

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

- 1. Характеристика умственного труда.**
- 2. Умственная работоспособность. Умственное утомление и переутомление.**
- 3. Условия эффективной умственной работоспособности.**
- 4. Условия организации рабочего места студента.**
- 5. Саморазвитие ощущений.**
- 6. Саморазвитие восприятия.**
- 7. Саморазвитие представлений.**
- 8. Саморазвитие внимания.**
- 9. Саморазвитие памяти.**
- 10. Саморазвитие воображения.**

# Характеристика умственного труда





**Важнейшая задача  
цивилизации – научить  
человека мыслить.**

**Томас Эдисон**

# Труд

**мышечный  
(физический)**

**сенсорный**

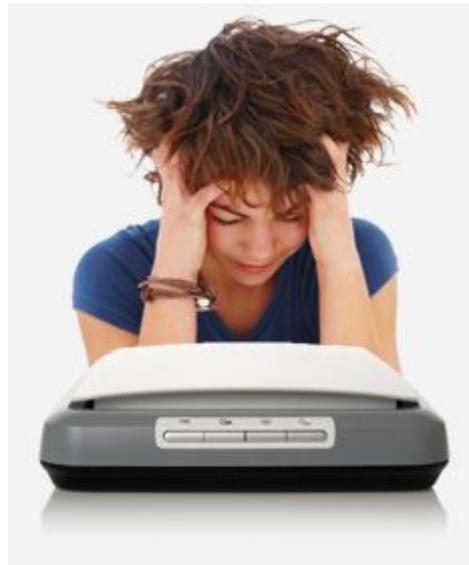
**умственный  
(интеллектуальный)**

Интеллектуальная деятельность с позиций физиологии отличается **большим мозговым напряжением.**

В силу этого возбуждательный процесс в центральной нервной системе /ЦНС/ сосредоточен в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их **быстрое утомление.**

Поэтому отличительными чертами умственного труда принято считать высокое напряжение ЦНС и органов чувств при ограниченной двигательной активности.

**Умственная  
работоспособность.  
Умственное утомление и  
переутомление**



**Умственная  
работоспособность –  
способность человека к  
выполнению конкретной  
умственной деятельности в  
рамках заданных временных  
лимитов и параметров  
эффективности.**

# **Умственная работоспособность определяется:**

**факторами  
физиологического характера**

**факторами физического  
характера**

**факторами психического  
характера**

# Периоды умственной деятельности

период вработываемости

период оптимальной работоспособности

период полной компенсации

период неустойчивой компенсации

период прогрессивного снижения работоспособности



**Важным условием оптимальной работоспособности является то, насколько жизненный ритм человека согласуется с его биологическим ритмом (суточным, недельным).**

**Дозирование умственной работы не всегда возможно. Мыслительная деятельность не может быть произвольно прекращена, она продолжается и в после рабочее время, даже во сне. Поэтому резервы для отдыха и восстановления следует находить не в снижении мозговых усилий, а в оптимальных нагрузках, активном отдыхе.**

**Утомление** - это возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма, выражающееся в снижении работоспособности, в изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, образующих чувство усталости.



**Умственное утомление - это  
объективное состояние организма,  
а умственная усталость -  
субъективное чувство человека.**



**Когда продолжительность отдыха  
после умственного утомления  
недостаточна для полного  
восстановления  
работоспособности человека и  
функционального состояния его  
организма возникает  
переутомление.**

