Тема: Высшая нервная деятельность

- Цель: Дать понятие о рефлекторных основах высшей нервной деятельности человека; установить особенности высшей нервной деятельности человека.

Высшая нервная деятельность

Высшая нервная деятельность (ВНД) - деятельность высших отделов центральной нервной системы, обеспечивающая наиболее совершенное приспособление животных и человека к внешней среде.

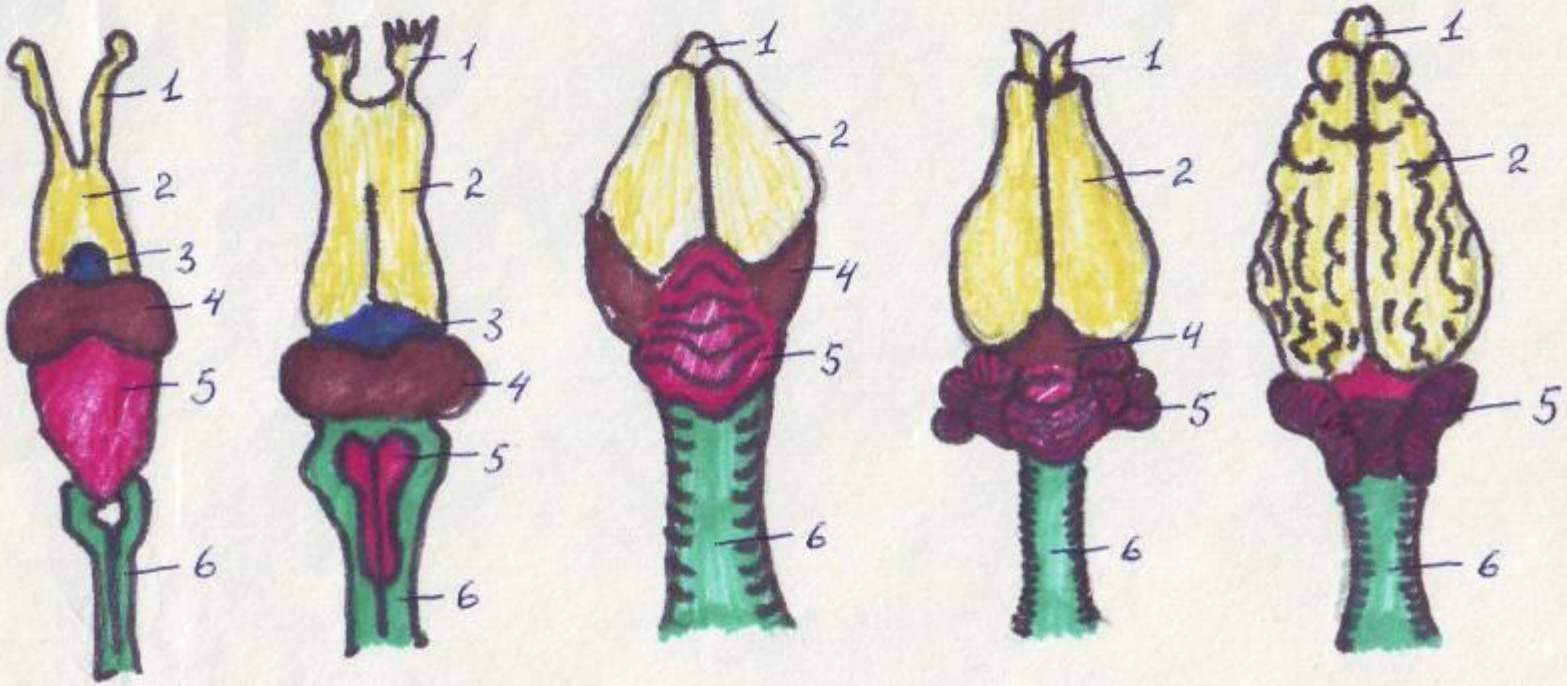
Психика - субъективный образ объективного мира, отражение действительности в мозге.

Материальная основа ВНД = **Кора больших полушарий** + **Подкорковые ядра переднего мозга** + **Образования промежуточного мозга**

Мышление, или рассудочная деятельность - сложнейший вид мозговой деятельности организма в процессе приспособления к новым условиям и решении новых жизненных задач.

