

# УЧЁТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

## 9 КЛАСС

**Н. В. Рощина**, учитель технологии высшей квалификационной категории  
МКОУ Курловская СОШ № 1 Гусь-Хрустального района, г. Курлово, Владимирская обл.

### Содержание работы

1. Введение. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи урока.
3. Категориальный аппарат.
4. Необходимые материалы.
5. Рекомендуемая литература.
6. Планирование урока.
7. Описание хода урока.
8. Предполагаемые результаты.
9. Приложения.

**Цель урока:** дать определение понятию «здоровье», раскрыть взаимосвязь здоровья и выбора профессии, объяснить учащимся необходимость учёта состояния своего здоровья при выборе профессии, использовать разнообразные формы и методы закрепления и проверки знаний учащихся.

### Задачи урока:

- 1) *познавательные:*
  - ✓ определять и правильно употреблять в устной и письменной речи основные понятия и термины;
  - ✓ умело руководствоваться статьями Трудового кодекса РФ, в которых речь идёт о заботе государства по охране здоровья трудящихся;
  - ✓ показать умения правильно соотносить состояние своего здоровья с требованиями избираемой профессии;
  - ✓ ознакомить учащихся с медицинскими противопоказаниями к различным группам профессий.
- 2) *развивающие:*
  - ✓ совершенствовать умение самостоятельно добывать знания (работа с учебником и другими источниками);
  - ✓ систематизировать и творчески перерабатывать знания (заполнение таблиц, анкет, индивидуальных карт и т. д.);
  - ✓ отрабатывать навыки ведения дискуссии, умение аргументировано изложить свою позицию;
  - ✓ проявлять коммуникативные умения работы в группе.
- 3) *воспитывающие:*
  - ✓ формировать чувство ответственности за выбор дальнейшего образовательного и профессионального пути;
  - ✓ показать формирование в сознании учащихся целостной картины будущей профессиональной карьеры.

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

### Категориальный аппарат урока

**Основные понятия и термины, используемые на данном уроке:**

- ✓ здоровье;
- ✓ группы профессий по влиянию на них производственных факторов;
- ✓ противопоказанные профессионально-производственные факторы;
- ✓ уровень физического развития.

### Материалы, необходимые для проведения урока:

- ✓ учебное пособие;
- ✓ Трудовой кодекс РФ;
- ✓ индивидуальные карточки;
- ✓ «Анкета здоровья»;
- ✓ компьютерная презентация.

**Тип урока:** комбинированный.

## СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

*См. Приложение 1.*

### I. ОРГАНИЗАЦИОННОЕ НАЧАЛО УРОКА

По звонку учащиеся заходят в класс и рассаживаются по своим местам.

Здравствуйтесь, ребята, мне 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.

### II. МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

От правильного выбора профессии 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.

### III. СООБЩЕНИЕ ТЕМЫ И ЦЕЛЕЙ УРОКА

Сегодня мы с вами рассмотрим немаловажный фактор при выборе профессии — здоровье.

Ответим на вопросы:

- Как взаимосвязано здоровье и профессиональная пригодность?

- Каковы требования, предъявляемые профессиями к состоянию здоровья?

Далее учитель ставит перед учащимися проблемный вопрос: может ли профессия оказать неблагоприятное воздействие на здоровье человека (*в чём это выражается*)? В ходе его обсуждения учащиеся приходят к выводу, что при выборе профессии необходимо учитывать состояние своего здоровья.

— Скажите, что вы понимаете под термином «здоровье»? (*Отсутствие болезней, хорошее самочувствие, отличное настроение и др.*)

#### IV. ИЗУЧЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛА

##### 1. Понятие «здоровье»

Человеческий организм представляет собой сложную систему, удивительная слаженность, целесообразность, мудрость и практичность которой изумляют. Правильную, нормальную деятельность организма называют «здоровьем». 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 при 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.

##### 2. Законодательство РФ об охране здоровья подростков

Затем учитель рассказывает о законодательстве по охране здоровья работающих подростков, зачитывает выдержки из статей Трудового кодекса РФ.

