

# 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.



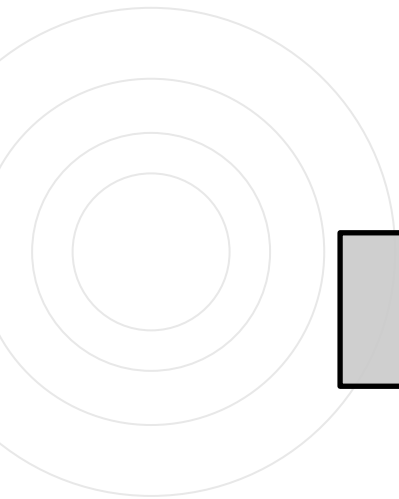
# **1. Характеристика умственного труда**



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

**Томас Эдисон**

# Труд



A horizontal bar with a gray background and a black outline. It features a white rounded rectangular box in the center, intended for text entry.

A horizontal bar with a gray background and a black outline. It features a white rounded rectangular box in the center, intended for text entry.

A horizontal bar with a gray background and a black outline. It features a white rounded rectangular box in the center, intended for text entry.

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



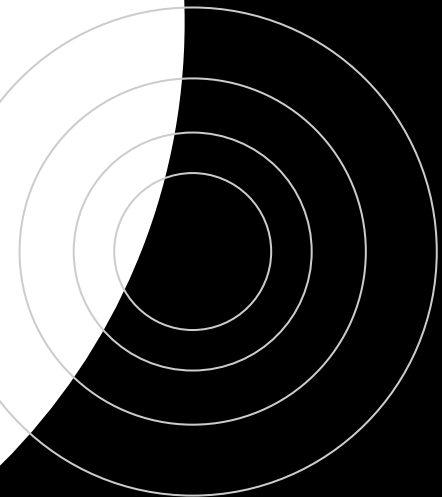
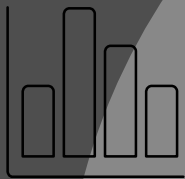




