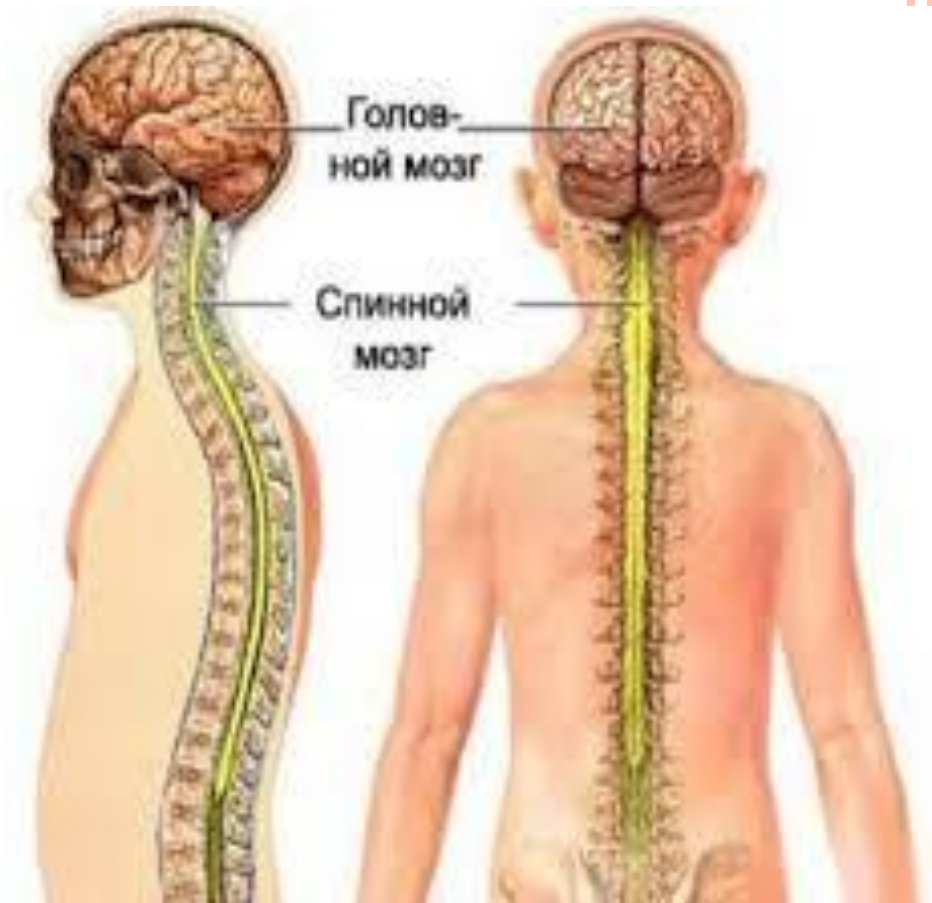


НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- Возрастные особенности
- Гигиена
- Заболевания, нарушения развития
- Психогигиена и психокоррекция



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ РЕБЕНКА

□ Быстрый рост и развитие:

биологическая «программа» + формирующее влияние
внешней среды

гетерохронность созревания,

сензитивные периоды развития

□ Особенности функционирования:

склонность к иррадиации возбуждения

(повышенная эмоциональность,

выраженная ориентировочная реакция)

реакция типа «доминанта»



УСЛОВИЯ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЫРАБОТКУ УР у ДЕТЕЙ:

- Соматическое состояние ребенка.
- Уровень активности корковых клеток.
- Оптимальное состояние функциональной активности подкорковых центров, участвующих в образовании условного рефлекса.
- Участие различных анализаторов в формировании условнорефлекторной связи.
- Определенная сила раздражителя.
- Подкрепление.



ВИДЫ ТОРМОЖЕНИЯ

- ▣ *Охранительное торможение*
- ▣ *Запредельного торможения*
- ▣ *Внутреннее торможение (угасание)*
- ▣ *«Встреча двух возбуждений»*
- ▣ *Задерживание реакции*
- ▣ *Условное торможение*



ГИГИЕНА НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Рациональное питание
- Режим сна и активной деятельности, дозирование нагрузок
(предупреждение переутомления)
- Психогигиена



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Белок
- Фосфолипиды – жироподобные вещества
- Витамины
- Макро- и микроэлементы

