**«ЗДОРОВЬЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЫБОР»**

**Цель классного часа:**способствовать формированию у учащихся знаний о влиянии здоровья на выбор будущей профессии.

**Задачи классного часа:**

* Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
* Помочь учащимся выработать зрелую, обоснованную позицию в отношении употребления: никотина, алкоголя ; их влияния на здоровье человека.
* Научить учащихся соотносить требования профессий со своими интересами, способностями и состоянием здоровья.

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые гости, дорогие ребята. Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы обсудить серьезный вопрос: « Твое здоровье- выбор профессии»; и должны выяснить, как здоровье человека может серьезно влиять на выбор профессии.

На наше заседание клуба мы пригласили гостей, чтобы они помогли нам советами при выборе профессии. Сегодня у нас в гостях наш школьный врач, ответственный за здоровье школьников, учитель физкультуры, учитель труда.

Наше мероприятие пройдет в необычной форме, и поэтому я хочу напомнить вам правила работы:

1. Доверительный стиль общения;
2. Искренность в общении;
3. Активное участие в происходящем;
4. Уважение к говорящему;
5. Не перебивать говорящего;
6. С места не выкрикивать.

*Начнем занятие с игры. («У каждого свое мнение»)*

Берется лист бумаги. Глаза у учащихся закрыты. Задание: разделить лист бумаги на две части и оторвать одну часть. Глаза открываем. Листок поднимаем вверх. Одинаковы ли ваши листы?

*(Ответы учащихся)*

**Вывод:** у каждого человека есть свое мнение, каждый из нас является личностью. И вы должны высказать только свое личное мнение.

**Ведущий:** Скажите пожалуйста, какие 4 фактора нужно знать, чтобы правильно выбрать профессию?

(ответы учащихся) \* интерес; \*склонности и способности;

\*потребности общества в кадрах; \* здоровье.

Какое из этих условий самое важное? Почему?

**Ведущий:** Незаметно пройдет время, и вы будете выпускниками. В будущем вы хотите стать поварами, парикмахерами, водителями, швеями и т.д. Это нужные людям профессии.

А как вы думаете, каким, прежде всего, должен быть человек, чтобы приносить пользу и себе и окружающим людям? *(Здоровым).*

Давайте поговорим о том, как здоровье человека влияет на выбор его будущей профессии. Но в начале мы выберем профессии, о которых мы будем сегодня говорить. Я предлагаю провести игру **“Узнай профессию”.** Я буду перечислять предметы, а вы должны угадать, о какой профессии идет речь:

*- игла, нитки, швейная машинка (швея)  
- молоток, гвозди, ботинки (сапожник)  
- молоток, рубанок, пила (столяр)*

Итак, профессии выбраны. ( Каждой группе дается лист бумаги)

За 2-3 минуты вы должны решить, какие требования эти профессии предъявляют к здоровью человека и записать на листе.

Проведем **“Аукцион ваших мнений”.**

Подумайте и скажите, как вы понимаете, что значит быть здоровым человеком?

Я считаю, чтобы быть здоровым человеком, человек, прежде всего, должен, больше улыбаться, поддерживать себя и окружающих людей хорошим настроением.

А как считаете вы? Но в начале давайте с вами вспомним компоненты здоровья. (*правильное питание, употребление в пищу витаминов,…………а также занятие физкультурой*)*.*

Хорошо, скажите, а как же влияют занятия физкультурой на здоровье человека?

Об этом нам расскажет ***учитель физической культуры***:

***Учитель:*** *Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растет. Физической культурой необходимо заниматься с детства и до старости. Благодаря урокам физкультуры мы можем сохранить и укрепить свое здоровье, что является неотъемлемой частью жизни человека. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Благодаря физическим упражнениям мы можем поддерживать себя в хорошей спортивной форме; повышается иммунитет и человек менее подвержен простудным заболеваниям; повышается устойчивость организма к стрессовым воздействиям.*

**Ведущий:** Ребята, вот, поэтому необходимо заниматься спортом и в первую очередь всегда следить за своей осанкой. Какие проблемы со здоровьем могут быть во время работы, если у вас неправильная осанка? (*будет болеть спина, шея, невозможно будет долго сидеть швее за машинкой, парикмахеру и повару стоять).*

А что нужно делать, чтобы сохранить осанку правильной и красивой?  *(стоять прямо, не сутулиться, правильно сидеть за столом во время приема пищи и письма).*

