионально непригодными к тем профессиям, где обучение и работа могут усугубить имеющееся заболевание. Однако следует иметь в виду, что не может быть абсолютной профессио­нальной непригодности. Природа человека очень многогранна, и каждый индивид обладает большим набором разнообразных качеств. Кроме того, растущему организму свойственна большая пластичность и возможность развития компенсаторных механизмов. И хотя с полной уверенностью мож­но сказать, что каждый человек является профессионально пригодным ко многим профессиям, необходимо, тем не менее, изучить все медицинские показания и противопоказания, чтобы сделать обоснованный выбор в соот­ветствии с физическими возможностями своего организма.

**2. Ответьте на вопрос *(ответ набирайте прямо в электронном письме):* какое значение имеет учёт состояния здоровья при выборе профессии?**