

МБОУ «Ивнянская СОШ №1»
Ивнянского района, Белгородской области
Учитель Шуманёва Лариса Анатольевна
План – конспект урока
Предмет: Информационная работа класс 9В
Тема занятия: Профессия и здоровье

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:

- определять и правильно употреблять в устной и письменной речи основные понятия и термины;
- показать взаимозависимость между выбором профессии и здоровьем человека;
- ознакомить учащихся с медицинскими противопоказаниями к различным группам профессий

Развивающие:

- учить пользоваться материалом, дающим сведения о путях и условиях получения профессии;
- систематизировать и творчески перерабатывать знания (заполнение таблиц, анкет, индивидуальных карт и т.д.);
- умение аргументировано изложить свою позицию;
- проявлять коммуникативные умения работы в группе, паре.

Воспитывающие:

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

Формы организации деятельности учащихся: индивидуальная, групповая, коллективная.

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: индивидуальные карточки, “Анкета здоровья”, компьютерная презентация.

Ход занятия:

Здравствуйте, ребята, мне очень приятно видеть Вас сегодня на нашем занятии. А начать мне хочется с высказываний великих людей. Подумайте, какие слова пропущены в высказываниях?

- «Как хорошо когда у человека есть возможность выбрать себе (профессию) не по необходимости, а сообразуясь с душевными склонностями» (Апшерони А.)
- (Здоровье) дороже богатства.
(Рей Д.)
- (Здоровье) дороже золота.
(Шекспир В.)

Итак, обозначьте тему нашего занятия. **Профессия и здоровье** (Запишите тему в конспект)

Эпиграфом нашего урока сегодня будут слова Дж. Рескина (слайд №2):

Чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимо три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей должен сопутствовать успех.

Да, мы продолжаем разговор о профессиях, а конкретно о том, что следует учитывать при выборе будущей профессии. А какие вопросы вы хотели бы рассмотреть?

- 1) что такое здоровье и как оно влияет на выбор профессии
- 2) Как профессия влияет на здоровье?
- 3) как взаимосвязано здоровье и профессиональная пригодность, каковы требования, предъявляемые профессиями к состоянию здоровья

я хочу поставить проблемный вопрос: Может ли профессия оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека? В чём это выражается?

Ответы уч-ся

Вывод: 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.).

- В каких взаимосвязях могут находиться эти два понятия?

Начнем с первой: ***о влиянии профессии на здоровье человека.***

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний у взрослого населения: расстройства сердечнососудистой системы, поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, психозы и т.д. Очень часто эти заболевания профессионально-обусловлены.

Группу риска составляют и 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:

Конспект: Требования к здоровью при выборе профессии:

- двигательные: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- анализаторные: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- нервно-психические: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- интеллектуальные: свойства мышления, внимания и памяти.

Эти требования часто приводят к хроническим заболеваниям, которые, чаще всего усугубляются условиями труда, к которым относятся бытовые условия, тяжелые и вредные условия труда и одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов. Презентация ученицы.

Сейчас мы выполним *практическую работу (слайд №9)*, в которой проверим свои знания об условиях работы некоторых профессий и соотнесем их с типами профессиональных заболеваний, которые можно приобрести в ходе профессиональной деятельности (детям раздаются бланки для выполнения работы). Перед вами лежит памятка. Ознакомьтесь с ней.

Если вы имеете заболевания этих органов, вам противопоказаны следующие условия работы	
Органы дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение
Сердечно-сосудистая система	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте, у движущихся механизмов
Органы зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность
Нервная система	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами
Опорно-двигательный аппарат	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте, у движущихся механизмов
Органы пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, нарушение режима питания
Почки	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания

Практическая работа.

Из перечня профессий выберите и впишите в бланк по две профессии по семи предложенным типам заболеваний, которые могут быть приобретены в ходе профессиональной деятельности.

Телемастер, токарь, шахтер, водитель, мастер литейного производства, учитель, официант, ткач, водолаз, аппаратчик химического производства, врач, монтажник-высотник, каменщик, летчик, сталевар, сборщик часов, продавец, парикмахер, ювелир, горнорудный мастер, экскурсовод.

