***«Дорогие ребята! Вам предстоит изучить тему «Здоровье и выбор пути профессионального образования» до 22.05.2020.***

***При изучении теоретического материала вы можете использовать текст, представленный ниже, следует обратить внимание на задание.***

***План изучения темы.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Тема* | *Содержание деятельности* | *Уровень контроля* | *Примерные сроки* |
| *Здоровье и выбор пути профессионального образования* | *Познакомиться с теорией.* | *самоконтроль* | *22.05.2020* |
|  | *Выполнить задание*  *№ 1(смотреть ниже).* | *Отправить на проверку учителю на электронную почту,* [cveta.zhgun@yandex.ru](mailto:cveta.zhgun@yandex.ru)  *или мобильное приложение Viber т.89509767698.* |

***Здоровье и выбор пути профессионального образования.***

***Человек – профессия.***

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 карьеры и материального благополучия. Следовательно, работа должна приносить радость, удовольствие, положительные эмоции, что является важным условием душевного здоровья.

Косвенным образом оценить состояние своего душевного здоровья вам поможет методика «Вегетативная лабильность». Вегетативная лабильность – это способность организма адекватно реагировать на необычные воздействия внешней среды.

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения. Отметьте совпадения знаком +.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т.п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому, что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Чем больше «нет» (0 – 6), тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов (7 – 9) — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше, чем в 10 утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, вам следует обратить внимание на свое самочувствие. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, вам следует проконсультироваться с врачом.

Таким образом, на 2 занятиях, мы рассмотрели взаимосвязь таких понятий, как человек, здоровье, профессия, а также все составляющие выбора профессии с учетом состояния здоровья и возможными медицинскими противопоказаниями.

***Задание №1. Прочитайте статью. Выполните тест. Ответьте на вопрос.***

***Что такое вегетативная мобильность?***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Дорогие ребята! Если у вас возникли вопросы или затруднения звоните по т. *89509767698.***

****