## Памятка для школьника

## Здоровье и профессия

Чтобы правильно выбрать профессию в зависимости от своих физических возможностей, нужно знать неблагоприятные для здоровья факторы профессиональной деятельности.

**ОГРАНИЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ** **ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заболевания** | **Противопоказанные профессионально-производственные факторы** | **Рекомендуемые профессии и специальности** |
| Органы зрения | Работы, которые требуют особо высокой точно­сти, напряжённости зрения, ношения за­щитных очков, значительного физического напряжения, пребывания тела в наклонном положении | Продавец, бармен, оператор, оператор птицефаб­рики и птицефермы, са­довод, слесарь по ремон­ту автомобиля |
| Органы слуха | Работа, которая требует хорошего слуха и взаимодействия с людьми, слухового напряжения, а также которая происходит среди значительного шума и вибрации | Чертежник, вышивальщица, швея-мотористка, обувщик, цветовод, фото­граф, кондитер |
| Органы дыхания | Неблагоприятный микроклимат, загазованность, запыленность, контакт с токси­ческими веществами, значительное физи­ческое напряжение, все виды излучения | Контролер-кассир, киномеханик, цветовод, опе­ратор станков с пусковым управлением, оператор связи |
| Сердечно­-сосудистая система | Значительное физическое напряжение, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, работа на вы­соте, с движущимися механизмами, шум и вибрация | Радиомеханик, портной, секретарь-референт, пчеловод |
| Органы пищеварения | Контакт с токсическими веществами, зна­чительное физическое и нервное напряже­ние, работа, из-за которой нарушается ре­жим питания, вынужденная рабочая поза, предписанный темп работы и невозмож­ность соблюдать режим питания | Сборщик полупроводников, оператор ЭВМ, слесарь по ремонту автомо­билей, декоратор-оформитель |
| Нервная система | Нервно-эмоциональное напряжение, шум и вибрация, неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, осо­бенно нервнопаралитического действия, работа с повышенной опасно­стью травматизма | Резчик по дереву, закройщик, столяр |
| Кожа | Контакт с токсическими и раздражающими кожу веществами, запыленность, неблаго­приятный микроклимат, постоянное увлажнение и загрязнение, охлаждение рук | Оператор ЭВМ, сборщик часов, полупроводников, чертежник-конструктор, мойщик посуды |
| Опорно-двигательная система | Длительное пребывание на ногах, подъем и спуск по лестнице, напряженная рабочая поза, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа па высоте, у движущихся механизмов | Сборщик микросхем, телеграфист, швея-мотористка |
| Почки и мочевыводящие пути | Неблагоприятный микроклимат, контакт с токсическими веществами, вынужденная рабочая поза, работа, из-за которой нарушается режим питания, вибрация | Сборщик полупроводников, оператор ЭВМ, слесарь по ремонту автомо­билей, декоратор-оформитель |