

С. А. Виснер,  
МБУ «Лицей № 27»  
им. И.Д.Смолькина,  
г.Новокузнецк

## **Здоровье и профессия**

методическая разработка деловой игры  
(работа представлена в авторской редакции)

Кемерово 2021

Чем старше становится ребенок, тем чаще можно услышать задаваемый ему вопрос «Кем ты хочешь быть, когда вырастешь? Он все сильнее тревожит душу и разум подросткового ребенка и его родителей.

Важным механизмом повышения конкурентоспособности на рынке труда является профессиональная ориентация – проведение комплекса специальных мер содействия человеку в профессиональном самоопределении и выборе оптимального вида занятости, достижения сбалансированности между профессиональными интересами человека и потребностями рынка труда. Одной из категорий, требующей особого внимания специалиста по организации профессиональной ориентации, является понимание того, что состояние здоровья молодых людей может иметь прямые противопоказания к получению некоторых видов профессий, и это обусловлено необходимостью именно в этом возрастном периоде активного разъяснения молодым людям несоответствия здоровья и профессионального выбора, и какими трагическими последствиями оно может обернуться в будущем.

Профориентационная работа, с учащимися, призвана способствовать:

- подготовке молодежи к выбору профессии, при котором будет достигнут баланс личностных запросов, потребностей регионального рынка труда в квалифицированных, конкурентоспособных кадрах и состояния здоровья обучающихся;
- эффективной занятости населения, прогнозированию профессиональной успешности в какой-либо сфере трудовой деятельности;
- непрерывному росту профессионализма личности и реализации ее индивидуального потенциала.

**Возраст обучающихся:** обучающиеся 9-х классов.

**Виды деятельности:** творческая, импровизация.

**Образовательные области:** социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие.

**Время проведения:** 1 час. 20 мин

**Оборудование:** Видео/проектор, экран, компьютер, слайдовая презентация, видео/ролики, конспект, Трудовой кодекс РФ, индивидуальные карточки, «Тест».

**Форма проведения:** творческое занятие.

**Формы организации деятельности учащихся:** индивидуальная, групповая, коллективная.

**Основные понятия и термины, используемые на данном мероприятии:**

здоровье; группы профессий, влияние на них производственных факторов; противопоказанные профессионально-производственные факторы; уровень физического развития.

**Этапы мероприятия:**

1. Организационная часть.
2. Основная часть: презентации «Профессии и их особенности», викторина, тест.
3. Заключительная часть. Подведение итогов, рефлексия.

**Цель мероприятия:** определение понятия «здоровье», взаимосвязь здоровья и выбора профессии, необходимость учёта состояния своего здоровья при выборе профессии и последующих возможных заболеваний, разнообразие форм и методов закрепления и проверки знаний учащихся.

**Задачи:**

*Познавательные:*

- определять и правильно употреблять в устной и письменной речи основные понятия и термины;

- умело руководствоваться статьями Трудового кодекса РФ, в которых говорится о заботе государства по охране здоровья трудящихся;
- показать умения правильно соотносить состояние своего здоровья с требованиями избираемой профессии;
- ознакомить учащихся с медицинскими противопоказаниями к различным группам профессий.

*Развивающие:*

- систематизировать и творчески перерабатывать знания (заполнение таблиц, анкет, индивидуальных карт и т.д.);
- отрабатывать навыки ведения дискуссии, умение аргументировано изложить свою позицию;
- проявлять коммуникативные умения работы в группе.

*Воспитывающие:*

- формировать чувство ответственности за выбор дальнейшего образовательного и профессионального маршрута;
- формировать в сознании обучающихся целостной картины будущей профессиональной карьеры.

## **1.Организационная часть**

Учитель поговорит о профессиях, о том, как может повлиять будущая профессия на здоровье или наоборот, может ли человек по состоянию здоровья выбрать для себя ту или иную профессию. Ведь именно от этого будет зависеть успех его дальнейшей профессиональной деятельности. Как и всякий другой выбор – выбор будущей профессии – это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы. К примеру, многие звезды российского шоу-бизнеса имеют дополнительную профессию.

Речь пойдет о таком немаловажном факторе 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.

Что оно означает слово «профессия». (ответы детей) *это род деятельности, связанный с определенной областью общественного производства (учитель, врач, менеджер, брокер, парикмахер, шофер, сварщик).*

- Но есть еще одно слово - «специальность». Оно означает *вид занятий в рамках одной профессии, ограниченный и связанный со спецификой орудий труда, способов действий, получаемых результатов (учитель математики, врач – стоматолог, водитель трамвая...)*

- Учитель предлагает заполнить такую таблицу (Приложение 2):

**ЗАДАНИЕ:** Разделите приведенный список на две части.

В первую часть внесите названия профессий, во вторую – специальностей:

столяр, монтажник-высотник, шахтер, летчик-испытатель, шофер, машинист тепловоза, хирург, водитель троллейбуса, учитель, продавец книг, парикмахер, швея, директор магазина, судья, пианист, фермер, инженер-конструктор.