Для подростков до 18 лет существуют следующие льготы в процессе их трудовой деятельности:

- сокращённая продолжительность рабочего времени:
  - в возрасте от 16 до 18 лет — не более 36 часов в неделю;
  - в возрасте от 14 до 15 лет — не более 24 часов в неделю;
- увеличение времени отдыха: работникам моложе 18 лет предоставляют ежегодный отпуск продолжительностью в один календарный месяц;
- предоставление отпуска в первый год работы независимо от времени непрерывной работы на данном предприятии, то есть до истечения

11 месяцев: отпуск предоставляется в любое удобное время, непредоставление отпуска запрещено;

- понижение нормы переноски и передвижения тяжестей: предельные нормы переноски не должны превышать 4,1 кг;

д) запрещается привлечение подростков до 18 лет к тяжёлым работам и работам с вредными условиями труда, в выходные дни и ночное время. Кроме того, в трудовом кодексе отмечено, что при трудоустройстве лиц моложе 18 лет обязательно предусмотрено прохождение медицинского осмотра, без этого документа администрация не вправе принять на работу подростка. А также рабочим и служащим моложе 18 лет заработную плату при сокращённой продолжительности ежедневной работы выплачивают в таком же размере, как и работникам соответствующей категории при нормальной продолжительности ежедневной работы.

Необходимо обратить внимание учащихся на то, что забота государства о здоровье работающих подростков и молодёжи не должна расцениваться ими как возможность избежать напряжённого труда. Посильный труд оказывает положительное влияние на развитие организма, служит одним из лучших показателей профилактики и лечения многих заболеваний.

Некоторые профессии и специальности подвержены ежедневному воздействию на организм человека так называемых профессионально-производственных факторов.

— Перечислите, какие вы знаете профессионально-производственные факторы. (*Температурные перепады, повышенная влажность, шум, вибрации, воздействие токсичных веществ, запылённость*)

Разные профессии предъявляют неодинаковые требования к состоянию здоровья человека.

Затем учитель переходит к рассказу о группах профессий по медицинским противопоказаниям.

##### 3. Классификация профессий по степени влияния на организм человека

По своему влиянию на организм человека все профессии и специальности можно условно разделить на шесть групп.

###### А. Первая группа

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 к ним и способности.

###### Б. Вторая группа

Профессии второй группы (повар, продавец овощей и фруктов) отличает непостоянное или умеренное воздействие какого-либо одного неблаго-

приятного 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.

#### В. Третья группа

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.

#### Г. Четвёртая группа

К четвёртой группе относятся профессии и специальности с тяжёлыми и вредными условиями труда, например:

- сталевар;
- шахтёр;
- водолаз и др.

К таким работам допускаются только лица, достигшие 18-летнего возраста, уровень физического состояния организма у данных работников должен быть очень высок.

#### Д. Пятая группа

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 др.

#### Е. Шестая группа

Шестая группа — это профессии и специальности, требующие повышенного напряжения определённых органов:

- органов зрения — чертёжник, сборщик микросхем;
- органов слуха — настройщик музыкальных инструментов;
- органов обоняния — повар.

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 нужно посоветоваться с врачом-профконсультантом.

### V. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Учитель предлагает ребятам заполнить анкету здоровья, которая поможет отметить состояние своего здоровья и профессию, которую им хотелось бы избрать (см. Приложение 2).

#### Физминутка-релаксация

Звучит тихая приятная музыка. Учитель предлагает немного отдохнуть.

— 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

Учителя, как местные светочи науки, должны стоять на полной высоте современных знаний в своей специальности.  
Д. И. Менделеев



стены прочные, даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать 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.

Продолжается практическая часть урока.

— 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.

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 её.

Далее учащимся предлагают выполнить задание.

### Задание

Зная заболевание и противопоказанные профессионально-производственные факторы к этому заболеванию, вывести виды деятельности (профессии и специальности), которыми можно будет заниматься, имея такое заболевание (см. Приложение 3). При выполнении задания можете ссылаться на таблицу «Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях» (см. Приложение 4).

Учащиеся озвучивают и обсуждают сведения таблицы.

## VI. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

### 1. Составление памятки

Для закрепления и обобщения полученных знаний учащимся предлагают 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 (см. Приложение 5). Учащиеся получают рекомендации к здоровью по каждой профессии индивидуально. Несколько учащихся озвучивают свои памятки.

### 2. Подведение итогов урока

— В заключение урока 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!

## VII. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

Предложить учащимся оценить уровень своего физического развития, выполнив *упражнения 1, 2, 3*.

### Упражнение 1. Подтягивание

Выполните подтягивание на прямых руках с паузой 1–2 секунды без рывков и маховых движений ногами, поднимая подбородок выше уровня перекладины.

### Упражнение 2. Бег

Пробегите 100 метров по беговой дорожке стадиона или по ровной дорожке с любым покрытием с высокого старта. Бег на 1000 метров проводят на пересечённой местности (кросс).

### Упражнение 3. Плавание

Проплывите 100 метров вольным стилем, начав его прыжком со стартовой тумбочки. Поворот выполняйте касанием стенки бассейна любой частью тела.