# Условия эффективной умственной работоспособности





**чередование работы и  
отдыха**

**выделение и использование  
пауз (перерывов)**

**овладение методиками  
релаксации**

**урегулирование сна**

**положительные эмоции**

**рациональное питание**

# **Общие условия высокой продуктивности умственного труда**

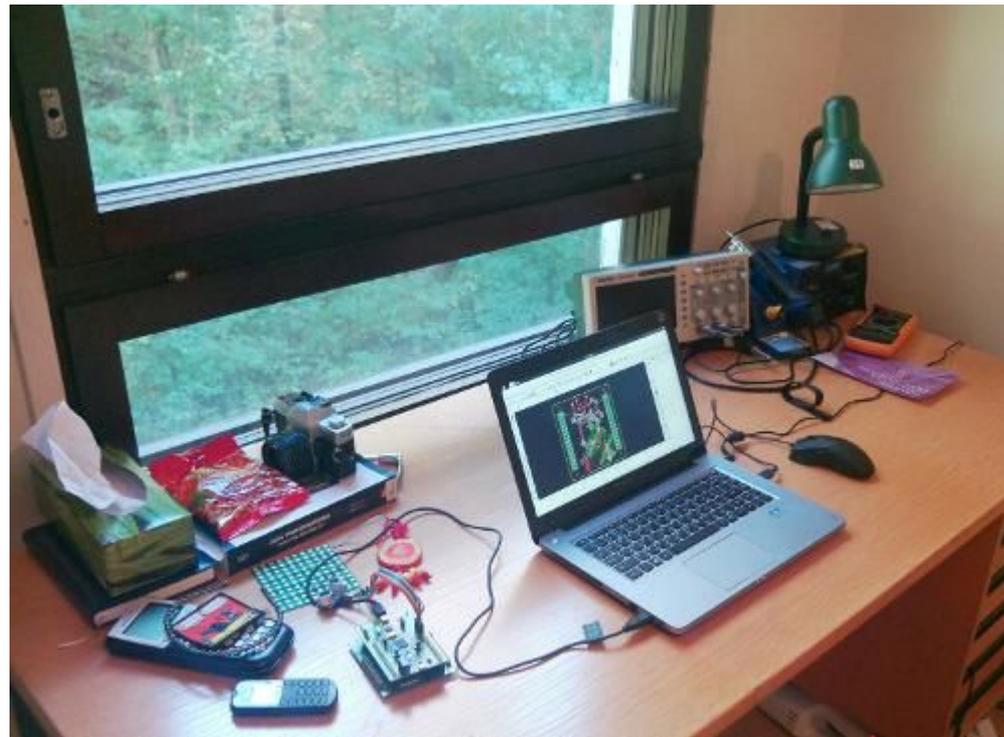
**в работу входить  
постепенно**

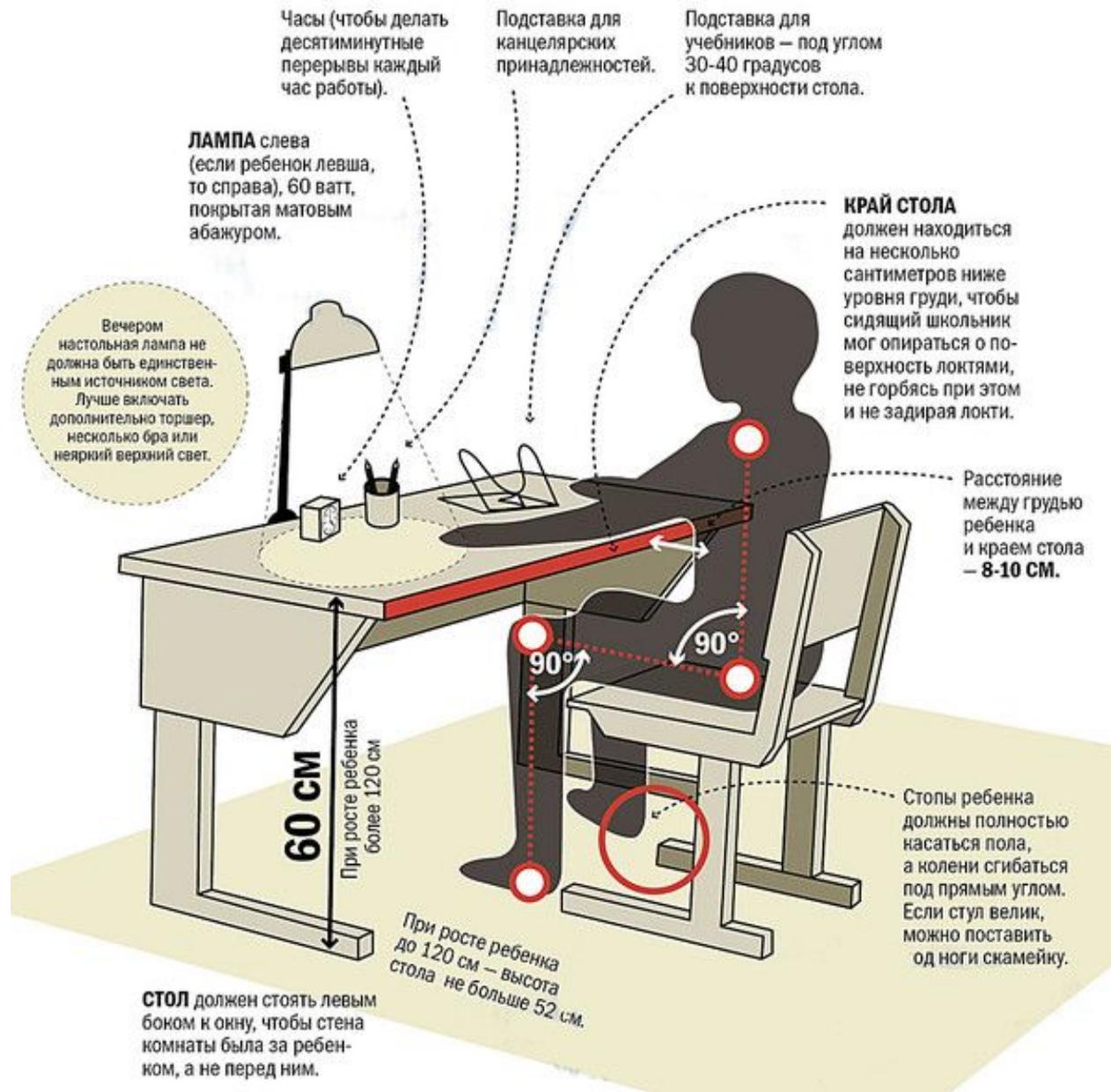
**придерживаться  
мерности и ритма**

**плановость**

**творческое отношение**

# Условия организации рабочего места студента





# Саморазвитие ощущений



**Ощущения обеспечивают наш мозг информацией и тем самым позволяют человеку жить (саморегулироваться, самоуправляться, саморазвиваться, самосовершенствоваться) в конкретных ситуациях. Ощущения и обеспечивают основу ориентировки организма в сложном окружающем мире.**

