

Общее понятие здоровья (по определению Всемирной организации здравоохранения) включает в себя, кроме физического здоровья, душевное и социальное благополучие.

Если трудовая деятельность соответствует физическим возможностям человека, то она благоприятно сказывается на общем состоянии здоровья. И наоборот, неправильно выбранная профессия может привести к его резкому ухудшению, снижению трудоспособности, а порой и к ее полной потере.

Намечая для себя профессиональную деятельность, надо учесть факторы, неблагоприятно влияющие на организм в процессе ее выполнения.

Это могут быть физические нагрузки, постоянно низкая или высокая температура, повышенная запыленность воздуха, контакт с токсическими веществами, шум, вибрация и др.

Внимание к своему здоровью при выборе профессии будет залогом того, что вы станете в будущем хорошим специалистом.

Позаботьтесь о будущем сегодня!



# Выбор профессии и здоровье

Каждый поступающий на работу или учебу человек проходит медицинский осмотр. Чтобы заключение врача не расстроило ваши жизненные планы и мечты, к медицинскому отбору надо готовиться заранее.

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на **шесть групп**:

**Первая группа** включает профессии, которые не имеют неблагоприятных производственных факторов.

Это многочисленная группа профессий такие как: продавец промышленных товаров, оператор ЭВМ, менеджер, художник-модельер. Рекомендовать их можно почти всем лицам, имеющим к ним склонность и способности.

Профессии **второй группы** отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо неблагоприятного производственного фактора, например, повышенной или пониженной температуры воздуха, влажности. Профессии этой группы (повар, продавец овощного магазина и др.) могут быть рекомендованы только тем, у кого хорошо развиты терморегуляция, нет заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания и склонности к простудным заболеваниям.

**Третья группа** включает такие профессии и специальности, для которых характерно воздействие не одного, а нескольких неблагоприятных производственных факторов. Поэтому, даже если воздействие каждого из факторов незначительное, оно усиливается их взаимодействием. К таким профессиям можно отнести ткачиху, швею, печатника (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум).

Эти профессии нельзя рекомендовать лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов слуха. Допустимые нормы отклонений от общего нормального физического состояния тут значительно выше, чем во второй группе.

**К четвертой группе** относятся профессии и специальности с тяжелыми и вредными условиями труда, например: сталевар, шахтер, аппаратчик химического производства, водолаз и др. К работе по ним допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста. Эти профессии предъявляют высокие требования к физическому состоянию организма.

**Пятая группа** - это профессии и специальности, деятельность по которым проходит чаще всего в обычных условиях. Но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работника.

Так, чтобы исключить возможность заражения детей, продуктов питания и т.п., к контакту с ними не допускаются бациллоносители или люди с хроническими инфекционными заболеваниями. Это в равной мере относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, повар, кондитер, фармацевт.

**Шестая группа** – это профессии и специальности, требующие повышенной напряженности работы определенных органов. И если эти органы недостаточно выносливы и здоровы у человека, то такая производственная деятельность ему противопоказана. Например, при нарушении органов зрения – чертежник, сборщик часов, вышивальщица, сборщик микросхем; органов слуха – стенографистка, автослесарь; органов обоняния – повар и др.