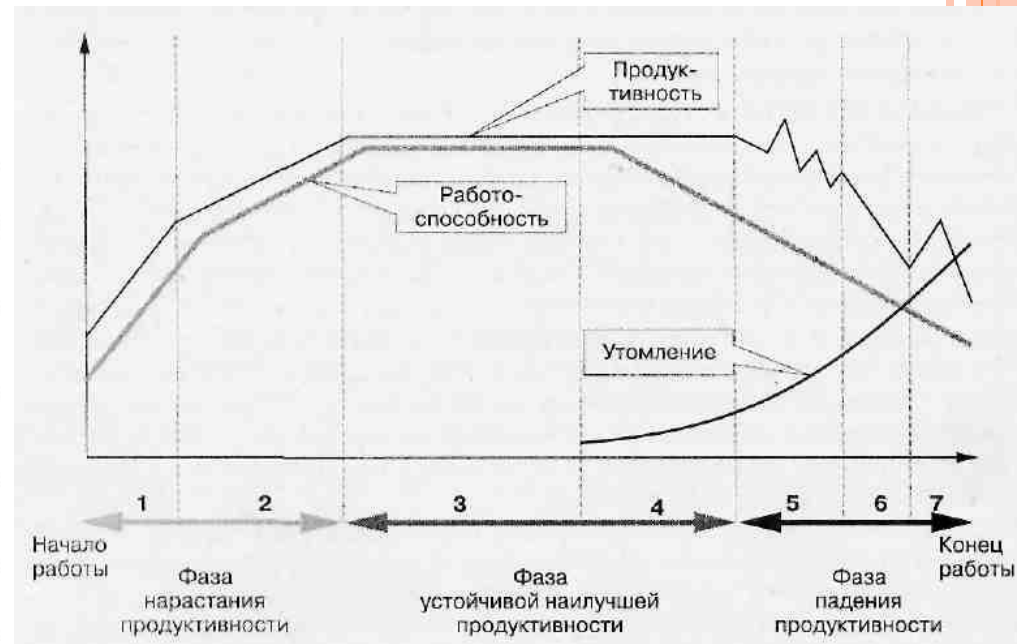


УТОМЛЕНИЕ

**Работоспособность -
уровень продуктивности в
единицу времени**
**Утомление – снижение
работоспособности**

Кривая работоспособности

№	Фазы работоспособности	Характеристика
I	Предрабочее состояние	Под влиянием доминантной установки повышается активность функций организма до начала работы
II	Врабатывание	Происходит сонастройка функций организма (двигательной, вегетативной, сенсорной) и выработка устойчивого динамического стереотипа
III	Устойчивая работоспособность	Характеризуется наивысшей производительностью труда при наименьших физиологических затратах
IV	Утомление	Ухудшается функциональное состояние организма и снижаются технико-экономические показатели
V	«Конечный порыв»	В ее основе лежат эмоциональные влияния, связанные с предвкушением окончания работы



Переутомление

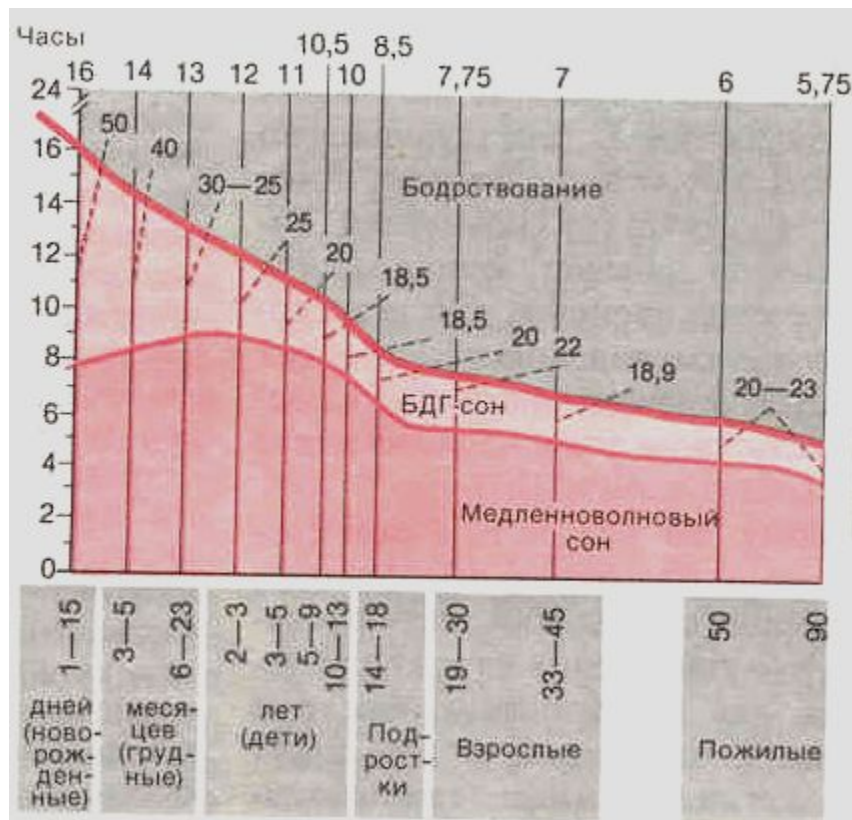
▣ *состояние, пограничное между здоровьем и болезнью, которое становится благоприятным фоном для развития болезненных отклонений и в физической, и в психической сфере.*

Профилактика переутомления

- ▣ *Адекватное возрасту дозирование физических и умственных нагрузок*
- ▣ *Правильная организация режима жизни детей и подростков*
(рациональное и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток)



СООТНОШЕНИЕ ФАЗ СНА И БОДРСТВОВАНИЯ В ОНТОГЕНЕЗЕ



ПСИХОГИГИЕНА

Благоприятно

- ▣ *Доброжелательное отношение к ребенку.*
- ▣ *Учет индивидуальных особенностей*
(различный темперамент, темп развития, разный предел выносливости и работоспособности нервной системы).
- ▣ *Последовательность требований.*
- ▣ *Достаточные условия для активной деятельности.*

Неблагоприятно

- ▣ *Обилие запретов и пресечения активности.*
- ▣ *Ограничение двигательной активности.*
- ▣ *Отсутствие единства в воспитательных подходах, противоречивые требования.*
- ▣ *Недостаток впечатлений и информации.*
- ▣ *Недостаток общения со взрослыми и сверстниками.*



ЗАБОЛЕВАНИЯ И НАРУШЕНИЯ РАЗВИТИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Органические заболевания

- Детский церебральный паралич
- Минимальная церебральная недостаточность

Функциональные нарушения

- Неврозы
- Психосоматические заболевания
- Задержки умственного, речевого и моторного развития (часто имеют в основе МЦН, однако могут преодолеваются целенаправленным развивающим и психокоррекционным воздействием)



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Психопрофилактика

- Комплекс мер в организации воспитания и обучения, направленных на предупреждение возникновения функциональных нервно-психических нарушений

Психокоррекция

- Организация специальной системы целенаправленных психолого-педагогических воздействий для преодоления негативных тенденций в нервно-психическом развитии

