

# Выбирай верно!!!

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

Разные профессии предъявляют неодинаковые требования к состоянию здоровья человека. По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп :

**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.

**Пятая группа** – это профессии и специальности, связанные с деятельностью, которая проходит чаще всего в обычных условиях, но предметы труда требуют особо бережного отношения со стороны работников. Это относится к таким профессиям, как воспитатель детского сада, кондитер, фармацевт и другие.

**Шестая группа** – это профессии и специальности, требующие повышенного напряжения определенных органов (органов зрения – чертёжник, сборщик микросхем; органов слуха – настройщик музыкальных инструментов, органов обоняния). Если человек здоров, то может выбирать любую профессию. Если у него имеются какие-либо отклонения в состоянии здоровья, то при выборе профессии их необходимо учитывать. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом-профконсультантом.

Однако следует иметь в виду, что **не может быть абсолютной профессиональной непригодности**. Природа человека многогранна, и каждый индивид обладает большим набором разнообразных качеств. Кроме того, растущему организму свойственна большая пластичность и возможность развития компенсационных механизмов. С полной уверенностью можно сказать, что каждый человек является профессионально пригодным к какой-либо профессии, необходимо только определить ее.

**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!**