*** Компоненты высшей нервной деятельности**

- безусловные рефлексы (наследуются от родителей)
- условные рефлексы (приобретенные в течение жизни)
  - пищевые
  - половые
  - оборонительные
  - ориентировочные

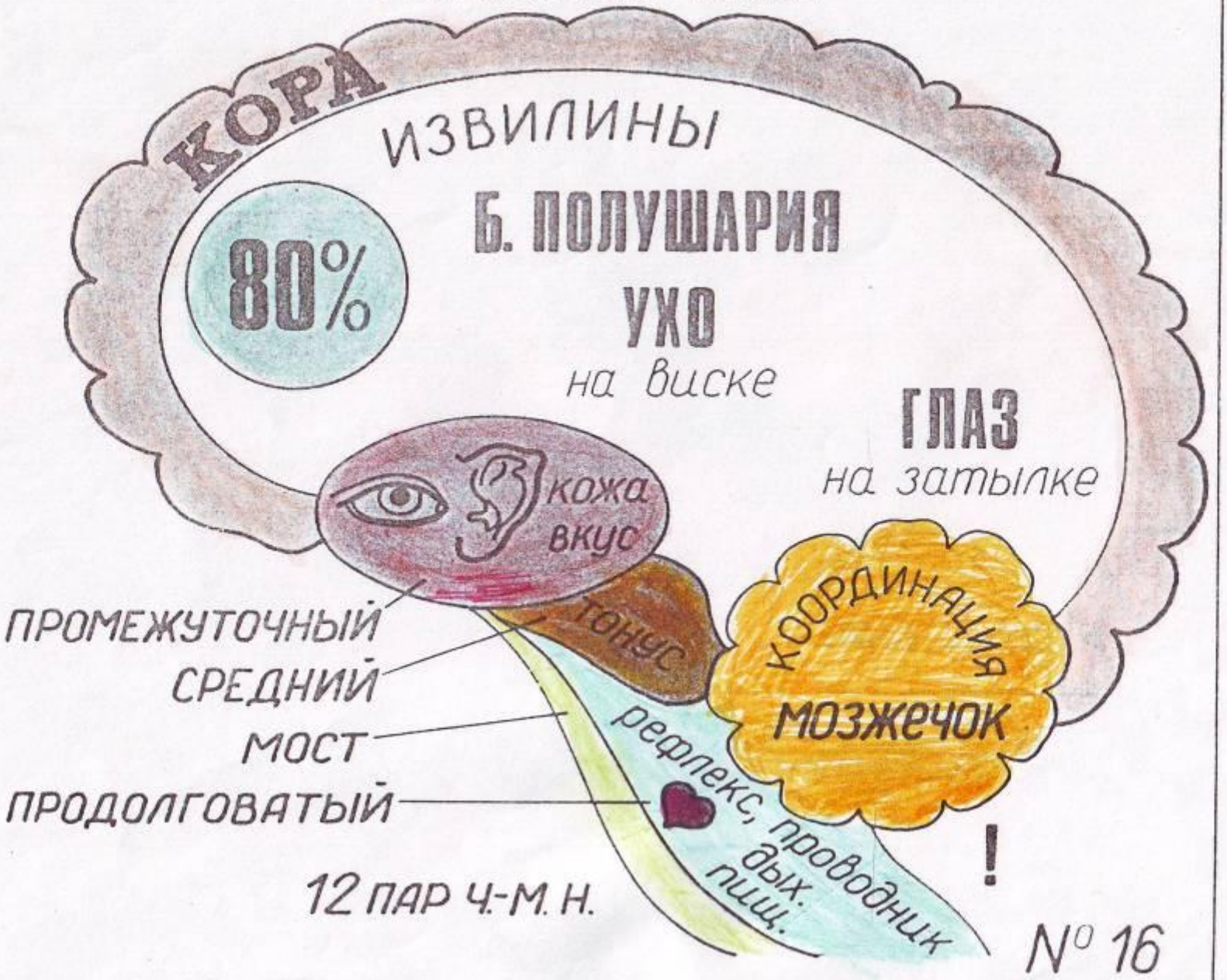


Рыба Лягушка Голубь Кролик Собака.

ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Первая сигнальная система (по И. П. Павлову)	С ее помощью происходит анализ сигналов, идущих от рецепторов, связанных с внешней средой
Вторая сигнальная система (по И. П. Павлову)	С ее помощью человек получает информацию, в виде символов (слов, знаков, формул)
Рассудочная деятельность	Высшая форма приспособленности к условиям среды
Слово	Понятие (сигнал множества сигналов). У человека большинство временных связей образуется при помощи второй сигнальной системы, при помощи речи
Речь и мышление	Система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации. Психический процесс познания, связанный с отрытием субъективно нового знания. Аппарат абстрактного мышления (передача и хранение знаний)
Язык	Средство общения между людьми
Память	Комплекс процессов, протекающих в центральной нервной системе и обеспечивающих накопление, хранение и воспроизведение индивидуального опыта
Эмоции	Переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самим себе. Эмоции бывают: положительные, отрицательные

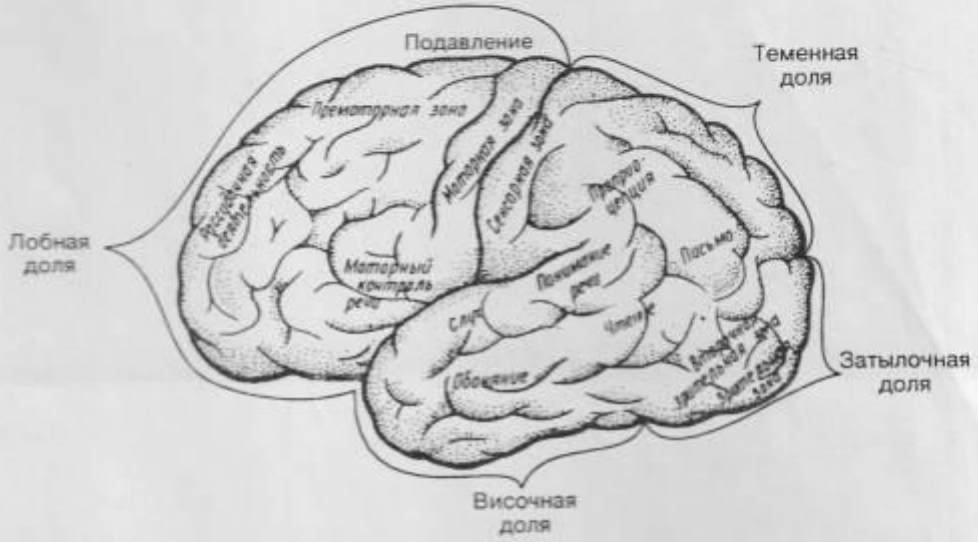
ГОЛОВНОЙ МОЗГ



№ 16

Значение коры больших полушарий

Функциональные зоны и доли коры головного мозга



Полушария головного мозга

Левое полушарие ("мыслительное", логическое) -

- отвечает за регуляцию речевой деятельности, устной речи, письма, счета и логического мышления. Доминантное у правшей.

Правое полушарие ("художественное", эмоциональное) -

- участвует в распознавании зрительных, музыкальных образов, формы и структуры предметов, в сознательной ориентации в пространстве.

Типы высшей нервной деятельности по И.П. Павлову

Тип высшей нервной деятельности - совокупность индивидуальных свойств нервной системы, обусловленных наследственными особенностями индивидуума и его жизненным опытом.

Свойства высшей нервной деятельности

Сила процессов возбуждения и торможения

Взаимная уравновешенность, т.е. соотношение силы процессов возбуждения и торможения

Подвижность процессов возбуждения и торможения, т.е. скорость, с которой возбуждение может сменяться торможением и наоборот

Типы высшей нервной деятельности

- Сильный, уравновешенный, с большой подвижностью нервных процессов ("живой", быстрый, подвижный тип)
- Сильный, уравновешенный, с малой подвижностью нервных процессов ("спокойный", медленный, малоподвижный, инертный тип)
- Сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения над торможением ("безудержный тип")
- Слабый, с быстрой истощаемостью, приводящей к потере работоспособности ("тормозной тип")

Темперамент

Темперамент - индивидуально своеобразная, природно обусловленная совокупность динамических проявлений психики.

Гиппократ связывал состояние организма с соотношением в нём различных жидкостей (крови, лимфы, желчи). Temperamentum (по латыни) - "надлежащее соотношение частей".

И.П. Павлов считал, что основные типы высшей нервной деятельности совпадают с четырьмя типами темперамента, установленными Гиппократом.