Ваши результаты по каждому упражнению переведите в баллы от 1 до 10. Оценка в 5 баллов считается средней. Разумеется, для девушек допустимы более низкие оценки (см. Приложение 6).

Чем больше баллов подростки получили, тем выше уровень их физического развития. Разумеется, при соответствующей тренировке они могут добиться улучшения результатов и здоровья в целом. Кстати, хорошее здоровье не повредит никому. Ведь от состояния здоровья зависит не только физическая, но и умственная работоспособность, настроение и способность к самообладанию.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Профориентационный* тренинг для старшеклассников / под редакцией Н. В. Афанасьевой. — СПб. : Речь, 2007.
2. *Процицкая Е. А.* Здоровье и профессиональная пригодность // Школа и производство. — 1994. — № 3.
3. *Твоя профессиональная карьера* : учебник для 8–9 кл. / П. С. Ларнер, Г. Ф. Михальченко, А. В. Прудило и др. под редакцией С. Н. Чистяковой. — М. : Просвещение, 2007.
4. *Технология. 9 класс* : материалы к урокам раздела «Профессиональное самоопределение» по программе В. Д. Симоненко / составитель А. Н. Бобровская. — Волгоград, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Организационная структура урока

| № п/п | Название этапа                     | Задачи  | Функции и виды деятельности преподавателя   | Формы и виды деятельности учащихся  |
|-------|------------------------------------|---|---|---|
| 1     | Организационный                    | Подготовить учащихся к работе на занятии  | Фронтальная беседа по обсуждению темы, целей и плана урока                              |   |
| 2     | Мотивационный                      | Показать практическую направленность изучения темы, связанную с правильным выбором будущей профессии  | Создание проблемной ситуации, беседа, постановка цели и определение темы и вида работы  | Обсуждение, постановка цели и определение темы и вида работы                                    |
| 3     | Изучение нового материала          | Ввести понятие здоровья, изучить группы профессий и специальностей. Развивать мыслительные навыки анализа, синтеза и обработки информации           | Демонстрация презентации, необходимые пояснения, обсуждение, ответы на вопросы учащихся | Получение информации, анализ полученных знаний, обобщение материала                             |
| 4     | Первичное осмысление и закрепление | Отработать понятия «выбор профессии с учётом состояния здоровья», «производственные факторы». Развивать навыки самооценки и оценки ответов товарища | Организация индивидуальной деятельности по заполнению анкеты здоровья                   | Заполнение анкеты. Анализ полученной информации, обобщение материала                            |
| 5     | Практическая работа                |   | Корректировка деятельности учащихся, подведение итогов работы                           | Заполнение карточек с заданиями, индивидуальной памятки. Диалог с учителем, анализ своей работы |
| 6     | Домашнее задание                   | Обеспечить понимание способов выполнения домашнего задания  | Объяснение домашнего задания  | Запись домашнего задания в тетрадь  |

Мозаика фактов

**Послеобеденный сон помогает детям лучше усваивать уроки**

Ребёнку будет полезно вздремнуть часок после обеда, считают учёные Массачусетского университета (США). Сон улучшает работу мозга и помогает школьникам запоминать информацию, рассказываемую на уроке (они лучше справлялись с тестом на визуально-пространственные задачи). Сотрудники Массачусетского университета специально исследовали 40 детей. Оказалось, позитивный эффект от сна сохранялся и на следующий день. Получается, что сон важен для закрепления воспоминаний и обуче-

ния. После часа дневного сна дети вспоминали на 10% больше информации, чем контрольная группа.

Лучшие результаты показали те дети, которые и в ходе эксперимента попали в группу «спящих», и в обычной жизни привыкли дремать после обеда. Те школьники, которые привыкли к дневному сну, а в ходе эксперимента попали в группу «неспящих», показали наихудшие результаты: точность угадывания снизилась в среднем на 15%. Дети, которые привыкли не спать, не повысили своих способностей после вынужденного сна. Судя по всему, их мозг уже успел адаптироваться к определённому режиму.

