

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
муниципального образования Кандалакшский район

Региональный этап
XV Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России - 2024» -
«Учитель здоровья Мурманской области - 2024»

Урок-практикум по труду (технологии)
«Профессия и здоровье. Что дороже?»

Автор: Салова Инна Николаевна,
учитель МБОУ СОШ №2
г. Кандалакша, ул. Спекова, д.15
Тел.: (881533) 9-23-10

г. Кандалакша, 2024

Пояснительная записка

Казалось бы, что может быть общего между здоровьем и выбором профессии? Но на самом деле эти два на первый взгляд несовместимых понятия тесно взаимосвязаны между собой.

Человеческая жизнь не стоит на месте, она очень сложная и иногда может преподнести человеку «подарок» в виде отклонений в состоянии его здоровья, что в свою очередь ограничит его в выборе профессии.

Человеческий организм представляет собой сложную систему, удивительная слаженность, целесообразность, мудрость и практичность которой изумляет. Правильная, нормальная деятельность организма определяется понятием «здоровье».

Чтобы обучающимся легче было ориентироваться в своих профессиональных предпочтениях, уже сегодня стоит задуматься о том, чем я хочу заниматься в дальнейшей жизни и понимать, насколько мое здоровье к этому располагает.

Цель урока - помочь сделать предварительный профессиональный выбор, учитывая ресурсы собственного здоровья

Задачи:

1. Образовательные:

- способствовать сознательному выбору дальнейшей формы обучения и профессии с учётом предъявляемых требований к состоянию здоровья,
- готовности к профессиональному самоопределению.

2. Развивающие:

- развитие у учащихся знаний о методах самопознания и самовоспитания,
- развивать необходимые знания по планированию профессионального и жизненного пути с учётом сохранения своего здоровья, и помочь им в применении этих знаний на практике,
- предоставить ученикам возможность «заглянуть в будущее» с учётом полученных знаний.

3. Воспитательные:

- воспитание трудовой мотивации молодёжи, помочь ориентироваться в мире профессий с учётом сохранения своего здоровья.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Формирование УУД:

Личностные:

- формирование учебно-познавательной мотивации.
- формирование готовности к выбору направления профессионального образования.

Регулятивные:

- формирование навыков целеполагания и рефлексии.

Познавательные:

- формирование навыков анализа и самоанализа.
- формирование навыков классификации явлений по определенному признаку.

Коммуникативные:

- формирование навыков учебного сотрудничества.

Перечень знаний и умений, формируемых у учащихся

Учащиеся должны знать:

- свой уровень готовности к профессиональному самоопределению;
- требования конкретной профессии к состоянию здоровья работника.
- правила пользования диагностическими методиками;

Учащиеся должны уметь:

- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями современного рынка труда;
- анализировать свои интересы и склонности,
- осуществлять самоконтроль готовности к профессиональному самоопределению;
- корректировать профнамерения с учётом своего здоровья.

Материально – техническая база: магнитная доска, ноутбук, мультимедийный проектор, экран, презентация урока в PowerPoint, рабочий лист, раздаточный материал.

Учебно – информационное обеспечение:

Основная литература:

- учебник «технология «Профессиональный успех»» под редакцией С. Н. Чистяковой М., 2010г.

Дополнительная литература:

- материалы из книги Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника, Г.В. Резапкина, Москва, "Генезис", 2007, 140 с.)

Интернет-ресурсы:

- сайт «Труд всем» <https://trudvsem.ru/proforientation/professiogram>.
- каталог профессий <https://careerpath.pro/ru/professions/>
- профгид <https://www.profguide.io/professions/>
- поступи онлайн <https://postupi.online/professii/>

Электронно-образовательные ресурсы: презентация к уроку.

Здоровьесберегающие технологии:

Эффективно использовать здоровьесберегающие режимные моменты (оздоровительные паузы); использовать коррекционные упражнения (для укрепления зрения, внимания); следить за выполнением санитарно-гигиенических норм (освещённость, воздушный режим) постоянное внимание к профилактике сколиоза, чередование позы с учётом видов деятельности.

Методы обучения:

- метод проектов: организация обучения, при которой учащиеся приобретают знания в процессе планирования и выполнения практических заданий – проектов).

- проблемный метод: перед учеником поставлена проблема – выбор будущей профессии с учётом сохранения своего здоровья.