<b>Профессия</b>	<b>Специальность</b>
столяр	монтажник-высотник
шахтер	летчик-испытатель
шофер	машинист тепловоза
учитель	хирург
парикмахер	водитель троллейбуса
швея	продавец книг
судья	директор магазина
	пианист
	фермер
	инженер-конструктор

Одной из наиболее часто совершаемых ошибок в выборе профессии является незнание, переоценка или недооценка 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.

### **Выступление учащихся 9 класса.**

**Они рассказывают о профессиях и связанных с ними заболеваниях: банкир.. массажист.. экономист.. врач.. учитель.. электрик.**

Затем учитель рассказывает о законодательстве по охране здоровья работающих подростков, зачитывает выдержки из статей Трудового кодекса РФ. 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, непредставление 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 избежать 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 тех профессий, о которых рассказали ребята ребятами? (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).

*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.

### **Юмористическая викторина.**

1. Номер телефона, по которому нужно вызывать пожарных? (01)
2. Как называют человека, ухаживающего за садовыми растениями? (садовник)

3. Профессия человека, имеющего отношение к охране леса? (лесничий)
4. Какую профессию имеет человек, лечащий животных? (ветеринар)
5. Номер телефона, по которому вызывают “Скорую помощь”? (03)
6. Как называют главного повара в ресторане? (шеф-повар)
7. Детский врач? (педиатр)
8. Глава города (мэр)
9. Профессия В.В.Путина (Президент Российской Федерации)
10. Человек, работающий в магазине? (продавец)
11. Главный человек в школе? (директор)
12. Какую профессию сейчас имеет человек, которого раньше называли «цирюльник»? (парикмахер)
13. Духовная профессия? (священник)
14. Животные, которые часто охраняют вместе с людьми государственную границу? (собаки)
- 15) Самые смешные люди в цирке? (клоуны)
- 16) Человек, имеющий прямое отношение к драгоценным камням и металлам? (ювелир)
- 17) Какая профессия по-английски звучит как «бодигард»? (телохранитель)
- 18) Как называется врач, лечащий зубы? (зубной врач, стоматолог)
- 19) Кем по профессии был Виктор Драгунский? (детский писатель)
- 20) Человек, занимающийся устранением недостатков речи? (логопед, дефектолог)
- 21) Номер телефона, по которому можно вызвать наряд милиции. (02)
- 22) Кем был Ю.А.Гагарин? (космонавтом)
- 23) Кто по профессии М.Мишустин? (премьер-министр)
- 24) Кем по профессии был Дядя Степа из стихотворения С.В.Михалкова? (полицейский)
- 25) Постановщик художественных фильмов, сериалов? (режиссер)
- 26) Есть такая профессия - Родину охранять. Что за профессия? (военный)
- 27) Профессия человека, связанная с выучкой служебных собак? (кинолог)
- 28) Человек, разрабатывающий модные стили в одежде? (модельер)
- 29) Профессия человека, который занимается разработкой различных макетов городов и поселков? (архитектор)
- 30) Бортпроводница на самолетах? (стюардесса)

Учитель предлагает ребятам провести тест «Профпригодность» (Приложение 3), который поможет соотнести состояние своего здоровья и профессии.

### **Тест «Профпригодность»**

Итак, с выбором мы как будто немного прояснили ситуацию. Теперь давайте проведём тестирование и узнаем, к какому типу профессии вы склонны, а какой вид деятельности вам противопоказан.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Новогодняя ночь для тебя - лучшее время, чтобы: а) выспаться; б) посмотреть телевизор вместе с семьёй; в) оказаться в кругу друзей.
2. Из трёх подарков ты предпочёл бы: а) удочку, набор для вышивания; б) коньки или лыжи; в) турпутевку или билет на интересное представление.
3. Отправляться в путешествие лучше всего: а) в одиночку; б) с семьёй или друзьями; в) с незнакомой группой, чтобы была возможность обрести новых друзей.
4. Если бы ты оказался в одиночестве на острове или в лесу, то:

а) почувствовал бы полную свободу; б) занялся бы поиском выхода или каким-нибудь делом; в) ощутил бы тоску, неприкаянность, страх.

5. В своё свободное время ты любишь:

а) читать, посещать библиотеку, шахматную секцию, зоопарк, лес, ловить рыбу, мечтать;  
б) рисовать, читать, заниматься спортом, музыкой, шитьём или вязанием, ходить в походы, разговаривать по телефону, смотреть телевизор;

в) заниматься спортом, танцами, играть в ансамбле, петь в хоре, участвовать в спектаклях и концертах, путешествовать с друзьями, ходить с компанией в кино...

Подсчитайте количество набранных баллов, учитывая, что ответы на вопрос с буквой «а» оцениваются 1 баллом, «б» - 2, «в» - 3 баллами.

Если вы набрали **от 5 до 8 баллов** - советуем подумать о профессии, где вам не придётся общаться с большим числом людей (продавец, учитель, журналист и психолог в данном случае не очень подходят). Зато исследовательская деятельность или работа в охотхозяйстве, лесничестве, зверопитомнике или на собственной ферме, специальность программиста, слесаря или токаря, профессия бухгалтера, оператора ЭВМ вполне будут приемлемы для вас, поскольку ваши ответы показывают, что вы цените тишину, не любите шумных, незнакомых компаний. Вы чуть-чуть стеснительны и замкнуты, встречи с незнакомыми людьми вам доставляют беспокойство.