По материалам: Газета.Ru

АНКЕТА ЗДОРОВЬЯ

Отвечая на вопросы, отметьте выбранный вариант.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>1. Вы здоровы?</b>  |  |  |
| <input type="checkbox"/> Да;   | <input type="checkbox"/> нет;                            | <input type="checkbox"/> не знаю                   |
| <b>2. Как Вы оцениваете своё физическое развитие?</b>                                      |  |  |
| <input type="checkbox"/> Хорошее;  | <input type="checkbox"/> среднее;                        | <input type="checkbox"/> слабое                    |
| <b>3. Имеются ли у Вас:</b>  |  |  |
| а) расстройство зрения?  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| б) расстройство слуха?   | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| в) повышенное давление?  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| г) хронические заболевания?  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| д) перенесённые травмы?  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| <b>4. Как комментирует школьный врач ваш выбор профессии?</b>                              |  |  |
| <input type="checkbox"/> Противопоказаний нет;   | <input type="checkbox"/> советует воздержаться;          | <input type="checkbox"/> противопоказана           |
| <b>5. Насколько Ваше состояние здоровья соответствует требованиям выбранной профессии?</b> |  |  |
| <input type="checkbox"/> Вполне соответствует;   | <input type="checkbox"/> частично соответствует;         | <input type="checkbox"/> не соответствует          |
| <b>6. Требуется ли выбранная профессия:</b>  |  |  |
| а) большого физического напряжения?  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| б) большого нервного напряжения?   | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| в) большого умственного напряжения?  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| <b>7. В каких условиях Вам придётся работать?</b>  |  |  |
| а) в помещении   | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| б) на свежем воздухе   | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| в) посменно  | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| г) работа будет связана с командировками   | <input type="checkbox"/> Да;                             | <input type="checkbox"/> нет                       |
| <b>8. Вредно ли действует на здоровье выбранная Вами профессия?</b>                        |  |  |
| <input type="checkbox"/> Нет;  | <input type="checkbox"/> частично (как именно?)<br>_____ | <input type="checkbox"/> да (как именно?)<br>_____ |

Карточка А

| Заболевание    | Противопоказанные профессионально-производственные факторы   | Рекомендуемые профессии и специальности |
|----------------|--|---|
| Органов зрения | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа особо высокой точности, связанная с напряжением зрения;</li> <li>• работа с мелкими деталями;</li> <li>• работа, требующая ношения очков, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении</li> </ul> |   |

Карточка Б

| Заболевание   | Противопоказанные профессионально-производственные факторы   | Рекомендуемые профессии и специальности |
|---------------|--|---|
| Органов слуха | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа, требующая хорошего слуха и умения общаться с людьми;</li> <li>• работа, требующая напряжения слуха;</li> <li>• работа, на которой присутствуют значительный шум и вибрация</li> </ul> |   |

Карточка В

| Заболевание                | Противопоказанные профессионально-производственные факторы  | Рекомендуемые профессии и специальности |
|----------------------------|---|---|
| Сердечнососудистой системы | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Значительное физическое напряжение;</li> <li>• неблагоприятный микроклимат;</li> <li>• контакт с токсичными веществами;</li> <li>• работа на высоте с движущимися механизмами;</li> <li>• шум, вибрация</li> </ul> |   |

Карточка Г

| Заболевание     | Противопоказанные профессионально-производственные факторы   | Рекомендуемые профессии и специальности |
|-----------------|--|---|
| Нервной системы | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Нервно-эмоциональное напряжение;</li> <li>• шум и вибрация;</li> <li>• неблагоприятный микроклимат;</li> <li>• контакт с токсичными веществами, повышенная опасность травматизма</li> </ul> |   |

Карточка Д

| Заболевание         | Противопоказанные профессионально-производственные факторы   | Рекомендуемые профессии и специальности |
|---------------------|--|---|
| Органов пищеварения | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контакт с токсичными веществами;</li> <li>• значительное физическое и нервное напряжение;</li> <li>• нарушение режима питания;</li> <li>• вынужденная рабочая поза</li> </ul> |   |

Ограничение профессиональной пригодности при различных заболеваниях

| Заболевание                 | Противопоказания, профессионально-производственные факторы   | Некоторые рекомендуемые профессии и специальности   |
|-----------------------------|--|---|
| Органы зрения               | Работа особо высокой точности, связанная с напряжением зрения; работа с мелкими деталями; работа, требующая ношения очков, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении | Продавец, бармен, оператор птицефабрики и птицефермы, садовод, слесарь по ремонту автомобиля            |
| Органы слуха                | Работа, требующая хорошего слуха и умения общаться с людьми; работа, требующая напряжения слуха; работа, на которой присутствуют значительный шум и вибрация   | Чертёжник, вышивальщица, швея-мотористка, обувщик, цветовод, фотограф, кондитер                         |
| Кожа                        | Контакт с токсичными и раздражающими кожу веществами, запылённость; неблагоприятный микроклимат; постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук   | Оператор ЭВМ, сборщик часов, полупроводников, чертёжник-конструктор                                     |
| Опорно-двигательный аппарат | Длительное пребывание на ногах, подъём и спуск по лестнице, напряжённая рабочая поза, значительное физическое напряжение, работа на высоте, у движущих механизмов                                      | Сборщик микросхем, телеграфист, швея-мотористка   |
| Органы дыхания              | Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запылённость; контакт с токсичными веществами; значительное физическое напряжение; все виды излучения   | Контролёр-кассир, дизайнер, цветовод, оператор станков с пусковым управлением, оператор связи, фотограф |
| Сердечно-сосудистая система | Значительное физическое напряжение; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсичными веществами; работа на высоте с движущимися механизмами; шум, вибрация  | Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод   |
| Органы пищеварения          | Контакт с токсичными веществами; значительное физическое и нервное напряжение; нарушение режима питания; вынужденная рабочая поза, предписанный темп работы и возможность соблюдать режим питания      | Программист, кулинар, швея, слесарь по ремонту автомобилей, декоратор-оформитель                        |
| Нервная система             | Нервно-эмоциональное напряжение; шум и вибрация; неблагоприятный микроклимат; контакт с токсичными веществами, повышенная опасность травматизма  | Резчик по дереву, закройщик, столяр   |