- исследовательский метод: данному уроку предшествовала огромная работа: разноплановые анкетирования, в форме домашних заданий, поиск информации об учебных заведениях, где можно получить дальнейшее образование с учетом отклонения здоровья, подготовка по желанию устного сообщения на 5-10 минут по теме данного урока.

- метод применения интерактивных средств обучения.

Формы обучения: групповая, индивидуальная

Тип урока: урок-практикум.

Целевая аудитория: данная методическая разработка предназначена учителям технологии, классным руководителям, организаторам внеклассной работы, для учащихся 8-9 классов.

План-конспект урока-практикума по труду (технологии)

«Профессия и здоровье. Что дороже?»

1. Организация начала занятия

- приветствие,
- определить посещаемость
- контроль готовности учащихся к уроку

Эпиграфом нашего урока будут слова Джона Рёскина: «Чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимо три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей должен сопутствовать успех». Ребята, вы согласны с этим утверждением? (ответы детей)

Перед вами на доске «дерево профессий». Возьмите магнит и поместите его на той профессии, которая, по вашему мнению, вам подходит. (обучающиеся размещают магниты). Я думаю, что в конце урока кто-то, возможно, изменит свой выбор.

2. Подготовка учащихся к активной и сознательной работе:

- целевая установка

Для нормального человека потребность в труде так же естественна, как и потребность в питании, отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для человека, как избыток или недостаток сна и пищи.

Давайте попробуем закончить высказывание Максима Горького «Когда труд - удовольствие, жизнь - хороша! Когда труд - обязанность, жизнь - рабство!»

Получая практические навыки на уроках труда (технологии) с 5 по 8 класс мы с вами говорили о профессиях, в которых они могут пригодиться. Попробуем вспомнить один из факторов в выборе профессии, который является не маловажным! (ответы возможные: деньги, здоровье, сменность и т.д.) Конечно это в первую очередь ваше здоровье. Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

3. Формулировка целей урока (целеполагание) - обучающие формулируют тему занятия самостоятельно.

- Как вы думаете, о чем пойдет разговор на нашем уроке? (ответы детей)

Тема сегодняшнего урока «Профессия и здоровье. Что дороже?». Сделайте записи в рабочем листе.

Как вы считаете в каких взаимосвязях могут находиться эти два понятия? **«Влиянии профессии на здоровье человека, влияние здоровья на выбор профессии»**

4. Объяснение нового материала:

Начнем с первой: влияние профессии на здоровье человека.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост числа психосоматических заболеваний у взрослого населения: поражения желудочно-кишечного тракта, неврозы, расстройства сердечнососудистой системы, психозы. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно эти требования можно разделить на группы (заполняем таблицу в рабочем листе):

- **интеллектуальные:** свойства мышления, внимания и памяти. Попробуйте вспомнить цвет первого слайда нашей презентации?

- **двигательные:** координация движений, сила и мышечная выносливость. Перед вами на столах лежат два листа бумаги, попробуйте смять их на вытянутых руках, одновременно, не помогая другой рукой.

- **нервно-психические:** сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов. Чтобы проверить свое состояние вам нужно встать из-за парты. Вытянуть руки в сторону, поднять одну ногу и закрыть глаза.

- **анализаторные:** зрение слух, обоняние, осязание, вкус. В давние времена зрение проверяли по «Методике двойной звезды». Ночью в ясную погоду нужно найти на небе созвездие Большой Медведицы. Присмотреться

к ручке ковша - вторая звезда от начала является двойной. Это и был показатель отличного зрения в те времена. Попробуйте проверить свое зрение таким же образом. На следующем уроке расскажите, что у вас получилось.

Не соблюдение норм к этим требованиям часто приводят к хроническим заболеваниям, которые, чаще всего усугубляются условиями труда, к которым относятся бытовые условия, тяжелые и вредные условия труда и одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов (сырое холодное темное помещение, неудобная мебель, сидячая работа)

Выполним задание №2 в рабочих листах. С помощью стрелок установим соответствие (Приложение №3).

Все вместе проверяем на слайде.

5. Этап первичного закрепления знания.

– работа в парах с таблицей (приложение №1)

В последнее время широкое распространение получила профессия менеджера. И как следствие врачи поставили новый диагноз. Он получил название «синдром менеджера». Его симптомами являются:

- ✓ сниженный иммунитет,
- ✓ хроническая усталость,
- ✓ ухудшение настроения,
- ✓ забывчивость,
- ✓ рассеянность.

