

Inspiracje zawodowe on-line cz. 8 ZDROWIE

Przez ostatni czas zachęcałam Cię do refleksji nad sobą. Nad zastanowieniem się co lubisz, jak/jaka jesteś, co Cię charakteryzuje, co Cię wyróżnia.

Dziś chcę byś zatrzymał się na moment nad Twoim **zdrowiem**.

Wybierając zawód, szkołę, pełniąc różne role zawodowe musimy uwzględnić swoje predyspozycje, ale i ograniczenia zdrowotne.

Zastanów się. Jeśli istnieją jakiegokolwiek **ograniczenia zdrowotne** zapisz jakie one są i pomyśl w czym mogłyby Ci przeszkadzać w pracy, którą chciałbyś/chciałabyś wykonywać w przyszłości.

Byś niczego nie przeoczył/a przedstawiam zmodyfikowaną **listę, która być może pomoże Ci w uporządkowaniu kwestii Twojego zdrowia** [A. Jaskulska, *Poradnictwo edukacyjno-zawodowe w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Pomaganie z pasją*, Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej, Warszawa 2015, s.98]

1. Czy istnieją u Ciebie przeciwwskazania do wykonywania pracy wymagającej:

.... – jeśli tak, podkreśl.

- dobrej kondycji psychicznej,
- dobrej sprawności fizycznej,
- wysiłku fizycznego,
- dobrej sprawności układu sercowo-naczyniowego,
- odpowiedniej wydolności fizycznej,
- dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- sprawnego układu oddechowego,
- sprawnego układu kostno-stawowego,
- dobrej sprawności rąk,
- dobrej sprawności nóg,
- dobrej równowagi i świadomości,
- dobrej sprawności układu pokarmowego,
- dobrego słuchu,
- dobrego wzroku,
- właściwego rozróżniania barw,
- dobrej sprawności narządu mowy,
- braku lęku wysokości,
- braku klaustrofobii,
- inne.....

Czy zdiagnozowano u Ciebie którąś/któreś z chorób? – jeśli tak, podkreśl.

- cukrzyca,
- nerwica,
- depresja,
- padaczka,
- wady serca,

- choroby kręgosłupa,
- choroby nerek,
- choroby skóry,
- alergia,
- astma,
- nowotwory,
- inne ważne.....

Czy zażywasz jakieś leki na stałe?

Jeśli występują jakiegokolwiek ograniczenia, które mogą mieć wpływ na wykonywanie przez Ciebie pracy – zasięgnij opinii do lekarza medycyny pracy.

Jeśli chciałbyś/chciałabyś się dowiedzieć jak Twoje ograniczenia zdrowotne - choroby, wady wpływają na wykonywanie czynności zawodowych – zapraszam do kontaktu.

Pamiętaj jednak, że nawet jeśli posiadasz jakiegokolwiek ograniczenia zdrowotne, nic nie stoi na przeszkodzie i z pewnością możesz znaleźć satysfakcjonującą i wymarzoną przez Ciebie pracę. Ważne jest dopasowanie miejsca, warunków i środowiska pracy do każdego, by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym, a także móc wykorzystać w pełni potencjał, jaki w Tobie tkwi, pomimo ograniczeń.

Pozdrawiamy, Zespół ds. doradztwa zawodowego, PPP Pszczyna Katarzyna Matusiak