




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

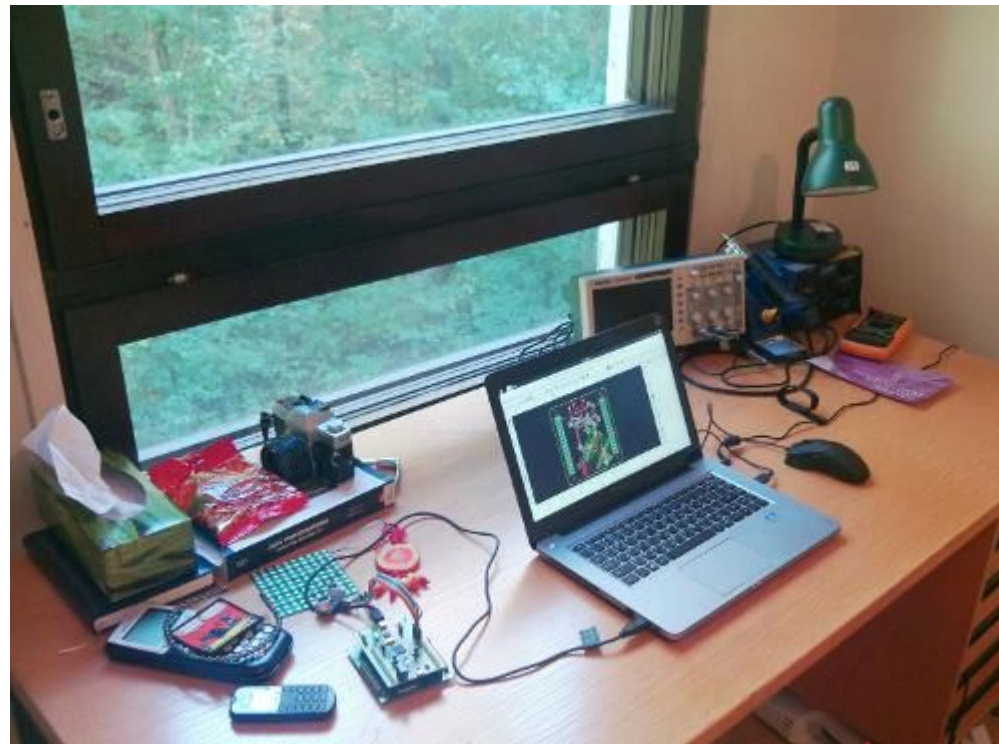
**в работу входить
постепенно**

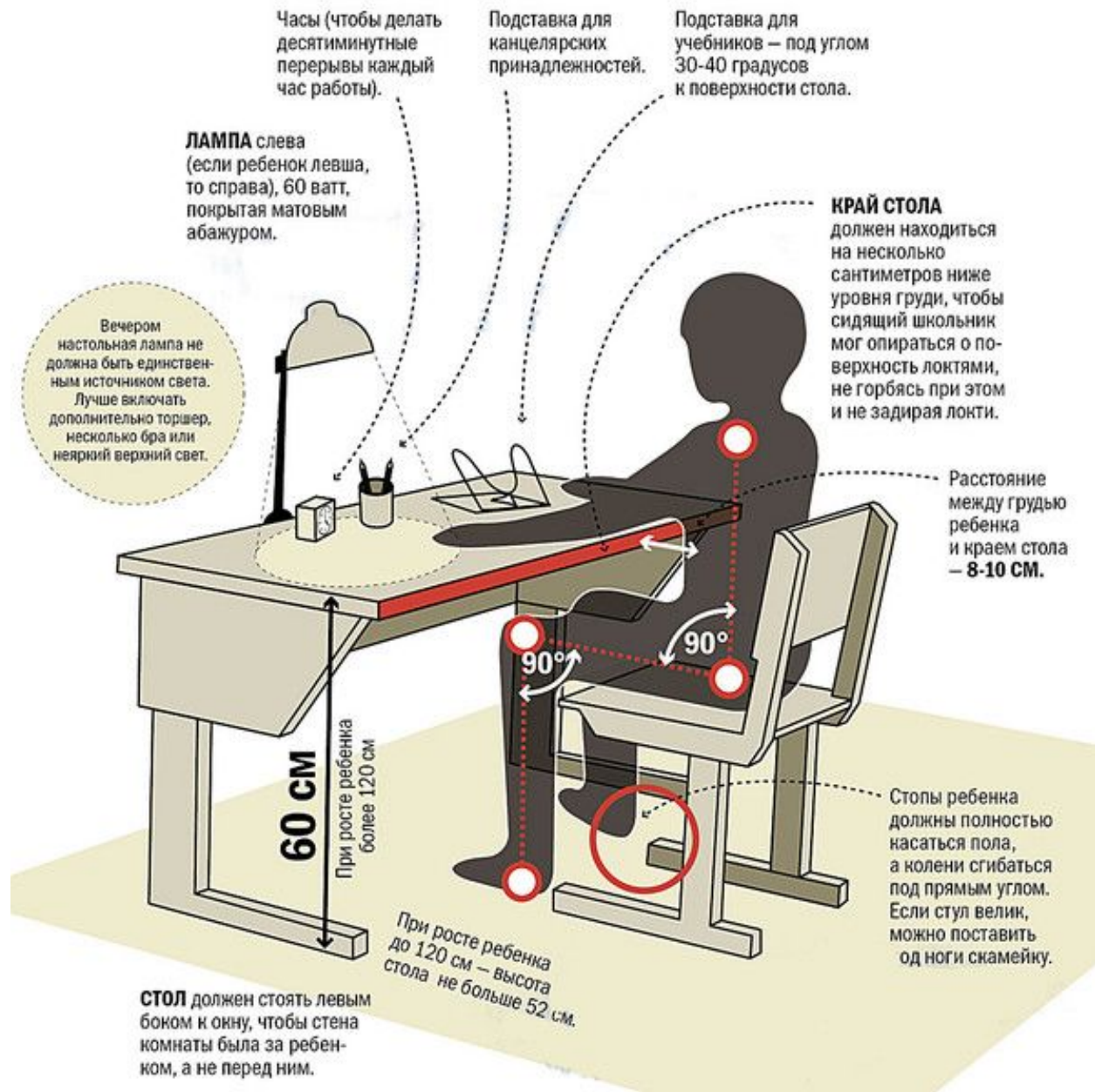
**придерживаться
мерности и ритма**

