

Профориентация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

«Для того чтобы люди находили счастье в своей работе, необходимы три условия: работа должна быть им по силам, она не должна быть изнуряющей, и ей, обязательно, должен сопутствовать успех», — отмечал английский писатель Дж. Рескин.

Потребность в труде для нормального человека так же естественна, как потребность в питании и отдыхе. Непосильная работа или безделье так же вредны для здоровья, как избыток или дефицит сна и пищи. Болезнь может спровоцировать и нелюбимая работа.

Несмотря на все достижения цивилизации, врачи отмечают рост нервно-психических заболеваний, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и т.д. Очень часто эти заболевания профессионально обусловлены. Предприниматели, менеджеры, администраторы, руководители наиболее часто испытывают стрессовые ситуации, вызванные необходимостью принимать решения и брать ответственность, обострением конкуренции и боязнью потерять свой статус. Особую группу риска составляют люди с завышенным уровнем притязания — те, которые стремятся занять место, не соответствующее их возможностям.

Практически все профессии предъявляют свои требования к здоровью человека. Условно все эти требования можно разделить на четыре группы:

- *двигательные*: координация движений, сила и мышечная выносливость;
- *анализаторные*: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус;
- *нервно-психические*: сила, подвижность, уравновешенность нервной системы;
- *интеллектуальные*: свойства мышления, внимания и памяти.

Многие профессии предъявляют повышенные требования к здоровью человека, потому что могут быть связаны со значительным напряжением зрения (оператор, часовщик, ювелир), длительным стоянием на ногах (продавец, зубной врач, парикмахер), высоким нервно-психическим напряжением (учитель, администратор). Некоторые профессии требуют специального отбора (профотбора), который включает определение годности кандидата по состоянию здоровья, определение профпригодности на основе социально-психологического и психофизиологического изучения личности кандидата. Профотбор абитуриентов проводят многие военные учебные заведения, учреждения МЧС, ФСБ и других федеральных служб.

Выбирая профессию, надо задуматься, как она повлияет на здоровье: не вызовет ли обострение имеющихся хронических заболеваний или возникновение новых?

Подробно о медицинских противопоказаниях к работе и производственному обучению подростков можно прочитать в справочниках, подготовленных Научно-исследовательским институтом гигиены детей и подростков Министерства здравоохранения, в котором содержится более 1400 профессий, которые можно получить в профессиональных учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах).

По условиям труда, значимым с точки зрения сохранения здоровья, профессии можно разделить на четыре группы:

1. бытовые условия;

2. умеренное или непостоянное неблагоприятное воздействие;
3. одновременное воздействие нескольких неблагоприятных факторов;
4. тяжелые и вредные условия труда.

Медицинские ограничения профессиональной пригодности

Заболевания	Противопоказанные профессионально-производственные факторы
Органов дыхания	Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токсическими веществами, значительное физическое напряжение.
Сердечно-сосудистой системы	Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов зрения	Работа с мелкими деталями, значительное физическое напряжение, запыленность.
Нервной системы	Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами.
Опорно-двигательного аппарата	Статичная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа на высоте у движущихся механизмов.
Органов пищеварения	Контакт с токсическими веществами, значительное физическое и нервное напряжение, рабочая поза, связанная с напряжением мышц живота, с нарушением режима питания.
Почек и мочевых путей	Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, связанная с нарушением режима питания.

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.

Немецкие медики обратили внимание на странное явление: эпидемия гриппа, которая охватывает население в декабре, не затрагивает почталыонов. Почему? Да потому, что им некогда болеть: накануне Рождества и Нового года почта едва справляется с потоком поздравительных писем и телеграмм.

Поведение человека может быть направлено или на саморазрушение, или на самосохранение. Многие ученые отмечали связь между здоровьем человека и его эмоциями и характером. Зависть, гнев и раздражение уносят жизни больше, чем эпидемии. Остатки здоровья отнимают вредные привычки — алкоголизм, курение, лень и обжорство, свойственные людям слабым и безвольным. Привычки формируются в детстве, поэтому в старшем возрасте нужны значительные усилия, чтобы избавиться от тех, которые будут мешать всю жизнь и сформировать те, которые помогут сохранить здоровье и достичь успеха.