Если вы чаще ставили галочки возле буквы «б» и набрали **от 8 до 12 очков**, то считайте - вам крупно повезло. Вы относитесь к людям, которым не страшно одиночество и которые прекрасно чувствуют себя в любой компании. Вы не боитесь новых знакомств и спокойно обходитесь без общения длительное время. Выбор профессии здесь практически не ограничен!

Ну, а если в вашем активе **от 12 до 15 очков**, снова задумайтесь над выбором: стоит ли вам, человеку общительному, легко вступающему в контакт, отказываться от возможности иметь интересную профессию менеджера, агента по рекламе, коммерческого директора, продавца, дилера, учителя, брокера или тренера? В вас огромный потенциал энергии и сил, которых хватит для работы с большой аудиторией и коллективом коллег. Вам будет тесно в маленькой лаборатории или у конвейера, охотничьем хозяйстве или мастерской.

Кто-то, возможно, мечтал о карьере журналиста, а набрал **всего 5 баллов**, думал о пчеловодстве, а тест напророчил карьеру артиста. Если уж никак не хочется отказываться от мечты, займитесь самовоспитанием. Робким и застенчивым неплохо было бы побольше общаться, а пылким, нетерпеливым, общительным - учиться внимательно слушать и быть сдержаннее. И вообще, людям любой профессии необходимо работать над собой всегда, и тогда любая мечта станет реальностью.

**Физминутка** *Релаксация (звучит тихая, приятная музыка):*

Далее учащимся предлагается выполнить следующее задание: зная заболевание и противоположенные 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 мероприятия**

Исходя из исследований рынка труда, специальностей предлагаемых учебными заведениями и экономических трендов, представляю **список 7-ки самых востребованных профессий в 2021 году.**

1. **Менеджеры по продажам**, обладающие техническим образованием для автомобильных или IT-компаний, медицинским образованием – для фармацевтических компаний.

2. **Программисты по всему спектру языков**. Начальный уровень зарплаты для неопытного специалиста не очень привлекателен из-за конкуренции с более дешевой рабочей силой в Индии и Китае. Заработная плата «айтишника» без опыта работы составляет 500–800 долларов в месяц. А средняя зарплата опытного специалиста держится около отметки в 1500–2500 долларов

3. **Специалисты по работе с клиентами** – тоже, как правило, низко оплачиваемая в начале профессия, с высоким уровнем отсева в первые 2-3 года.

4. **Логисты** со знанием иностранных языков: таких специалистов просто не готовят в нужном количестве.

5. **Специалисты по ремонту бытовой электротехники** – с каждым годом количество техники в ремонт только увеличивается, при том что ассортимент просто необъятный.

6. **Топы** – собственники в дальнейшем все чаще будут уходить от дел, передавая дела менеджерам. Менеджеры среднего звена - как раз тот рычаг, через который руководство пытается выполнить задачи, от повышения качества, до снижения себестоимости. Менеджеру среднего звена работодатели предлагают оклад в 1500–2000 долларов, плюс премии за успешные сделки и проценты с продаж.

7. **Реклама** - дизайнеры, копирайтеры, промоутеры нужны всегда, особенно в кризис. Хороший специалист в области рекламы может рассчитывать на оклад в 1500 долларов.

Для закрепления и обобщения полученных знаний учащимся предлагается выполнить следующее задание: попробуйте немного заняться жизненной геометрией и нарисуйте равнобедренный треугольник.

Одну сторону обозначьте «Хочу» - это интересы и склонности личности, которые могут проявляться уже в самом раннем возрасте (внимание, родители!), например, склонность к работе с людьми, техникой, природой и т. д.

Вторую сторону «Могу» - это способности человека к освоению и выполнению определенной профессиональной деятельности. Причем, выполнению быстрому и качественному.

Третью «Надо» - это, так сказать, социальный заказ, то есть потребность общества в людях определенных специальностей, спрос.

Как вы уже догадались, человек будет удовлетворен только в том случае, если ему удастся соединить все эти стороны в стройную геометрическую конструкцию. Причем, желательно, чтобы стороны были действительно равны друг другу. Если стороны получаются слишком неравнозначными, значит, вас явно занесло не туда. Чтобы скорректировать ваш профессиональный выбор, можно использовать такие способы психодиагностики, как различные тесты, анкеты, опросники.

В идеале, еще до поступления в учебное заведение желательно определить хотя бы тип будущей профессии. Приведем некоторые из таких типов:

Человек - техника: строитель, технолог, летчик, шофер, конструктор.

Человек - природа: химик, геолог, ветеринар, биолог, фермер.

Человек - человек: секретарь, менеджер по персоналу, врач, продавец, милиционер.

Человек - художественный образ: художник, писатель, артист, музыкант, журналист.

Человек - знаковая система: программист, экономист, оператор, переводчик.

## **Подведение итогов**



Учитель в заключение говорит 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!