**Zawód żołnierz**

**https://youtu.be/RGs--gKFBMI**

**06.04.2020 Doradztwo zawodowe**

**Temat: Wybór zawodu a warunki zdrowotne**

**Moi Drodzy, Wkrótce podejmiecie decyzję edukacyjno-zawodową (dotyczącą wyboru szkół ponadpodstawowych  i zawodu). Ważnym czynnikiem decydującym o tym czy zostaniecie przyjęci do danego typu szkoły jest Wasze zdrowie.**

**Wiem, że jesteście niemal wszyscy zdrowi i pełni sił. Niekiedy jednak pewne wady/choroby  są tak bardzo z nami „zżyte”, że niemal ich nie zauważamy na co dzień. Pomyślcie chwilę o swoim zdrowiu, przeczytajcie wykaz przeciwwskazań i sprawdźcie, czy Wasze zdrowie nie stanowi jakiejś przeszkody w dokonywanych wyborach zawodowych.**

**Na następnych zajęciach zaproszę Was ponownie do wykonania kolejnego testu na zainteresowania zawodowe. Pozdrawiam, pani Subocz**

**Przeciwwskazania zdrowotne ograniczające możliwości wyboru kierunku kształcenia**

**WADY SŁUCHU**

*Przeciwwskazania:*

* czynności narażające narządy zmysłów na uszkodzenia,
* konieczność przebywania w hałasie,
* praca na wysokości,
* prace związane z obsługa 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 (np.: silna krótkowzroczność, jednooczność, zez i inne)**

*Przeciwwskazania:*

* wykonywanie czynności precyzyjnych wymagających dużej dokładności,
* praca przy niekorzystnym lub niewielkim oświetleniu,
* praca wymagająca dużego wysiłku fizycznego,
* prace przy obsłudze maszyn w ruchu, monitorach ekranowych,
* 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,
* praca angażująca długotrwałe zmysł równowagi

**NADMIERNA POBUDLIWOŚC NERWOWA, NERWICA**

*Przeciwwskazania:*

* prace powiązane z dużym napięciem nerwowym, z dużą odpowiedzialnością, z narażeniem na działanie czynników stresogennych,
* czynności wymagające dużej koncentracji uwagi i dokładności,
* prace precyzyjne wymagające skomplikowanych operacji manualnych,
* prace związane z udzielaniem pomocy innym ludziom,
* prace realizowane w sytuacjach kryzysowych lub związane z silną presja społeczną.

**ASTMA I INNE SCHORZENIA OSKRZELI**

*Przeciwwskazania:*

* nadmierny wysiłek fizyczny,
* narażenie na obciążenie emocjonalne i silny stres,
* przebywanie w pyle, oparach gazów i substancji chemicznych,
* praca w środowisku zanieczyszczonym zadymionym,
* praca w zmiennych warunkach atmosferycznych,
* przebywanie w pomieszczeniach narażających na kontakt z alergenem,
* praca w zmiennych warunkach środowiskowych ( częściowo w pomieszczeniu, częściowo na wolnym powietrzu),
* przebywanie w środowisku nadmiernie wilgotnym lub zbyt suchym.

**CUKRZYCA**

*Przeciwwskazania:*

* praca na wysokości
* praca przy obsłudze maszyn i urządzeń ruchu,
* prace wymagające znacznego wysiłku fizycznego,
* prace wywołujące napięcie, związane z dużym narażeniem na czynniki stresogenne,
* zawody i prace, które narażałaby na urazy pracownika i otoczenie,
* praca realizowana w zmiennych warunkach organizacyjnych,
* zawody utrudniające przestrzeganie zaleceń dietetycznych,
* praca wymagająca nadmiernego zaangażowania narządu wzroku.

**CHOROBY NEREK I UKŁADU MOCZOWEGO**

*Przeciwwskazania:*

* praca w środowisku zimnym i wilgotnym,
* praca w zmiennych warunkach atmosferycznych,
* wykonywanie czynności z narażeniem na kontakt ze środkami i substancjami neurotoksycznymi ( metale ciężkie, substancje i związki chemiczne, leki),
* prace realizowane w trudnych warunkach środowiskowych,
* czynności powodujące duże obciążenie fizyczne.

**ALERGIA**

*Przeciwwskazania:*

* kontakt z alergenami ( np.: sierść, pyłki traw, pleśń, kurz, roztocze i inne),
* praca w środowisku zanieczyszczonym,
* w zmiennych warunkach atmosferycznych,
* praca w kontakcie ze środkami drażniącymi,
* praca związana z dużym wysiłkiem fizycznym,
* narażenie na nadmierny stres i obciążenie emocjonalne.

**CHOROBY SKÓRY**

*Przeciwwskazania:*

* prace w mikroklimacie wilgotnym lub bardzo suchym,
* prace w kontakcie z detergentami, środkami chemicznymi, produktami spożywczymi, smarami, lakierami, olejami,
* praca w sytuacji ekspozycji społecznej chorobowo zmienionych partii skóry,
* praca w warunkach środowiskowych nasilających objawy schorzenia np.: słońce,
* praca w warunkach stresogennych.