Десять шагов к уверенности в себе:

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте, чего вы хотите от жизни.
2. Никогда не говорите о себе плохо, за вас это сделают другие.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Постарайтесь им помочь.
5. Наметьте для себя две-три главные цели в жизни.
6. Подумайте, какие промежуточные цели необходимо достичь для достижения главных целей.
7. Решите, что необходимо предпринять для их достижения, и выполняйте свое решение.
8. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
9. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.
10. Если вы уверены в себе, то препятствие станет для вас вызовом, а вызов побуждает к действиям.

Настоящий профессионал бережно относится к своему инструменту, будь то компьютер, скальпель, фотоаппарат или станок. Наш организм — больше, чем инструмент. И самое главное, он дается нам один раз на всю жизнь. Ваше здоровье – этот один из факторов успешной профессиональной карьеры.

Даже беглое знакомство с миром профессий убеждает в том, что не только человек предъявляет свои требования к будущей работе, но и работа диктует свои условия тому.

Перечень рекомендуемых профессий и специальностей для обучения детей и подростков с ОВЗ.

Для детей с психическими заболеваниями.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса: нервно-психическое напряжение, требующее длительного и интенсивного сосредоточения внимания, памяти, связанное с обилием информации, подсчетами, особыми требованиями к комбинаторике, необходимостью принятия быстрых самостоятельных решений, относительно сложными контактами с окружающими людьми, работы у движущихся механизмов, в соседстве с глубиной и на высоте, с режущими инструментами, вблизи огня и др. Повышенные уровни интенсивности шума и вибрации, воздействие высокотоксических химических веществ, электромонтажных полей, высоких и низких температур, неблагоприятные метеорологические условия. Тяжелые

физические нагрузки, длительная вынужденная рабочая поза, длительное пребывание на ногах (при нарушении движения в нижних конечностях), рабочие операции, связанные с точностью движения (при нарушении тонкой моторики рук).

Рекомендуемые профессии и специальности:

- профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (машинист расфасовочно-упаковочных машин);
- слесарные и слесарно-сборочные работы (слесарь по топливной аппаратуре, слесарь механосборочных работ);
- строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы (маляр строительный, монтажник внутренних санитарно-технических систем и оборудования, облицовщик-полировщик, облицовщик-мозаичник, облицовщик-мраморщик, облицовщик плиточник, столяр строительный, плотник; лепщик архитектурных деталей, штукатур);
- электротехническое производство (обмотчик элементов электрических машин);
- общие профессии деревообрабатывающих производств, производство мебели (разметчик по дереву, столяр деревообрабатывающего производства и производства мебели, изготовитель декоративных элементов мебели, облицовщик деталей мебели, обойщик мебели);
- общие профессии по производству стекла и изделий из стекла (наборщик ковриков из мозаичной плитки);
- производство фарфоровых и фаянсовых изделий (живописец, отводчик);
- общие профессии производства керамических, фарфоровых и фаянсовых изделий (гончар);
- производство текстильной галантереи (вышивальщица текстильно-галантерейных изделий);
- трикотажное производство (вязальщица трикотажных изделий и полотна);
- местная промышленность — народные художественные промыслы. Производство текстильной галантереи (кружевница, ручное ткачество, ковровщица, разрисовщик ткани, ткач;
- производство кожаной обуви (обувщик по ремонту обуви, сборщик обуви, затяжчик обуви);
- кожгалантерейное производство (ремонтировщик кожгалантерейных изделий);
- швейное производство (вышивальщик, копировщик, пошивщик шорно-седельных изделий, швея);
- общие профессии полиграфического производства (выборщик, машинист упаковочной машины);
- брошюровочно-переплетные и отделочные процессы (брошюровщик, нумеровщик, переплетчик);
- рекламно-оформительские и макетные работы (исполнитель художественно оформительских работ);
- производство игрушек (заготовщик материалов и деталей игрушек, сборщик музыкальных и озвученных игрушек, сборщик игрушек, сборщик электроигр, оформитель игрушек);
- общие профессии производства художественных изделий (полировщик художественных изделий, сушильщик заготовок и художественных изделий,

шпаклевщик);

- производство художественных изделий из дерева и бересты (выжигальщик по дереву, оклейщик изделий из бересты, раскройщик бересты, резчик по дереву и бересте, фенеровщик художественных деталей, сборщик изделий из кожи и меха);
- зеленое хозяйство (озеленитель);
- сельское хозяйство;
- животноводство (дояр, животновод, оператор машинного доения, оператор цехов по приготовлению кормов, птицевод, овощевод защищенного грунта);
- хранение и переработка сельскохозяйственных продуктов (оператор по переработке и хранению картофеля, овощей, плодов и ягод);
- профессии рабочих, которым устанавливаются должностные оклады;
- профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (дворник, младшая медицинская сестра (санитарка), рабочие плодоовощного хранилища, садовник, уборщик производственных и служебных помещений).

