ФГБУ "Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"

**Тренинговое занятие**

**для учащихся 7 – 8 классов**

***«Здоровье и моя будущая профессия»***

Подготовили:

педагоги-психологи Раевская О.В.,

Пугач Р.М.

Евпатория 2018 год

**Тренинг «Здоровье и моя будущая профессия»**

**Цель:** дать определение понятию “здоровье”, раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии, объяснить воспитанникам необходимость учёта состояния своего здоровья при выборе профессии, формировать у ребят понимание значения самостоятельного выбор**.**

**Задачи:**

*Познавательные:*

а) определять и правильно употреблять в устной и письменной речи основные понятия и термины;  
б) показать умения правильно соотносить состояние своего здоровья с требованиями избираемой профессии;  
г) ознакомить учащихся с медицинскими противопоказаниями к различным группам профессий.

*Развивающие:*

а) совершенствовать умение самостоятельно добывать знания (работа с карточками и другими источниками);  
б) систематизировать и творчески перерабатывать знания (заполнение таблиц, анкет, индивидуальных карт и т.д.);  
в) отрабатывать навыки ведения дискуссии, умение аргументировано изложить свою позицию;  
г) проявлять коммуникативные умения работы в группе.

*Воспитывающие:*

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

**Формы организации деятельности учащихся:** индивидуальная, групповая, коллективная.

**Форма проведения*:*** круглый стол с участием детей.

**Материалы:** индивидуальные карточки, ручки, “Анкета здоровья”, компьютерная презентация, видеоролик.

**Содержание занятия**

**1.Организационный этап**: Здравствуйте, ребята, нам очень приятно видеть Вас сегодня на нашем занятии, где мы продолжим разговор о профессиях, а конкретно о том, что следует учитывать при выборе будущей профессии. Ведь именно от этого будет зависеть успех вашей дальнейшей профессиональной деятельности. Как и всякий другой выбор – выбор будущей профессии – это принятие решения при большом количестве альтернативных вариантов и необходимости учитывать различные факторы.

**2.Сообщение темы и целей:** Сегодня мы с вами рассмотрим такой немаловажный фактор при выборе профессии – как здоровье. Ответим на вопрос, как взаимосвязано здоровье и профессиональная пригодность, каковы требования, предъявляемые профессиями к состоянию здоровья.

Что следует учитывать при выборе профессии? Благодаря чему человек может достигнуть успехов в профессиональной деятельности, делая это без особенных усилий и напряжения, и к тому же получая от этого удовольствие?

У Вас на столах лежат цветные лепестки. Напишите, пожалуйста, как бы Вы ответили на поставленный вопрос: «Какие требования Вы предъявляете к своей будущей профессии?».

Вам даётся 3 минуты. После истечения времени психолог просит прикрепить лепестки на доску. На которой заранее был нарисован круг с надписью внутри «ПРОФЕССИЯ».

И вот какие были получены результаты.  Давайте вместе, сравним ваши ответы.

Профессия должна быть:

1) престижной;

2) хорошо оплачиваемой;

3) интересной;

4) с хорошими условиями труда;

5) чтобы её легко было приобрести;

6) соответствовать желанию родных;

7) можно было бы учиться и работать с друзьями;

8) востребована на рынке труда.

Теперь давайте посмотрим, какие ошибки, и затруднения в выборе профессии существуют. .(презентация)

Есть два способа выбирать профессию. Первый способ -метод проб и ошибок, когда человек идет вслепую, пробуя себя в различных сферах деятельности, пока не найдет ту единственную профессию, которая будет приносить ему не только средства к достойному существованию, но и радость труда. На это может уйти половина человеческой жизни.

Другой путь - изучение себя, своих интересов, склонностей, свойств нервной системы, мышления, памяти, внимания - всего того, что понадобится каждому человеку в выборе той или иной профессии.

Получив знания о себе, можно познакомиться с миром профессий, узнать свои возможности в выбираемой профессии и требования профессии к человеку. Только тогда выбор может быть осмысленным.

Есть еще третий путь - путь выбора профессии своих родителей, дедов и прадедов. Он возможен в том случае, если это традиция семьи, которая бережно хранится и передается из поколения в поколение. Для того чтобы поколения были верны традиции выбора про­фессии, нужно много составляющих. Но главное -это отношение взрослых к своей

профессии, влюбленность в свое дело.

**3.Проблемный вопрос**: Может ли профессия оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека? В чём это выражается?

В ходе обсуждения подростки приходят к выводу, что 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.).

Выбирая профессию, человек должен задумываться как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострения имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых? Проблемы со здоровьем могут осложнить профессиональную деятельность, но и нелюбимая работа может привести человека к нервному срыву. Заболеваниям психосоматического характера, потере интереса к жизни, если конечно, у человека нет других ценностей, кроме карьерного благополучия.

4.**Информационный блок**. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недугов.

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.

Некоторые профессии и специальности подвержены каждодневному воздействию на организм человека так называемых профессионально-производственных факторов. Вопрос: Перечислите, какие вы знаете профессионально-производственные факторы? (Ответы учащихся: температурные перепады, повышенная влажность, шум, вибрации, воздействие токсичных веществ, запыленность).

Разные профессии предъявляют неодинаковые требования к состоянию здоровья человека. (Затем ведущий переходит к рассказу о группах профессий по медицинским противопоказаниям). По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп (показ слайдов )

*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.

**5.Физминутка**

*Релаксация (звучит тихая, приятная музыка):*

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 покачнуть 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

**6.Заключительная часть**

Для закрепления и обобщения полученных знаний предлагается выполнить следующее задание: составить индивидуальную памятку по выбранной вами профессии, в которой отразить всё то, что необходимо для того, чтобы приблизиться к успеху в этой профессии. Учащиеся получают рекомендации к здоровью по каждой профессии индивидуально. Несколько учащихся озвучивают свои памятки.

**7.Подведение итогов**

В заключение нам хочется сказать вам, ребята, следующее. 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

ФГБУ "Российский санаторно-реабилитационный центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей"

**Тренинговое занятие**

**«Здоровье и моя будущая профессия»**

Подготовили:

педагоги-психологи Раевская О.В.,

Пугач Р.М.

Евпатория 2018 год