Это свидетельствует о том, по мнению врачей, что человек занимается не своим делом и таким образом его организм сигнализирует, что необходимо уменьшить нагрузки. Иначе возникнут проблемы с его здоровьем.

К особой группе риска можно отнести людей, у которых завышенный уровень притязания. Порою, они хотят занять место, которое не соответствует их возможностям.

Сейчас мы выполним практическую работу. Проверим свои знания об условиях работы профессий, которые вы выбирали в начале урока, и соотнесем их с типами заболеваний, которые, по вашему мнению, можно приобрести в ходе профессиональной деятельности (детям раздаются бланки для выполнения работы на местах Приложение №1). Время на выполнение работы - 5 минут.

Предлагаю немного размяться. Игра «Кто меня слышит» (учитель называет действия, обучающиеся повторяют – например: кто меня слышит, встаньте и т.д.)

6. Продолжение объяснение нового материала:

Мы подошли ко второй составляющей нашего урока: о влияние здоровья на выбор профессии.

На ваших столах лежат буклеты с рекламой учебных заведений Мурманской области, различные объявления о работе. Просмотрите их и найдите соответствующую информацию, которая непосредственно относится к теме нашего урока. Сделайте вывод о значимости владения информацией при выборе учебного заведения в зависимости от состояния здоровья.

Обратите внимание, большинство учебных заведений в разделе «Перечень необходимых документов» указывает на необходимость предоставления справки о состоянии здоровья № 086У. Где можно взять такую справку?

Некоторые профессии (особенно военные, учреждения МЧС, ФСБ, и других федеральных служб) требуют специального (профессионального) отбора. А кто из вас знает, что такое профотбор? (Ответы детей). Давайте составим и запишем это определение. (Определение разрезано на части Приложение №4)

Профотбор – определение годности кандидата по состоянию здоровья на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата.

Делая выбор будущей профессии, необходимо понимать, как это может отразиться на вашем здоровье, не вызовет ли этот выбор обострение уже имеющихся у вас хронических заболеваний или появление новых.

Давайте попробуем дать совет человеку из интернета. *«Мне 28. Недавно предложили работу: 5 ночей работать, 2 дня отдыхать. По зарплате просто Замечательно! Но боюсь, что испорчу здоровье с таким графиком! Так как 4 года назад тоже не высыпалась, как итог стали расти седые волосы и появились морщины. С другой стороны, хорошая компания и без нервов. Кстати, график там с 21 до 5 утра. Помогите мне советом!»*

Ответы детей. Подводим к тому, что здоровье дороже.

Проверить свое здоровье можно прямо сейчас с помощью простой методики «Моё здоровье». Приложение №2

Зная состояние своего здоровья можно сделать правильный выбор профессии, которая не станет причиной появления хронических заболеваний.

Ученые отмечают связь между здоровьем человека и его привычками. Вредные привычки: алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Формируются привычки в основном в детстве, и в вашем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать в жизни, и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.

Домашнее задание. С помощью сайта «Труд всем» <https://trudvsem.ru/proforientation/professiogram>, нужно ознакомиться подробнее с требованиями к профессиям. Выберите от 3-х до 5 профессий (по своему желанию).

8. Подведение итогов

Предлагаю повторить выбор профессии, который мы делали в начале урока. (Обучающиеся берут магниты и выбирают заново профессию на «дереве» профессий). Если кто-то изменил свой выбор, объясните почему?

Давайте попробуем ответить на вопрос «Что нам дороже?». Что важнее - выбирать работу с большим окладом, но в ущерб своему здоровью, или

менее оплачиваемую, но с сохранением нашего духовного и физического состояния.

В заключение урока мне хочется сказать вам, ребята. 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! Есть такая арабская пословица «У кого есть здоровье, есть и надежда а у кого есть надежда – есть все». На этом наш урок закончен. До свидания.

Практическая работа в парах.

Из перечня профессий выберите и впишите в бланк по две профессии по шести предложенным типам заболеваний, которые могут быть приобретены в ходе профессиональной деятельности.

Профессии: шахтер, металлург, водитель, учитель, водолаз, каменщик, программист, повар, агроном, каскадёр, администратор, бухгалтер, ювелир, машинист, менеджер, сварщик, актер, инженер.

Типы заболевания	Примеры профессий
Органы дыхания	
Органы слуха	
Органы зрения	
Сердечно-сосудистая система	
Нервная система	
Опорно-двигательная система	

Методика «Моё здоровье»

Я вам прочитаю предложения а вы поставьте плюс, если вы с ним согласны, и минус – если не согласны.

