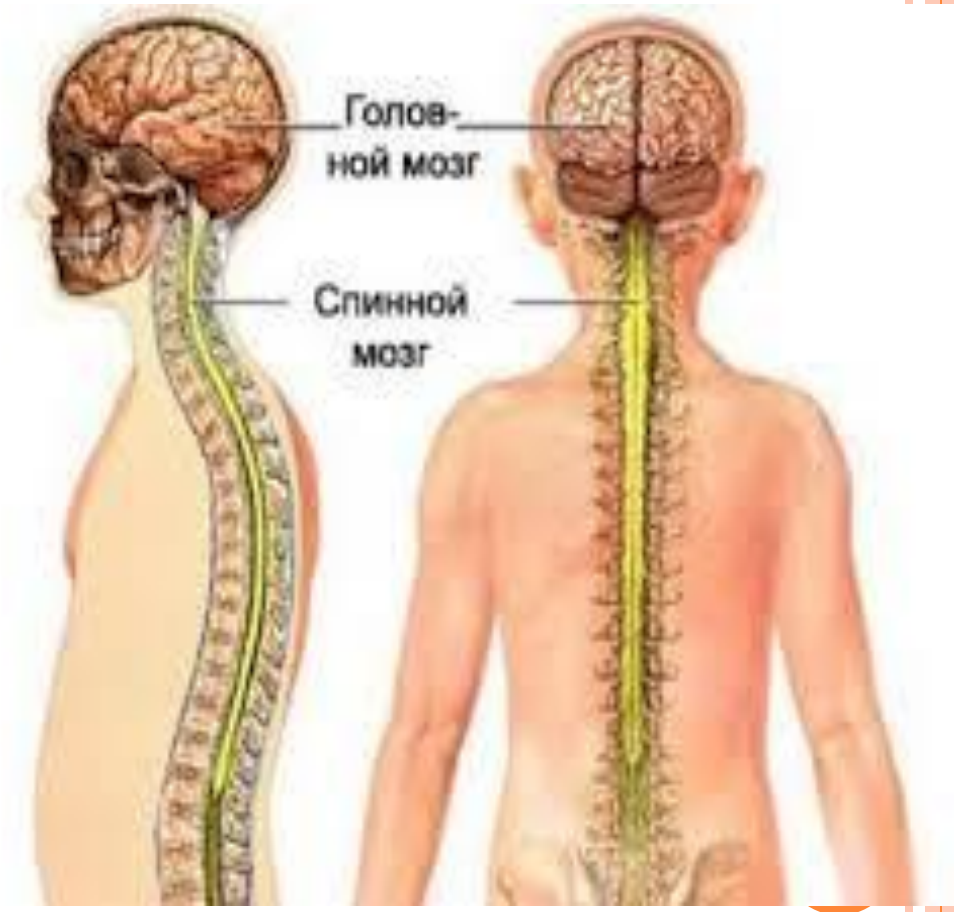
Нервная система

- 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	Неблагоприятно
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.*	*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 преодолеваться 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