Индивидуальная памятка

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Фамилия, имя  |  |
| 2 | Моя будущая профессия   |  |
| 3 | Уровень физического развития  |  |
| 4 | Название группы по влиянию на организм человека выбранной профессии (специальности) |  |
| 5 | Требования к здоровью при выборе желаемой профессии                                 |  |
| 6 | Необходимая коррекция   |  |



Оценки по физическим упражнениям

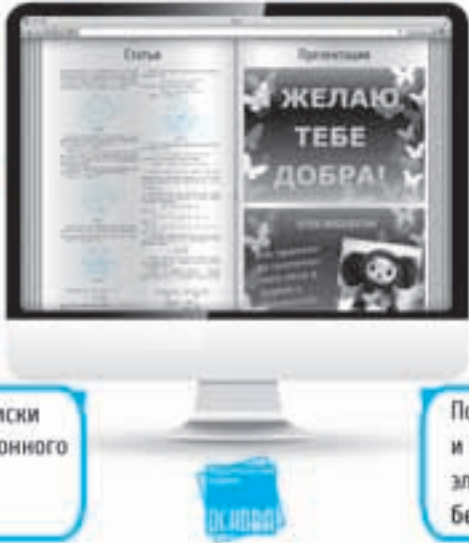
| Подтягивание на перекладине (раз) | Бег на 100 м (с) | Бег на 1000 м (мин., с) | Плавание на 100 м (мин., с) | Баллы |
|-----------------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| 0–1                               | 16,9             | 3,50 и более            | 2,51 и более                | 1     |
| 2–3                               | 16,1–16,8        | 3,49–3,45               | 2,50–2,33                   | 2     |
| 4                                 | 15,6–16,0        | 3,44–3,41               | 2,32–2,18                   | 3     |
| 5–7                               | 14,7–15,5        | 3,40–3,37               | 2,17–2,03                   | 4     |
| 8                                 | 14,2–14,6        | 3,36–3,29               | 2,02–1,54                   | 5     |
| 9–10                              | 13,9–14,1        | 3,28–3,25               | 1,53–1,44                   | 6     |
| 11                                | 13,6–13,8        | 3,24–3,20               | 1,43–1,35                   | 7     |
| 12–13                             | 13,3–13,5        | 3,19–3,13               | 1,34–1,29                   | 8     |
| 14–15                             | 12,7–13,2        | 3,12–3,06               | 1,28–1,22                   | 9     |
| 16 и более                        | 12,6 и менее     | 3,05 и менее            | 1,21 и менее                | 10    |

**Стартует подписная кампания-2014 и Издательская Группа «Основа» уже подготовила несколько приятных сюрпризов для своих подписчиков!**

**Один из них — бонусный электронный номер журнала на сайте [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru)!**

**Что такое бонусный электронный номер?**

Это супервыпуск вашего любимого журнала, который ждёт вас в электронном виде на сайте [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru). Т.е. вы получаете 6 печатных журналов ПЛЮС 1 бесплатный электронный номер на сайте!



**В нём вы найдёте:**

- видео;
- статьи;
- презентации на актуальные темы;
- всё необходимое для профессионального роста современного учителя!

Про детали оформления подписки и получения бонусного электронного номера читайте на сайте [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru)

Подпишите журнал на 6 месяцев и гарантировано получите бонусный электронный номер! Совершенно бесплатно!

**Подписывайте журналы и получайте бонусы от ИГ «Основа»!**

Детали подписки можно выяснить по тел: (495) 66-432-11 или на сайте [www.e-osnova.ru](http://www.e-osnova.ru)