1. У меня редко бывают головные боли после напряженной работы.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи в учебе не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь перед экзаменом.
5. Обычно я сдаю экзамен в числе первых и, не раздумывая, беру билет.
6. Мне не требуется время на дополнительное задание.
7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
8. Меня не беспокоят сны на тему предстоящих экзаменов.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Я всегда делаю то, что планирую.
11. Мне трудно сосредоточить внимание на уроке.
12. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
13. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
14. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
15. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
16. Если я не успеваю усвоить учебный материал, я чувствую себя неуверенно.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания.
18. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
19. Меня беспокоит мое положение в классе.
20. Мне не хватает силы воли.
21. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
22. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
23. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
24. Меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.
25. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
26. От волнения я могу заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успеваемости.
28. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
29. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов. Сложите число положительных ответов на утверждения с 1 по 10 и отрицательных на 20-30. Чем больше баллов, тем меньше у вас оснований для беспокойства о своем здоровье.

Материалы из книги Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника, Г.В. Резапкина, Москва, "Генезис", 2007, 140 с.)

Установить соответствие

1. Специальные профессии.	А. Существуют в целом ряде производств, где невозможно сделать условия труда абсолютно безвредными (горные работы, металлургическое производство, химическое производство, производство строительных материалов, атомная энергетика и др.).
2. Вредные профессии.	Б. Допускают конкретные отклонения в состоянии здоровья, но выбирая профессию, необходимо учитывать имеющиеся заболевания, ориентироваться в медицинских противопоказаниях.
3. Обычные профессии.	В. Требуют специального отбора и постоянного медицинского наблюдения абсолютно здоровых людей. К ним относятся профессии, которые отвечают за безопасность тысяч людей (пилот, авиационный диспетчер, машинист тепловоза и др.)

Ответ: 1В, 2А, 3Б

ПРОФОТБОР –
ОПРЕДЕЛЕНИЕ
ГОДНОСТИ
КАНДИДАТА
ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ
НА ОСНОВЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТИ
КАНДИДАТА.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Ф.И. _____

Дата _____

Тема урока _____

«Влиянии профессии на здоровье человека, влияние здоровья на выбор профессии»

Задание 1. Требования к здоровью

интеллектуальные	двигательные
нервно-психические	анализаторные:

Задание 2. С помощью стрелок установи соответствие.

Специальные профессии.	Существуют в целом ряде производств, где невозможно сделать условия труда абсолютно безвредными (горные работы, металлургическое производство, химическое производство, производство строительных материалов, атомная энергетика и др.).
Вредные профессии.	Допускают конкретные отклонения в состоянии здоровья, но выбирая профессию, необходимо учитывать имеющиеся заболевания, ориентироваться в медицинских противопоказаниях.
Обычные профессии.	Требуют специального отбора и постоянного медицинского наблюдения абсолютно здоровых людей. К ним относятся профессии, которые отвечают за безопасность тысяч людей (пилот, авиационный диспетчер, машинист тепловоза и др.)

Практическая работа в парах. (Приложение 1)

Профотбор - _____

Методика «Моё здоровье».

Поставьте плюс, если вы согласны с утверждением, и минус – если не согласны.

1. У меня редко бывают головные боли после напряженной работы.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи в учебе не волнуют меня.
4. Я не волнуюсь перед экзаменом.
5. Обычно я сдаю экзамен в числе первых и, не раздумывая, беру билет.
6. Мне не требуется время на дополнительное задание.
7. Насмешки одноклассников не портят мне настроение.
8. Меня не беспокоят сны на тему предстоящих экзаменов.
9. В коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Я всегда делаю то, что планирую.
11. Мне трудно сосредоточить внимание на уроке.
12. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
13. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
14. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
15. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
16. Если я не успеваю усвоить учебный материал, я чувствую себя неуверенно.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания.
18. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
19. Меня беспокоит мое положение в классе.
20. Мне не хватает силы воли.
21. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
22. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
23. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
24. Меня смущает необходимость отвечать перед всем классом.
25. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
26. От волнения я могу заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успеваемости.
28. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
29. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов.

Сложите число

- положительных ответов на утверждения с 1 по 10 - _____
- отрицательных ответов на утверждения с 20 по 30 - _____

Домашнее задание. Подробнее познакомиться с требованиями к профессиям. Необходимо проработать 3-5 профессии (по своему желанию). В этом вам поможет сайт «Труд всем»