Для детей с заболеванием нервной системы.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса: повышенные уровни интенсивности шума и вибрации, воздействие высокотоксических химических веществ и вредных волнующих факторов. Работа, требующая полноценных функций обеих верхних конечностей, полной амплитуды движений в крупных суставах. Работа с длительным пребыванием на ногах, подъемом и спуском по лестнице, подъемом и переноской тяжестей. Работа, связанная с повышенной опасностью травматизма. Длительная вынужденная рабочая поза, связанная с точностью движений. Воздействие высоких и низких температур, психическое напряжение в связи с работой, требующей повышенное внимание, принятия самостоятельных решений, в условиях опасности для жизни больного.

Рекомендуемые профессии и специальности:

- слесарные и слесарно-сборочные работы (контролер измерительных приборов и специального инструмента, слесарь-электрик по ремонту электрооборудования);
- эксплуатация оборудования электростанций и сетей, обслуживание потребителей энергии (контролер энергонадзора);
- производство часов и технических камней, ремонт часов (сборщик часов, часовщик по ремонту механических, электронных и кварцевых часов);
- производство медицинского инструмента, приборов и оборудования (сборщик очков, сборщик хирургических инструментов и аппаратов);
- электротехническое производство (намотчик катушек для электроприборов, аппаратов, электромашин, трансформаторов);
- производство радиоаппаратуры и аппаратуры проводной связи (монтажник радиоаппаратуры и приборов);
- общие профессии деревообрабатывающих производств, производство мебели (оператор сушильных установок, разметчик по дереву, изготовитель декоративных элементов мебели);
- общие профессии по производству стекла и изделий из стекла (наборщик

ковриков из мозаичной плитки, полировщик стекла и стеклоизделий);

- местная промышленность – народные художественные промыслы. Производство текстильной галантереи (кружевница);
 - производство кожаной обуви (обувщик по ремонту обуви, обувщик по индпошиву обуви, обувщик по пошиву ортопедической обуви, сборщик верха обуви, модельер колодок, сборщик обуви, затяжчик обуви);
 - швейное производство (вышивальщица, закройщик, копировщик, модистка головных уборов, портной);
 - производство игрушек (сборщик музыкальных и озвученных игрушек, сборщик игрушек, сборщик электроигр);
 - производство художественных изделий из дерева, бересты (выжигальщик по дереву, раскройщик бересты, резчик по дереву и бересте);
 - производство художественных изделий из кожи и меха (вышивальщик по коже и меху, сборщик изделий из кожи и меха);
 - фотоработы (фотолаборант, ретушер);
 - сельское хозяйство (пчеловод, оператор цехов по приготовлению кормов, учетчик молока на животноводческих комплексах и фермах);
 - крахмально-паточное производство (аппаратчик крахмального агрегата);
 - производство музыкальных инструментов (столяр по изготовлению и ремонту изделий и узлов музыкальных инструментов, сборщик-монтажник щипковых инструментов, сборщик язычковых инструментов);
 - связь (телеграфист);
 - профессии рабочих, которым устанавливаются должностные оклады.
- Профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (приемщик заказов (комплексного приемного пункта), приемщик пункта проката, оператор вычислительных машин I II категории (на настольных ВМ, бухгалтерский и экономический обсчет).

Для детей с ортопедо-травматологическими заболеваниями.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса: работа, требующая полноценной функции обеих верхних конечностей, полной амплитуды движений в крупных суставах, заданного темпа выполнения производственных операций, поднятия тяжестей на высоту и их перемещения. Работа, выполняемая в неблагоприятных микроклиматических условиях (холод, сырость). Работа, связанная с повышенной опасностью травматизма, в контакте с токсическими веществами сосудосуживающего действия. Работа, связанная с повышенной опасностью травматизма, в контакте с токсическими веществами сосудосуживающего действия. Работа с длительным пребыванием на ногах, требующая полной сохранности объема движений в суставах, подъемом и спуском по лестнице, подъемом и переноской тяжестей. Длительное фиксированное положение тела с отсутствием возможности перемены положения, предписанный темп работы. Шум, вибрация.