Типы темперамента

Тип темперамента	Характеристика типов		Психологические особенности
	по Гиппократу	по Павлову	
Сангвиник "сангвис" (лат.) - кровь	*Тип с преобладанием в организме крови*	*Сильный, уравновешенный, подвижный тип*	*Быстро отзывается на окружающие события, стремится к частой смене впечатлений, легко переживает неудачи, подвижный, с выразительной мимикой*
Флегматик "флегма" (греч.) - слизь	*Тип с преобладанием в организме слизи*	*Сильный, уравновешенный, медленный тип*	*Невозмутимый, с устойчивым настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением чувств*
Холерик "холэ" (греч.) - желчь	*Тип с преобладанием в организме желчи*	*Сильный, неуравновешенный тип*	*Очень энергичный, быстрый, порывистый, с бурным проявлением эмоций, с резкой сменой настроения, страстно отдается делу*
Меланхолик "мелайна холэ" (греч.) - черная желчь	*Тип с преобладанием в организме черной желчи*	*Слабый тип*	*Человек впечатлительный, с глубокими переживаниями, легкоранимый, внешне слабо реагирующий на окружающее*

Рассмотрите рисунок

Укажите, где какой темперамент изобразил художник.
Свое решение обоснуйте.

Дорогой друг!

Очень важно «правильно повзрослеть»: не приобрести вредных привычек, а главное – научиться управлять своим организмом, чтобы сохранить и укрепить здоровье.

Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям.

2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями.

3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить своё поведение без ущерба для благополучия других людей.

Полезные советы:

- Если кто-то не может Вас понять помогите ему почувствовать то, что чувствуете Вы;
- Не копите раздражение. Что-то не нравится - не молчите, скажите об этом;
- Вам что-то важно – предупредите;
- Постарайтесь найти в собеседнике положительные качества;
- Ищите то, что вас сближает;
- Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью;
- Гнев делает человека неуправляемым, а убежденность в своей правоте – сильным;
- Не попытайтесь изменить людей; примите их такими, какими они есть.

Прочти, подумай, действуй

Способы выхода из стрессового состояния:

- Выполнить какое-либо гимнастическое упражнение;
- Сделать дыхательную гимнастику;
- «Уговаривать» себя;
- Принять прохладный душ;
- Поиграть на музыкальном инструменте;
- Почитать любимую книжку;
- Посмеяться;
- Вкусно поесть.

Дневник стрессов

Очень полезно завести дневник и записывать в него все случаи, вызвавшие у тебя волнение, напряжение, а также чувства и поступки, связанные с этим.

Так быстрее начнешь понимать, что вызывает твое раздражение и научишься избегать нервного напряжения.

Помни, жизнь есть дар, и тот, кто её не ценит, этого дара не заслуживает.

Леонардо Да Винчи

«Самое главное…- надо уметь видеть прелесть сегодняшнего и завтрашнего дня и жить этой прелестью В этом и заключается мудрость жизни. Только один человек видит прелесть жизни в куске хлеба или водке, а другой находит более сложные и богатые прелести – в работе, в красоте, в борьбе, в росте человеческой материи. Уже и сейчас материя, выражена в музыке Бетховена или Чайковского, в великих изобретениях – в технике».

А.С. Макаренко.

В каждом человеке природа «всходит» либо злаками, либо сорною травою; пусть он своевременно поливает первое и истребляет второе.

Ф. Бекон.

Вы спросите меня, откуда я беру свои идеи? Я улавливаю их на лоне природы, в лесу, на прогулках, в тишине ночи, ранним утром, возбужденный настроениями, которые у поэта выражаются словами, а у меня превращаются в звуки, звучат, бушуют, пока не встанут передо мною в виде нот.

Л. Бетховен.

Неужели может среди этой обаятельной природы удержаться в душе человека чувство злобы, мщения или страсти истребления себе подобных? Все недоброе в сердце человека должно бы кажется, исчезнуть в прикосновении с природой – этим непосредственным выражением красоты и добра.

Л.Н. Толстой.

Стихи Миши Корякина, ученика 10кл. СШ – 35.

Я хотел насладиться ночами –
Белыми, как день,
Только тучи бы мне не мешали –
Черные, как тень,
И ветер не нарушил бы покоя
Белых ночей…

Я построю летучий корабль,
Улечу я на нем в небеса.
И услышу я голос планеты,
И увижу я все облака.
Будут звезды сверкать предо мною,
Будет солнце сиять мне в лицо.

Хочу объехать много стран,
Увидеть города,
Взглянуть на мир,
Увидеть, как и чем народ
Живет на белом свете,
О чем он плачет и поет –
Мне интересно это.

И. С. Никитин

Звезды меркнут и гаснут. В огне облака.
Белый пар по лугам расстилается .
По зеркальной воде, по кудрям лозняка
От зари алый свет разливается.

Вот и солнце встает , из-за пашен блестит;
За морями ночлег свой покинула ,
На поля , на луга , на макушки ракит
Золотыми потоками хлынуло.