Типы заболеваний	Примеры профессий
Органы дыхания.	
Органы слуха.	
Органы зрения.	
Сердечно-сосудистая система.	
Нервная система.	
Опорно-двигательная система.	
Органы пищеварения.	

Время на выполнение работы-5 минут.

Сейчас мы проведем анализ выполнения работы методом взаимопроверки. Поменяйтесь с соседом по парте своими листочками. С помощью подсказки на слайде проверьте правильность выполнения работы. Неправильно вписанные профессии зачеркните.

Оцените работу по критериям, расположенным на слайде №.

Верните работы. Поднимите руку, кто выполнил работу на 5, на 4.

Сейчас небольшая познавательная страничка о людях, победивших недуг.

Презентация

Вывод: несмотря на недуг человек может управлять своим здоровьем, имея силу воли, присутствие духа, и цель в жизни.

Релаксация (звучит тихая, приятная музыка):

я предлагаю вам 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.

И вот мы подошли ко второй составляющей нашего урока: ***влияние здоровья на выбор профессии.***

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.

выполните 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. При выполнении задания, можно пользоваться таблицей “Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях”

Карточка – А

Заболевание	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Рекомендуемые профессии и специальности
Органов зрения	Работа особо высокой точности, связанная с напряжением зрения; Работа с мелкими деталями; работа, требующая ношения очков, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонной положении.	

Карточка – Б

Заболевание	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Рекомендуемые профессии и специальности
Органов слуха	Работа, требующая хорошего слуха и умения общаться с людьми; работа, требующая напряжения слуха; значительный шум и вибрация.	

Карточка – В

Заболевание	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Рекомендуемые профессии и специальности
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсичными веществами; работа на высоте с движущимися механизмами; шум, вибрация.	

Карточка – Г

Заболевание	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Рекомендуемые профессии и специальности
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсичными веществами, повышенная опасность травматизма.	

Карточка – Д

Заболевание	Противопоказанные профессионально-производственные факторы	Рекомендуемые профессии и специальности
Органов пищеварения	Контакт с токсичными веществами; значительное физическое и нервное напряжение; нарушение режима питания; вынужденная рабочая поза.	

Поведение человека направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха. Оценить состояние своего здоровья вам поможет следующая анкета.

Анкета здоровья

Поставьте в клетке с номером утверждения плюс, если вы с ним согласны, и минус — если не согласны.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха. Если больше, чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, вам следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы

намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, вам следует проконсультироваться с врачом.

Одни профессии связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Другие профессии требуют специального отбора

слайд Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, СБ и других служб.

Профотбор – *определение годности кандидата по состоянию здоровья на основе социально-психологического и психофизиологического и психо-физиологического изучения личности кандидата*

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострения имеющихся хронических заболеваний и возникновения новых.

О наличии и видах заболеваний в 9В классе нам расскажет графика на слайде

Итак, мы получили общую информацию, из которой видно, что уже сейчас у нас присутствует «букет» различных заболеваний. Правильный выбор профессии позволит нам выбрать профессиональную деятельность, которая не станет причиной появления хронических заболеваний.

Десять шагов уверенности в себе

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.

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. Наше здоровье – один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Урок хотелось бы закончить арабской пословицей: « У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть всё».

Рефлексия.

- Что полезного и нужного для себя вы унесете с урока?

Домашнее задание: Как вы понимаете слова? «Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». И. Мюллер.

Написать мини – сочинение по теме урока.

Рекомендуемая литература:

1. *Процицкая Е.А.* Здоровье и профессиональная пригодность. //Школа и производство № 3, 1994;
2. Профориентационный тренинг для старшеклассников/ под редакцией Н.В.Афанасьевой – СПб: Речь, 2007.
3. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М: Генезис, 2005
4. 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;
5. Технология 9 класс: материалы к урокам раздела “Профессиональное самоопределение” по программе В.Д. Симоненко- составитель А.Н.Бобровская – Волгоград, 2005;