Рекомендуемые профессии и специальности:

- профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (радиомеханик по обслуживанию и ремонту радиотелевизионной аппаратуры, машинист расфасовочно-упаковочных машин, лаборант химико-

бактериологического анализа, лаборант электромеханических испытаний и измерений);

- механическая обработка металлов и других материалов (контролер станочных и слесарных работ);
- слесарные и слесарно-сборочные работы (контролер электромонтажных работ, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, слесарь-электрик по ремонту электрооборудования, электромеханик по ремонту и обслуживанию счетно-вычислительных машин, контролер измерительных приборов и специального инструмента);
- строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы (столяр);
- эксплуатация оборудования электростанций и сетей, обслуживание потребителей энергии (электромонтер по эксплуатации электросчетчиков, контролер энергонадзора);
- производство часов и технических камней, ремонт часов (сборщик часов, часовщик по ремонту механических, электронных и кварцевых часов);
- электротехническое производство (намотчик катушек (для электроприборов, аппаратов, электромашин, трансформаторов), обмотчик элементов электрических машин);
- общие профессии деревообрабатывающих производств, производство мебели (облицовщик деталей мебели);
- местная промышленность — народные художественные промыслы. Ручное ткачество (ткач, разрисовщик ткани);
- производство кожаной обуви (обувщик по пошиву ортопедической обуви, сборщик верха обуви, модельер колодок, затяжник обуви, обувщик по индпошиву обуви);
- кожгалантерейное производство (ремонтировщик кожгалантерейных изделий);
- швейное производство (комплектовщик материалов, кроя и изделий, копировщик, модистка головных уборов, фурнитурщик, швея);
- связь (телеграфист);
- брошюровочно-переплетные и отделочные процессы (переплетчик, ретушер);
- производство музыкальных инструментов (столяр по изготовлению и ремонту деталей и узлов музыкальных инструментов);
- производство игрушек (сборщик музыкальных и озвученных игрушек, сборщик игрушек, сборщик электроигр);
- общие профессии производства художественных изделий (чеканщик художественных изделий);
- производство медицинского инструмента, приборов и оборудования (сборщик хирургических инструментов и агрегатов, сборщик очков);
- сельское хозяйство;
- животноводство (оператор цехов по приготовлению кормов, учетчик молока на животноводческих комплексах и фермах, животновод);
- растениеводство (цветовод-декоратор, плодоовощевод, овощевод защищенного грунта);
- производство консервов (аппаратчик томатосокового агрегата);
- крахмально-паточное производство (аппаратчик крахмального агрегата);
- профессии рабочих, которым устанавливаются должностные оклады.

Профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (приемщик заказов (комплексного приемного пункта), приемщик пункта проката, оператор вычислительных машин I и II категории (на настольных ВМ, бухгалтерский и экономический обсчет);

- торговля (контролер-кассир непродовольственных товаров, контролер-кассир продовольственных товаров).

Для детей, имеющих патологию органа зрения.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса: значительная и средней тяжести физическая нагрузка, вынужденная рабочая поза, чрезмерная значительная и средняя нервно-психическая нагрузка, неблагоприятные метеорологические условия (условия «горячего» или «холодного» цеха), контакт с вредными веществами 1, 2, 3, классов опасности, напряжение зрения выше

погранично допустимого уровня, производственный шум и вибрация, постоянные наклоны туловища, ультразвук и различные виды излучения выше предельно допустимых уровней, освещенность рабочего места ниже нормы, напряжение зрения — размеры менее 0,5 мм, работа в вечернюю смену, в цехах, в которых имеются движущиеся (перемещающиеся) агрегаты, оборудование и устройства.

Рекомендуемые профессии и специальности:

- эксплуатация оборудования электростанций и сетей, обслуживание потребителей энергии (контролер энергонадзора);
- строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы (облицовщик-плиточник, штукатур, печник);
- производство медицинского инструмента, приборов и оборудования (сборщик очков);
- общие профессии деревообрабатывающих производств, производство мебели (разметчик по дереву, обойщик мебели, плетельщик мебели);
- трикотажное производство (вязальщица трикотажных изделий и полотна);
- производство кожаной обуви (обувщик по ремонту обуви, обувщик по пошиву ортопедической обуви);
- кожгалантерейное производство (ремонтёр кожгалантерейных изделий);
- швейное производство (модистка головных приборов, приемщик материалов, полуфабрикатов и готовых изделий, фурнитурщик);
- брошюровочно-переплетные и отделочные процессы (брошюровщик, нумеровщик, переплетчик);
- производство игрушек (заготовщик материалов и деталей игрушек, сборщик музыкальных и озвученных игрушек, оформитель игрушек);
- производство художественных изделий из кожи и меха (сборщик изделий из кожи и меха);
- зеленое хозяйство (озеленитель);
- связь (телеграфист);
- сельское хозяйство;
- животноводство (пчеловод, учетчик молока на животноводческих комплексах

