

## Ankieta „Określ swój stan zdrowia”

1. Czy często chorujesz? Czy przejawiasz skłonności do chorób? Jeśli tak, to do jakich?

.....

2. Czy lekarz zalecił Ci noszenie okularów, stosowanie wkładek ortopedycznych, noszenie aparatu słuchowego, wykonywanie ćwiczeń wyrównujących wady postawy?

.....

3. Czy chorujesz na ciężką chorobę przewlekłą?

.....

4. Czy chorowałeś na jakąś ciężką chorobę? Jeśli tak, to na jaką?

.....

5. Czy przebywałeś w szpitalach lub sanatoriach? Z jakiego powodu?

.....

6. Czy jesteś pod stałą opieką lekarską? Systematycznie chodzisz na konsultacje do lekarza?

.....

7. Czy miałeś lub masz nadal jakieś ograniczenia życiowe związane z przebytą chorobą?

.....

8. Czy z powodu stanu zdrowia korzystałeś lub korzystasz ze specjalnych form kształcenia, np. z nauczania indywidualnego, zwolnienia z części zajęć (np. z wychowania fizycznego)?

.....

9. Czy fakt aktualnej lub przebytej choroby, operacji, posiadania jakichś wad był już przyczyną odradzenia Ci przez innych (rodziców, nauczycieli, lekarzy) nauki w jakimś zawodzie?

.....

Jeżeli chociażby na jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco powinieneś skontaktować się z lekarzem, który skieruje cię na badania specjalistyczne, potwierdzające lub wykluczające wady, oceni stan zdrowia i poradzi, czy ze względów zdrowotnych możesz wybrać dany zawód.

**Pamiętaj**, że podejmując decyzję o dalszym kształceniu i zawodzie, powinieneś wziąć pod uwagę swoje warunki fizyczne i cechy usposobienia. Tak więc musisz zastanowić się, czy:

- masz dobry wzrok i słuch,
- masz zdolności manualne,
- nie chorujesz na przewlekłe choroby,
- jesteś wytrzymały fizycznie,

- możesz pracować w hałasie, czy wolałbyś ciszę i spokój,
- lubisz mieć na wszystko dużo czasu, czy też nie przeszkadza ci konieczność pośpiechu,
- jesteś odporny na stres i zagrożenie,
- potrafisz improwizować i szybko podejmować decyzje, czy wolisz mieć wszystko z góry zaplanowane i zorganizowane,
- jesteś odporny na monotonię (potrafisz przez dłuższy czas wykonywać te same czynności), łatwo dostosowujesz się do zmian.

Z poszczególnymi zawodami i stanowiskami pracy wiążą się różne warunki i wymagania. **Dobry wzrok** powinni mieć, np. laborant, specjalista analityki środowiska, korektor, kreślarz, projektant wnętrz.

**Dobłą kondycją fizyczną** powinni charakteryzować się, np. chirurdzy, personel medyczny, sanitariusze, masażyści, weterynarze, policjanci, żołnierze, marynarze, geolodzy, archeolodzy, murarze, glazurnicy, kierowcy.

**Zręcznością manualną** powinni charakteryzować się, np. dentyści, protetycy, laboranci, kosmetyczki, mechanicy precyzyjni, rekwizytorzy, fryzjerzy, krawcy.

**Duża odporność na stres i zagrożenie** wymagana jest w pracy, np. żołnierzy, policjantów, strażaków, ochroniarzy, inspektorów ruchu drogowego, celników, funkcjonariuszy straży granicznej, weterynarzy.

**Praca, która wymaga działania w pośpiechu** , to np. praca w handlu, usługach, praca sekretarki, praca redaktora prasy, radia i TV.

**Praca wykonywana pod presją czasu** i wymagająca umiejętności improwizowania jest charakterystyczna dla managerów, pracowników reklamy, kierowników produkcji, kontrolerów ruchu lotniczego.

**Natomiast spokój, brak presji czasu** i konieczności improwizowania charakteryzują pracę, np. bibliotekarza, archiwisty, urzędnika.

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji na temat interesujących cię zawodów oraz możliwości kształcenia, porozmawiaj z doradcą zawodowym w twojej szkole.