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**

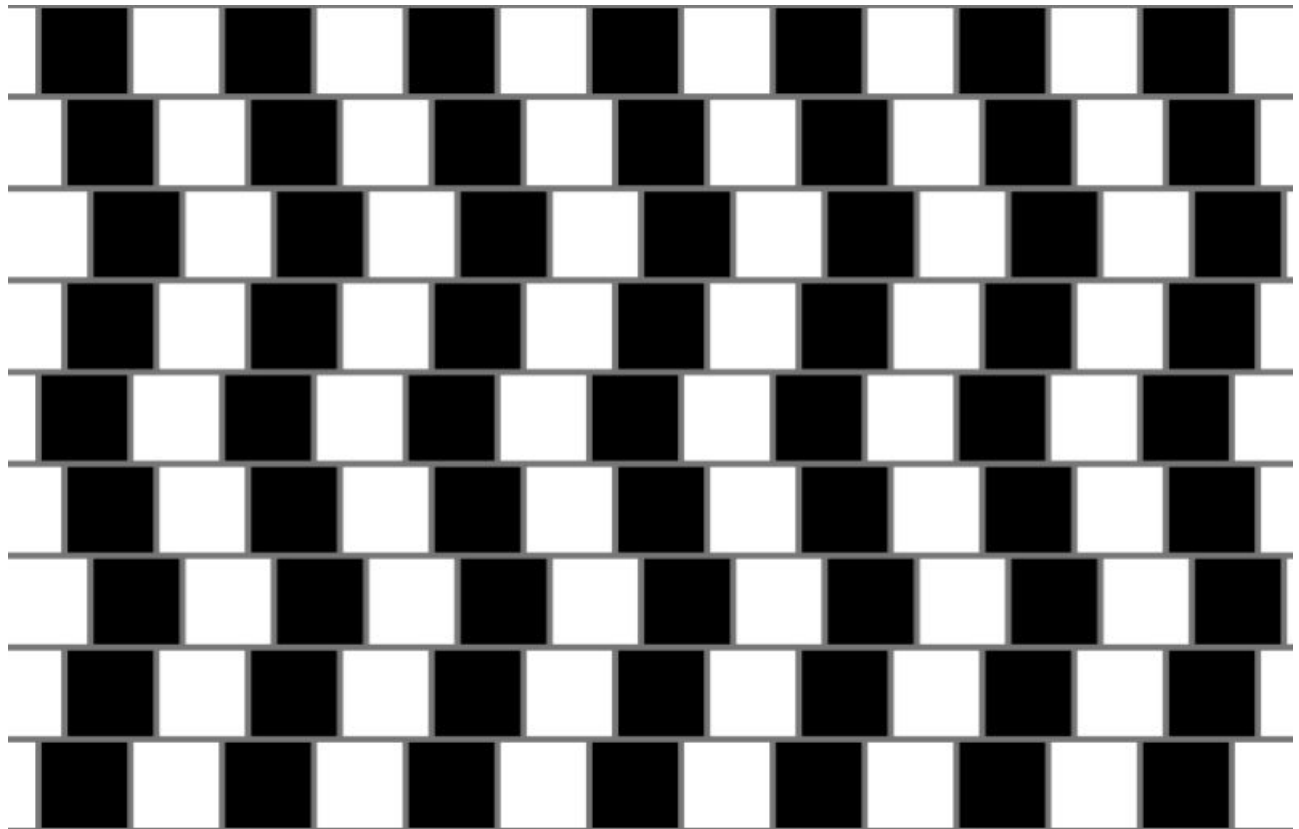
Саморазвитие ощущений

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!**