**CHOROBY STAWÓW I REUMATYCZNE**

**Przeciwwskazania:**

* przebywanie w środowisku wilgotnym, w zimnych pomieszczeniach,
* praca w zmiennych warunkach atmosferycznych, na wolnym powietrzu,
* prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym,
* praca związana z narażeniem na działanie drgań mechanicznych (o dużej częstotliwości).

**CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO**

*Przeciwwskazania:*

* przeciwwskazane prace w narażeniu na substancje

hepatotoksyczne, ( substancje chemiczne (w tym i leki) które zaburzają

funkcjonowanie lub uszkadzanie [komórek](http://pl.wikipedia.org/wiki/Kom%C3%B3rka) [wątroby](http://pl.wikipedia.org/wiki/W%C4%85troba) lub całego tego narządu.

* prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym,
* narażenie na działanie czynników stresogennych, silne napięcie emocjonalne,
* prace wymuszające nieprzestrzeganie zaleconej diety ( np.: związane z degustacją potraw).

**MIGRENA**

*Przeciwwskazania:*

* czynności wymagające wysiłku fizycznego, związane z dźwiganiem ciężarów,
* sytuacje wywołujące silny stres, napięcie, obciążenie emocjonalne,
* praca przy obsłudze maszyn, urządzeń, powiązane z dużym wydatkiem energetycznym,
* kierunek kształcenia związany z dużą zmiennością sytuacji oraz realizowane w stanie silnego stresu i dużego napięcia nerwowego, połączone z dużą odpowiedzialnością,
* prace w mikroklimacie zimnym lub gorącym, pod ziemią , pod wodą, z narażeniem na działanie pola elektromagnetycznego,
* prace realizowane w warunkach dużego natężenia hałasu.

**NIEPEŁNOSPRAWNOŚC RUCHOWA**

*Przeciwwskazania:*

* praca w wymuszonej pozycji ciała,
* praca wymagająca pełnej sprawności ruchowej,
* praca wymagająca dużej precyzji i sprawności manualnej,
* praca związana z dźwiganiem ciężarów,
* praca wymagająca dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej,
* praca na wysokości,
* czynności związane z dużym wysiłkiem fizycznym.

**PADACZKA I INNE SCHORZENIA PRZEBIEGAJĄCE Z UTRATĄ ŚWIADOMOŚCI LUB ZABURZENIAMI RÓWNOWAGI.**

*Przeciwwskazania:*

* praca na wysokości,
* wykonywanie czynności związanych z koniecznością używania maszyn i urządzeń będących w ruchu,
* prace wymagające pełnej sprawności psychoruchowej,
* czynności wymagające dużej koncentracji uwagi,
* czynności wymagające wysiłku fizycznego związane z dźwiganiem ciężarów,
* sytuacje wywołujące silny stres, napięcie, obciążenie emocjonalne,
* praca przy obsłudze maszyn i urządzeń powiązana z dużym wydatkiem energetycznym,
* praca w mikroklimacie gorącym i zimnym, pod ziemią, pod wodą, z narażeniem na pole elektromagnetyczne
* kierunki kształcenia związane z dużą zmiennością sytuacji oraz realizowane w stanie silnego stresu i dużego napięcia nerwowego połączone z dużą odpowiedzialnością,
* praca w środowisku z pulsującym, zmiennym światłem,
* względne ograniczenie: długotrwała praca z komputerem.

**SCHORZENIA NARZĄDU MOWY**

*Przeciwwskazania:*

* prace wymagające długotrwałego wysiłku głosowego,
* prace związane z kontaktem werbalnym z innymi osobami,
* prace związane z obsługą klientów,
* zawody związane z silną ekspozycją społeczną,

**SCHORZENIA UKŁADU KRWIOTWÓRCZEGO/np.: białaczka i inne**

*Przeciwwskazania:*

* prace z narażeniem na substancje mielotoksyczne,( powodujące

uszkodzenia komórek szpiku)

* prace związane z narażeniem na uszkodzenie ciała, urazy i skaleczenia,
* prace związane z dużym wysiłkiem fizycznym,
* narażenie na silny stres i obciążenie emocjonalne,
* prace w zmiennych i trudnych warunkach atmosferycznych,

**SRZYWIENIE KRĘGOSŁUPA**

*Przeciwwskazania:*

* 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.

**WADY SERCA i inne schorzenia układu krążenia ( uwzględnić należy**

**wydolność fizyczną oraz ewentualne zagrożenie utratą świadomości).**

*Przeciwwskazania:*

* praca związana z wysiłkiem fizycznym i dźwiganiem ciężarów,
* praca w wysokiej temperaturze lub mikroklimacie zimnym,
* prace w dusznych pomieszczeniach, pod ziemią, pod wodą, z narażeniem na działanie pola elektromagnetycznego,
* prace związane z dużym napięciem nerwowym, narażeniem na stres i obciążenie emocjonalne,
* prace w warunkach dużego natężenia hałasu,
* praca na wysokości,
* praca przy obsłudze maszyn i urządzeń powiązana z dużym wydatkiem energetycznym (np.: maszyn w ruchu).