и фермах, оператор птицефабрик и механизированных ферм, оператор птицефабрик и механизированных ферм, оператор машинного доения, животновод);

- растениеводство (цветовод-декоратор, плодоовощевод, овощевод защищенного грунта);
- хранение и переработка сельскохозяйственных продуктов (оператор по производству соков и сиропов, оператор по переработке и хранению картофеля, овощей, плодов и ягод);
- профессии рабочих, которым устанавливаются должностные оклады. Профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (приемщик пункта проката, садовник, приемщик заказов (комплексного приемного пункта));
- торговля (контролер-кассир непродовольственных товаров, контролер-кассир продовольственных товаров).

Для детей, имеющих заболевания уха и горла.

Противопоказанные факторы производственной среды и трудового процесса: работа, требующая хорошего слуха или общения с людьми. Работа, связанная с опасностью травматизма (на высоте, на неустойчивых плоскостях, у движущихся механизмов, на конвейере и другая работа, связанная с опасностью травматизма по причине отсутствия слухового контроля). Повышенные уровни шума, вибрации неблагоприятные метеорологические и микроклиматические факторы. Контакт с химическими веществами нейротоксического действия. Работа, требующая хорошей координации движений.

Рекомендуемые профессии и специальности:

- профессии рабочих, общие для всех отраслей народного хозяйства (машинист (расфасовочно-упаковочных машин, лаборант химико-бактериологического анализа);
- механическая обработка металлов и других материалов (контролер станочных и слесарных работ, фрезеровщик, токарь);
- слесарные и слесарно-сборочные работы (разметчик, слесарь-инструментальщик, слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, слесарь по ремонту автомобилей, слесарь-ремонтник, слесарь-электрик по ремонту электрооборудования);
- строительные, монтажные и ремонтно-строительные работы (моляр строительный, монтажник внутренних санитарно-технических систем и оборудования, слесарь по изготовлению деталей и узлов систем вентиляции, кондиционирования воздуха, пневмотранспорта и аспирации, облицовщик-мозаичник, облицовщик-плиточник, столяр строительный, плотник, штукатур, печник);
- производство часов и технических камней, ремонт часов (сборщик часов, часовщик по ремонту механических, электронных и кварцевых часов);
- производство медицинского инструмента, приборов и оборудования (сборщик очков, сборщик хирургических инструментов аппаратов);
- электротехническое производство (намотчик катушек (для электроприборов, аппаратов, электромашин, трансформаторов);

- производство радиоаппаратуры и аппаратуры проводной связи (монтажник радиоаппаратуры и приборов);
- общие профессии деревообрабатывающих производств, производство мебели (обойщик мебели, плательщик мебели);
- общие профессии производства керамических, фарфоровых и фаянсовых изделий (гончар);
- производство текстильной галантереи (вышивальщица текстильно-галантерейных изделий);
- трикотажное производство (вязальщица трикотажных изделий и полотна);
- производство текстильной галантереи (кружевница);
- ручное ткачество (ковровщица, разрисовщик ткани, ткач);
- производство кожаной обуви (обувщик по ремонту обуви, обувщик по индопошиву обуви, обувщик по пошиву ортопедической обуви, сборщик верха обуви);
- меховое производство (скорняк-раскройщик);
- швейное производство (вышивальщица, комплектовщик материалов, кроя и изделий, портной, раскройщик, фурнитурщик, швея);
- кондитерское производство (бисквитчик, кондитер);
- крахмально-паточное производство (аппаратчик крахмального агрегата);
- брошюровочно-переплетные и отделочные процессы (брошюровщик, переплетчик);
- производство игрушек (сборщик игрушек, сборщик электроигр, оформитель игрушек);
- общие профессии производства художественных изделий (чеканщик художественных изделий);
- зеленое хозяйство (озеленитель);
- сельское хозяйство;
- растениеводство (цветовод-декоратор, плодоовощевод, овощевод защищенного грунта).

Информацию подготовила:
педагог-психолог МБОУ СШ№84 Данилова К.А.