## **2. Умственная работоспособность. Умственное утомление и переутомление**



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



# Умственная работоспособность определяется

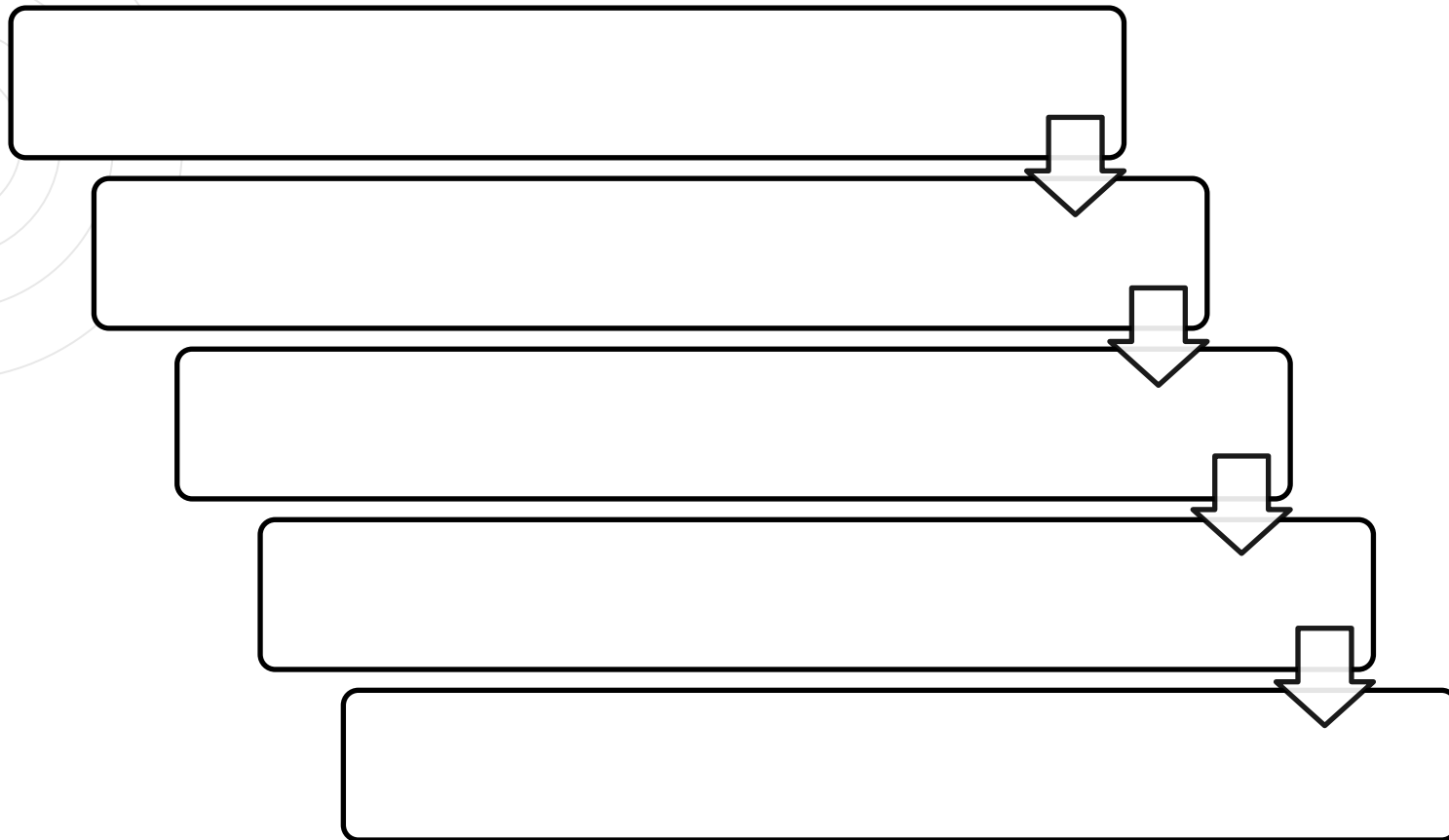


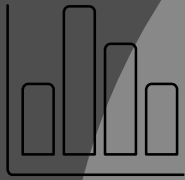
Blank rounded rectangular box for text entry.

Blank rounded rectangular box for text entry.

Blank rounded rectangular box for text entry.

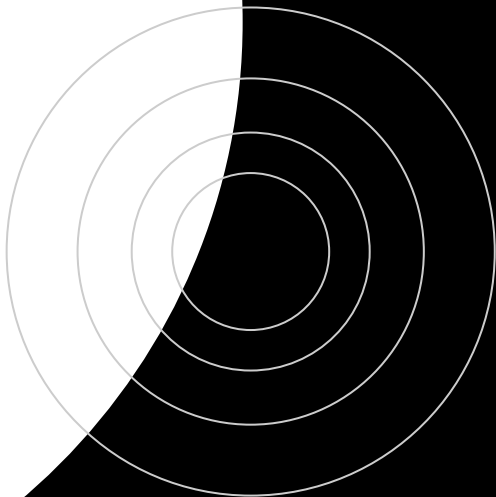
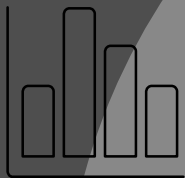
# Периоды умственной деятельности

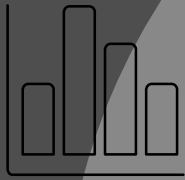




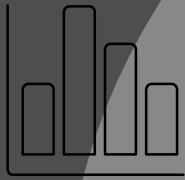
Важным условием оптимальной работоспособности является то, насколько жизненный ритм человека согласуется с его биологическим ритмом (суточным, недельным).

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.

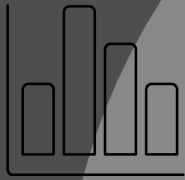




Утомление – это возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма, выражающееся в снижении работоспособности, в изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, образующих чувство усталости.



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



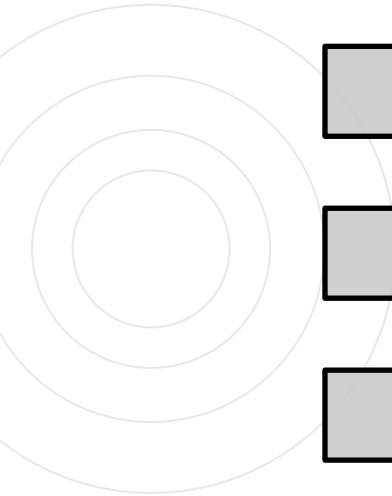
Когда продолжительность  
отдыха после умственного  
утомления недостаточна  
для полного  
восстановления  
работоспособности  
человека и  
функционального  
состояния его организма  
возникает переутомление.

