

Денсаулық туралы жалпы түсінік (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша) физикалық денсаулықты, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатты қамтиды.

Егер еңбек қызметі адамның физикалық мүмкіндіктеріне сәйкес келсе, онда бұл жалпы денсаулыққа жағымды әсер етеді. Керісінше, дұрыс таңдалмаған мамандық оның күрт нашарлауына, жұмыс қабілеттілігінің төмендеуіне, кейде оның толық жоғалуына әкелуі мүмкін.

Өзіңіз үшін кәсіби қызметті белгілей отырып, оны орындау барысында ағзаға теріс әсер ететін факторларды ескеру қажет.

Бұл физикалық белсенділік, үнемі төмен немесе жоғары температура, ауа шаңының жоғарылауы, улы заттармен байланыс, шу, діріл және т.б. болуы мүмкін.

Мамандық таңдау кезінде денсаулығыңызға назар аудару болашақта жақсы маман болуыңыздың кепілі болады.

Бүгін болашаққа қамқорлық жасаңыз!



Мамандық таңдау және денсаулық

Жұмысқа немесе оқуға түскен әрбір адам медициналық тексеруден өтеді. Дәрігердің қорытындысы сіздің өмірлік жоспарларыңыз бен армандарыңызды бұзбауы үшін медициналық іріктеуге алдын-ала дайындалу керек.

Адам ағзасына әсері бойынша барлық кәсіптер мен мамандықтарды шартты түрде алты топқа бөлуге болады:

Бірінші топқа қолайсыз өндірістік факторлары жоқ мамандықтар кіреді.

Бұл көптеген кәсіптер тобы: өнеркәсіптік тауарларды сатушы, компьютер операторы, менеджер, суретші-сәнгер. Оларды оларға бейімділігі мен қабілеті бар барлық адамдарға ұсынуға болады.

Екінші топтағы кәсіптер кез-келген қолайсыз өндірістік фактордың, мысалы, ауа температурасының жоғарылауы немесе төмендеуі, ылғалдылықтың тұрақсыз немесе орташа әсерімен ерекшеленеді. Бұл топтың мамандықтары (аспаз, көкөніс сатушысы және т.б.) терморегуляциясы жақсы дамыған, жүрек-қан тамырлары жүйесі мен тыныс алу органдарының аурулары жоқ және суық тиюге бейім адамдарға ғана ұсынылуы мүмкін.

Үшінші топқа бір емес, бірнеше қолайсыз өндірістік факторлардың әсерімен сипатталатын мамандықтар мен мамандар кіреді. Сондықтан, факторлардың әрқайсысының әсері шамалы болса да, бұл олардың өзара әрекеттесуімен күшейеді. Мұндай мамандықтарға тоқушы, тігінші, теруші (ауа температурасының жоғарылауы, шаңсорғыш, қарқынды тұрақты шу) жатады.

Бұл мамандықтарды жүрек-тамыр және тыныс алу жүйесі, есту органдары аурулары бар адамдарға ұсынуға болмайды. Мұнда жалпы қалыпты физикалық күйден ауытқудың рұқсат етілген нормалары екінші топқа қарағанда едәуір жоғары.

Төртінші топқа ауыр және зиянды еңбек жағдайлары бар кәсіптер мен мамандықтар жатады, мысалы: болат жасаушы, шахтер, химиялық өндіріс аппаратшысы, сүңгуір және т.б. олар бойынша жұмысқа 18 жасқа толған адамдар ғана жіберіледі. Бұл мамандықтар дененің физикалық жағдайына жоғары талаптар қояды.

Бесінші топ - бұл көбінесе қалыпты жағдайда өтетін кәсіптер мен мамандықтар. Бірақ еңбек пәндері қызметкер тарапынан ерекше мұқият болуды талап етеді.

Сонымен, балаларды, тамақ өнімдерін және т.б. жұқтыру мүмкіндігін болдырмау үшін олармен байланысқа бацилл тасымалдаушыларға немесе созылмалы жұқпалы аурулары бар адамдарға жол берілмейді. Бұл балабақша тәрбиешісі, аспаз, кондитер, фармацевт сияқты мамандықтарға бірдей қолданылады.

Алтыншы топ - бұл белгілі бір органдардың жұмысының жоғары қарқындылығын қажет ететін мамандықтар мен мамандар. Егер бұл органдар адамда жеткілікті төзімді және сау болмаса, онда мұндай өндірістік қызмет оған қарсы. Мысалы: көру органдары бұзылған жағдайда-сызбашы, сағат жинаушы, кесте тігуші, чип жинаушы; есту органдары-стенограф, автослесарь; иіс сезу органдары – аспаз және т.б.