

STAN ZDROWIA A WYBÓR ZAWODU

Zanim wybierzemy szkołę ponadpodstawową warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań :

- Jakie są moje zainteresowania?
- Jakie są moje możliwości?
- Jakie były progi punktowe w zeszłym roku w szkole, która mnie interesuje?

Stosując przed wyborem szkoły ponadpodstawowej musimy pamiętać, że zdrowie jest ważnym czynnikiem w planowaniu przyszłości edukacyjno-zawodowej. Kolejne pytanie, które warto sobie zadać to:

- *Jaki jest mój stan zdrowia? Czyli:*

1. Czy często chorujesz?
2. Czy jesteś pod opieką poradni specjalistycznej, (jakiej)?
3. Czy lekarz zalecił Ci noszenie okularów, noszenie aparatu słuchowego lub wykonywanie ćwiczeń wyrównujących wady postawy?
4. Czy chorowałeś na jakąś ciężką chorobę, (jeśli tak, to jaką)?
5. Czy w ciągu ostatnich trzech lat przebywałeś w szpitalu?
6. Czy Twój stan zdrowia powoduje jakieś ograniczenia w życiu codziennym (np. poprzez dietę, zakaz uprawiania sportu, ćwiczeń fizycznych, czynniki uczulające)?
7. Czy z powodu stanu zdrowia korzystałeś ze zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego?
8. Czy korzystasz lub korzystałeś z nauczania indywidualnego?
9. Ile opuściłeś dni w ciągu roku szkolnego z powodu choroby?

Lista dodatkowych pytań pozwoli nam ocenić twoje predyspozycje zdrowotne. Przy wyborze szkoły a co za tym idzie wyborze zawodu, warto wziąć je pod uwagę.

Zaburzenia w stanie zdrowia ograniczają wybór i naukę zawodu oraz powodują konieczność porównania wydolności organizmu z fizycznymi wymaganiami zawodu. Przeciwwskazaniem zdrowotnym do zawodu jest każde znaczące obniżenie poziomu funkcjonowania organizmu, które uniemożliwia właściwe i bezpieczne jego wykonywanie.

Pamiętaj!

Decyzję o braku przeciwwskazań do wykonywania określonego zawodu podejmuje lekarz medycyny pracy.

Wymagania zdrowotne do poszczególnych zawodów wynikają głównie z wpływu fizycznego środowiska pracy na funkcjonowanie organizmu człowieka. Posiadane przez daną osobę wady i schorzenia zmniejszające jego wydolność, ograniczają swobodny wybór zawodu i miejsca pracy.

Poznanie swojego stanu zdrowia wraz z poznaniem przeciwwskazań do wykonywania danego zawodu pozwoli uniknąć niewłaściwych wyborów w tym zakresie. Jeśli jesteśmy

pod opieką specjalistycznej poradni, to zapytajmy lekarza, czy niema przeciwwskazań do wykonywania zawodu, który sobie wymarzyliśmy.

Zawód, który Nas interesuje, nie może być w sprzeczności ze stanem zdrowia.

Wykrycie utrwalonych zmian w stanie zdrowia uczniów ma duże znaczenie dla planowania kształcenia zawodowego. Szczególnie wnikliwego podejścia wymagają przypadki współistnienia różnych zmian w stanie zdrowia. Ogólną zasadą przy wyborze zawodu jest dostosowanie rodzaju pracy do stanu psychofizycznego kandydata. Należy pamiętać, że ostateczna decyzja dotycząca planowania przyszłości przez osobę, u której występują przeciwwskazania do nauki i wykonywania zawodu, czyli orzekanie o przydatności zdrowotnej, należy do lekarza medycyny pracy lub innego specjalisty uprawnionego do orzekania w tym zakresie.

W przypadku wątpliwości, co do stanu zdrowia ucznia, warto zasięgnąć opinii lekarza lub doradcy zawodowego z poradni psychologiczno – pedagogicznej.

Gdy analizujemy możliwości zawodowe ucznia musimy pamiętać, że postęp technologiczny i zawody przyszłości – mogą zmieniać istniejące przeciwwskazania do wykonywania zawodów. Dlatego ważna jest aktualna znajomość zadań zawodowych i warunków ich realizowania.

Przy podjęciu decyzji zawsze można skorzystać z pomocy doradcy zawodowego, specjalistów z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, nauczycieli i rodziców.

Lista przykładowych zaburzeń zdrowotnych	Przeciwwskazania
WADY SŁUCHU	<ul style="list-style-type: none">- czynności narażające narządy zmysłów na uszkodzenia,- konieczność przebywania w hałasie,- praca na wysokości,- prace związane z obsługą interesantów,- prace wymagające kontroli słuchowej wykonywanych czynności i bezpieczeństwa sytuacji,- prace, w niektórych narząd słuchu wykorzystywany jest do diagnostyki stanu urządzeń i organizmów żywych.
WADY WZROKU	<ul style="list-style-type: none">- wykonywanie czynności precyzyjnych wymagających dużej dokładności,- praca przy niekorzystnym lub niewielkim oświetleniu,- praca wymagająca dużego wysiłku fizycznego,- praca przy obsłudze maszyn w ruchu, monitorach ekranowych,

	<ul style="list-style-type: none"> - prace wymagające dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej, - praca w środowisku silnie zanieczyszczonym (np.: pyły, pary, gazy), - czynności w których wymagana jest wzrokowa kontrola pracy, wymagające stałego napięcia obu lub jednego oka, - praca na wysokościach i rusztowaniach, - prace związane z prowadzeniem pojazdów i służbą ruchu,
ASTMA	<ul style="list-style-type: none"> - nadmierny wysiłek fizyczny, - narażenie na obciążenie emocjonalne i silny stres, - przebywanie w pyłach, oparach gazów i substancji chemicznych, - praca w środowisku zanieczyszczonym zadymionym, - praca w zmiennych warunkach atmosferycznych, - przebywanie w pomieszczeniach narażających na kontakt z alergenem, - przebywanie w środowisku nadmiernie wilgotnym lub zbyt suchym.
ALERGIE	<ul style="list-style-type: none"> - kontakt z alergenami (np.: sierść, pyłki traw, pleśń, kurz, roztocze i inne), - praca w środowisku zanieczyszczonym, - praca w zmiennych warunkach atmosferycznych, - praca w kontakcie ze środkami drażniącymi, - praca związana z dużym wysiłkiem fizycznym, - narażenie na nadmierny stres i obciążenie emocjonalne.
WADY POSTAWY	<ul style="list-style-type: none"> - praca obciążająca fizycznie/ z dużym wysiłkiem fizycznym. - praca w długotrwałej ciągłej

pozycji stojącej lub w wymuszonej pozycji ciała (np.: siedzącej, z pochyleniem itp.).

- praca związana z dźwiganiem ciężarów,
- praca wymagająca pełnej sprawności psychoruchowej,
- praca na wysokości.

Opracowanie własne na podstawie:

1. „ABC doradcy zawodowego, Poradnictwo zawodowe dla osób niepełnosprawnych. Materiały dla szkolnego doradcy zawodowego. Grażyna Sołtysińska. Warszawa 2010r.

2. materiały ze strony internetowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Nisku – <https://pppnisko.naszaporadnia.com/>.

Ewa Urbańska - doradca zawodowy