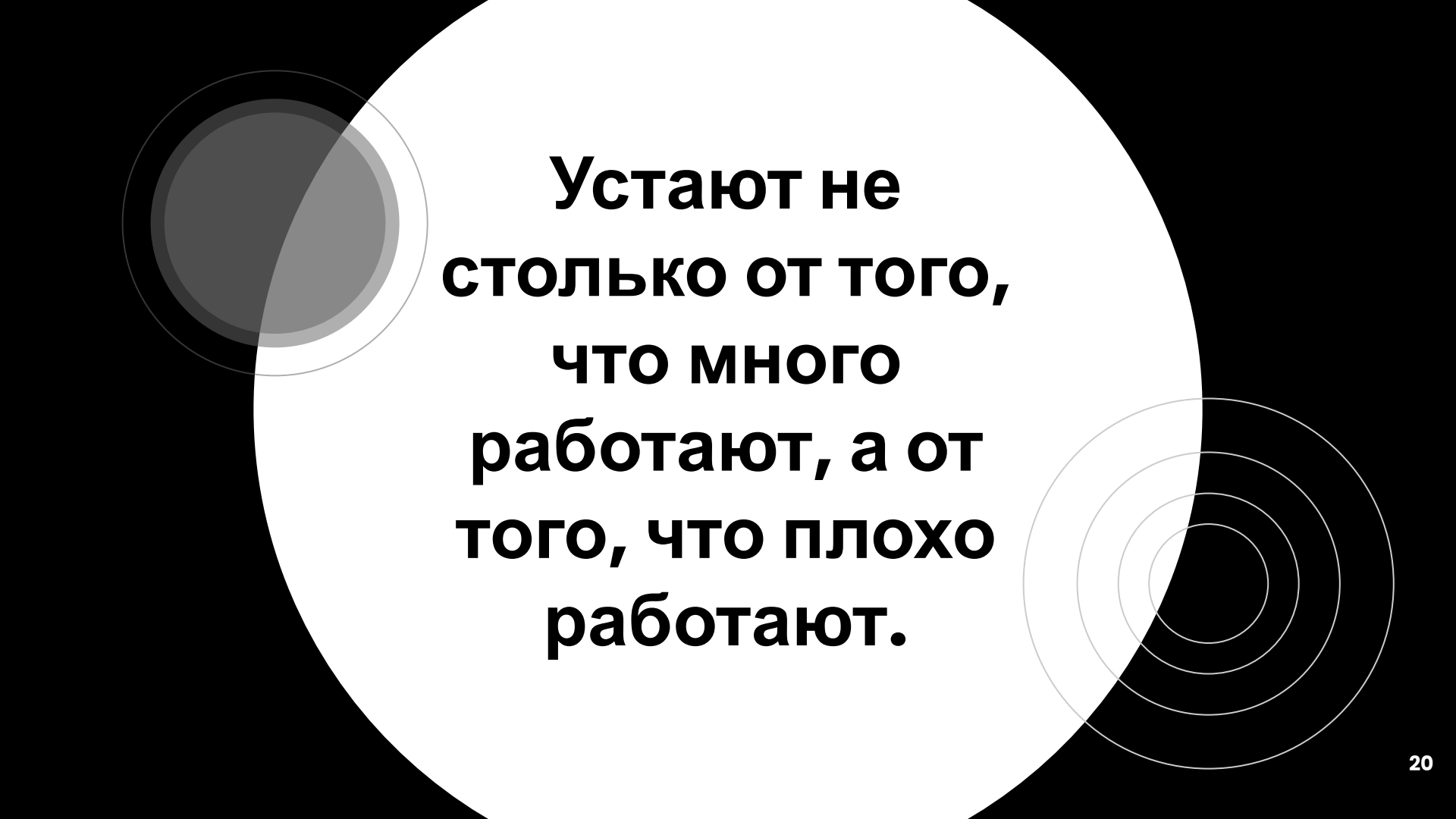






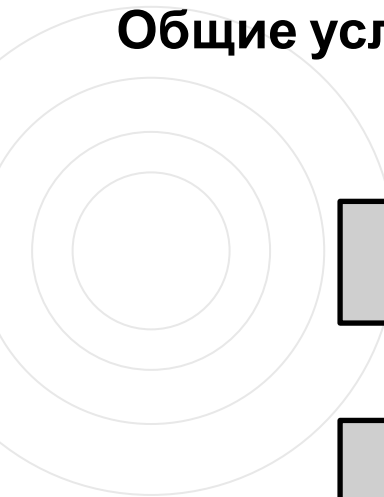
### **3. Условия эффективной умственной работоспособности**