**Главным показателем работы органов чувств является способность ощущать - **чувствительность**, которая определяется минимальным порогом ощущения.**

# Закономерности ощущений

**саморазвитие**

**адаптация**

**взаимодействие**

**СВЯЗЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ  
СОСТОЯНИЕМ**

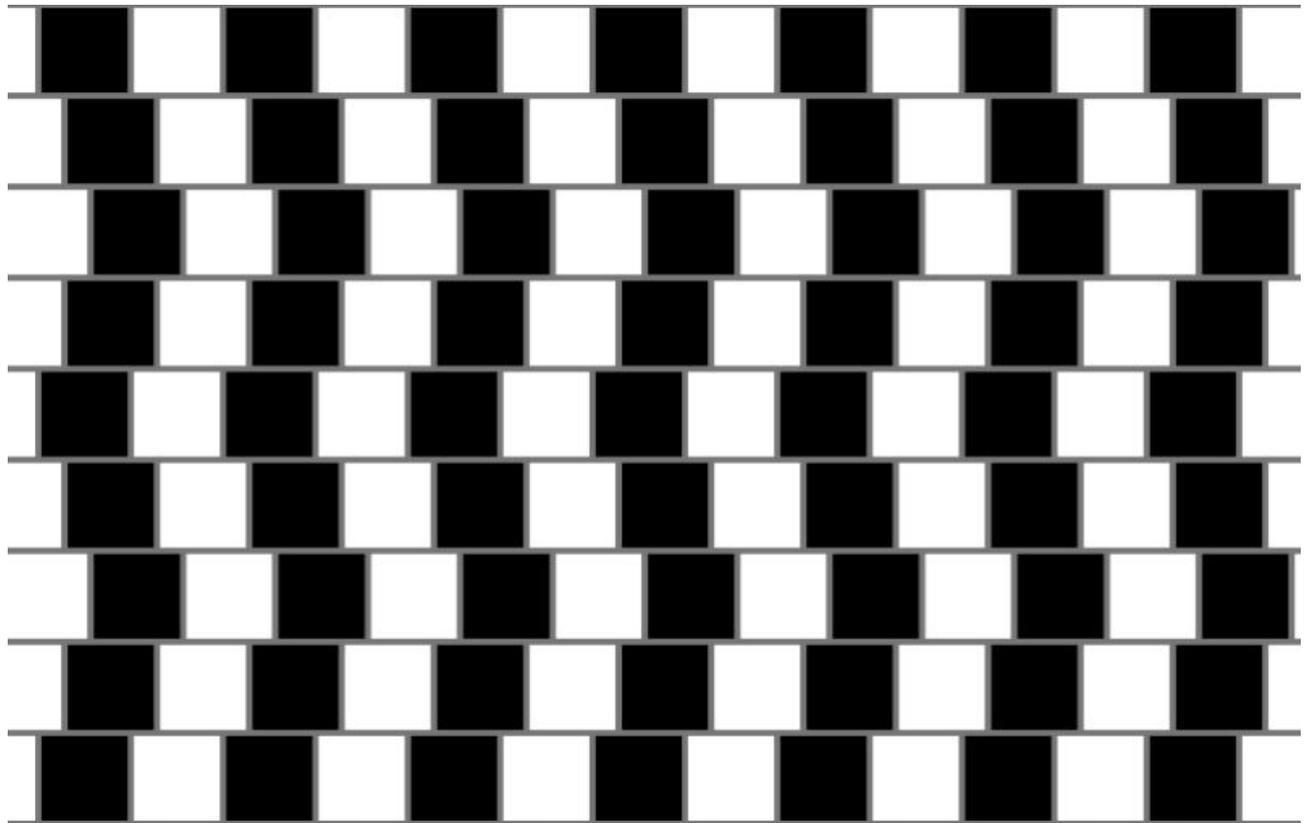
# Саморазвитие ощущений

**внешние условия**

**компоновка материала и методика его изучения**

**центральная регуляция**

# Саморазвитие восприятия



# **В зависимости от анализатора различают восприятия**

**зрительные**

**слуховые**

**вкусовые**

**обонятельные**

**осязательные**

**кинестетические**

# Особенности восприятия

**активность**

**осмысленность**

**избирательный  
характер**

# Саморазвитие восприятия

**опора на ранее изученное**

**наблюдательность**

**систематические занятия  
любимым делом.**

# Саморазвитие представлений





**Представление** – образ предмета  
или явления, в данный момент не  
воспринимаемого

# Представления

**СВЯЗЬ С  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ**

**ДЕЙСТВЕННОСТЬ**

**ИЗМЕНЧИВОСТЬ**

# Саморазвитие представлений

**самостоятельное чтение**

**активное слушание**

**пересказ прочитанного и  
увиденного**

**направленность**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