***Врач:*** Необходимо беречь и зрение. Действительно, к глазам нужно относиться бережно, так как они очень чувствительны и плохо защищены. Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть, если не беречь зрение? (*Швея не сможет вдеть нитку в иголку; парикмахер сделает неправильную стрижку, повар порежет руки, цветовод криво сделает клумбу).*

**Ведущий:** Молодцы! Ребята, подумайте, что может еще плохо влиять на здоровье человека? *(вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики)*

***Врач:***  *Наиболее ядовитым веществом для организма является* ***никотин.****Именно никотин наносит разрушительные удары по здоровью человека, особенно молодого. И в первую очередь страдают сосуды головного мозга, кровь меньше поступает в головной мозг, а вместе с ней и кислород. От курения, алкоголя, наркотиков страдают внутренние органы человека: желудок, сердце, печень. У учеников пропадает интерес к учебе, теряется память. Человек становится злым, нервным, жестоким.*

**Ведущий:** Посмотрите, оказывается , для того чтобы человек сохранял свое здоровье, не болел, он должен вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

А вот какими качествами, способностями, знаниями, состоянием здоровья надо обладать, выбирая ту или иную профессию?

**ЗАДАНИЕ:** Сейчас все классы получат карточки с пятью парами профессий.

Ваша задача: Определить, что является общим для этих пар профессий?

МЕДСЕСТРА – ТОКАРЬ  
ОФИЦИАНТ – ВОДИТЕЛЬ ТАКСИ  
ИНЖЕНЕР-КОНСТРУКТОР – КОМПОЗИТОР  
ПРОДАВЕЦ – ТРЕНЕР  
ЖИВОТНОВОД – САДОВНИК

Пока ребята готовятся, воспитатель прикрепляет к доске лист бумаги с незаконченной фразой: "БЫТЬ ПРОФЕССИОНАЛОМ …" и ниже - чистое поле листа, куда будет записывать всё, сказанное детьми.

**Ведущий:** Посмотрите, оказывается, чтобы быть профессионалом в своём деле, необходимо обладать такими качествами: (зачитывает с доски всю фразу, которая получилась после того, как классы выразили свои мнения, сравнив пары профессий из задания).

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.

А сейчас предоставим слово нашему гостю, выпускнику нашей школы, который уже сделал свой выбор в мире профессий, и как я думаю своим выбором доволен- Гришаев Сергей. (Выступление гостей 3 минуты). **ЗАДАНИЕ :** Каждому классу дается набор карточек с названием профессии, общей характеристикой, требованиям к индивидуальным особенностям, медицинским противопоказаниям, требованиям профессиональной подготовке. Вам нужно выбрать одну профессию и для данной профессии составить проект (на альбомном листе), где необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Название профессии.

2. Характеристика профессий (чем занимается человек, что делает). Нарисовать предметы труда.

3. Перечислить качествами, которыми должен обладать человек этой профессии.

4. Перечислить медицинские противопоказания.

5. Учебное заведение, где можно получить профессию.

(На работу отводится 5 минут. Затем каждый класс защищает свой проект.)

**Ведущий:** 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 воспитатель 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:

***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 не постоянное 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* (повышенная температура воздуха, запыленность, интенсивный постоянный шум), *печатника* (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 и др*.

***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.

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

**Ведущий:** Мы сегодня разобрали такой серьезный вопрос, как здоровье влияет на выбор профессии. Мы с вами сегодня выяснили, что для того, чтобы человек сохранял свое здоровье, не болел, он должен вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, забыть о своих вредных привычках, сочетать работу и отдых, отдых на свежем воздухе, любить людей, не нервничать по пустякам, к жизни относиться проще и спокойнее. Тогда вы будете здоровы.

**Ведущий:** В заключении мне 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!

И закончить наше заседание клуба я хочу вот таким стихотворением.

Тысячи тропок готовит судьба,  
Сотни загадок в запасе хранит.  
Какой она будет – тропинка твоя  
Это тебе доказать предстоит.  
Выбрать какую тропинку себе –   
Не узнаешь, пока не откроется дверь.  
Человеком старайся пройти по тропе  
Поверь в свои силы, в победу поверь.

Желаю вам больших успехов в учебе, хочу, чтобы ваши мечты сбылись. Спасибо вам за работу! Всего вам доброго, до следующих встреч в нашем клубе!