

## Профессиональная пригодность и здоровье

Из книги «Предпрофильная подготовка. Основы профессионального самоопределения»

*Зуева Ф. А., кандидат педагогических наук, доцент, Институт дополнительного профессионально-педагогического образования, Челябинск*

### Задание 1

Ответьте на вопросы таблицы 19.

Таблица 19

	<b>Утверждения</b>	<b>Варианты ответов</b>	
		<b>Да</b>	<b>Нет</b>
1	Утром мне трудно встать вовремя, подняться и чувствовать себя бодро		
2	Когда я принимаюсь за работу, то могу быстро сосредоточиться		
3	Когда меня что-то расстроило или я чего-то заранее опасюсь, то иногда в животе возникает неприятное чувство		
4	Даже если я имею возможность плотно позавтракать, утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе с небольшим бутербродом		
5	Я принадлежу скорее к числу робких и теплолюбивых людей, нежели наоборот		
6	Я могу много ходить, однако при длительном стоянии на одном месте мне хочется облокотиться, и если это не удастся, возникает ощущение возможного обморока		
7	При резком наклоне у меня кружится голова, рябит или темнеет в глазах		
8	Иногда у меня возникает головокружение при взгляде с высоты вниз или же ощущение тревоги при нахождении в закрытом помещении		
9	Мне очень сложно представить себе, что такое частые головные боли		
10	Когда мне необходимо сосредоточиться, то я покачиваю ногой, или грызу ногти, или играю карандашом, или рисую им что-то на бумаге и т. п.		
11	При подъеме наверх я должен иногда останавливаться, так как затрудняется дыхание		
12	При публичном выступлении у меня сильно стучит сердце или от спазма в горле меняется голос, становясь неузнаваемым		
13	Когда я слышу от кого-либо, что его «тошнит от голода», я представляю себе, какие ощущения он испытывает		
14	Иногда днем при неподвижном сидении на одном месте у меня появляется непреодолимое желание заснуть		
15	Я знаю, что такое «покраснеть до ушей» или «до корней волос»		
16	Случалось, что те или иные события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита		

Используя таблицу, подсчитайте количество баллов.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Да	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Нет	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

### Приложение

#### Задание 1

Если вы набрали больше 9 баллов (для мальчиков) или 10 (для девочек), то вам следует избегать видов деятельности, связанных с нервно-эмоциональными перегрузками, физическим перенапряжением и многими другими неблагоприятными факторами, влияющими на здоровье. Обязательно обратитесь к врачу за консультацией по поводу выбора профессии.

### **Задание 2**

Приведите примеры профессий, для которых характерны перечисленные неблагоприятные факторы влияния на здоровье (две-три профессии). Учитываете ли вы данные факторы при выборе своей будущей профессии?

Таблица 20

<i>Факторы, воздействующие на здоровье</i>	<i>Примеры профессий, сопровождающихся ими</i>
Изо дня в день постоянная психоэмоциональная нагрузка	
Интенсивный, изматывающий ритм работы	
Продолжительное пребывание на жаре или холоде, на открытом воздухе, в неотапливаемом помещении	
Шум и вибрация	
Влияние промышленной пыли токсических веществ	
Длительная нагрузка на зрение	
Необходимость работать в ночное время	
Продолжительное нахождение на ногах, физические нагрузки	
Повышенная опасность травматизма	