**Устают не  
столько от того,  
что много  
работают, а от  
того, что плохо  
работают.**

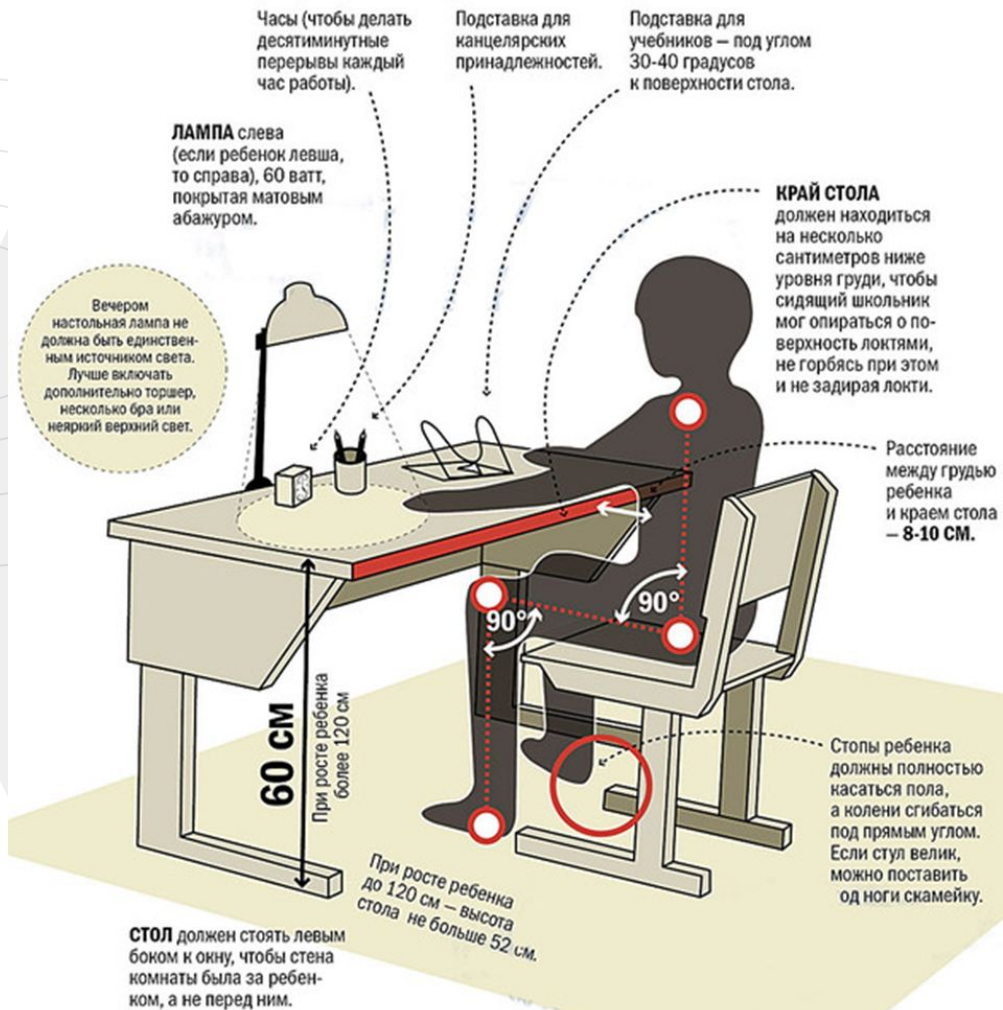
# Общие условия высокой продуктивности умственного труда








## **4. Условия организации рабочего места студента**



Часы (чтобы делать десятиминутные перерывы каждый час работы).

Подставка для канцелярских принадлежностей.

Подставка для учебников — под углом 30-40 градусов к поверхности стола.

**ЛАМПА** слева (если ребенок левша, то справа), 60 ватт, покрытая матовым абажуром.

Вечером настольная лампа не должна быть единственным источником света. Лучше включать дополнительно торшер, несколько бра или неяркий верхний свет.

**КРАЙ СТОЛА** должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий школьник мог опираться о поверхность локтями, не горбясь при этом и не задирая локти.

Расстояние между грудью ребенка и краем стола — **8-10 см**.

**60 см**  
При росте ребенка более 120 см

При росте ребенка до 120 см — высота стола не больше 52 см.

Стопы ребенка должны полностью касаться пола, а колени сгибаться под прямым углом. Если стул велик, можно поставить од ноги скамейку.

**СТОЛ** должен стоять левым боком к окну, чтобы стена комнаты была за ребенком, а не перед ним.







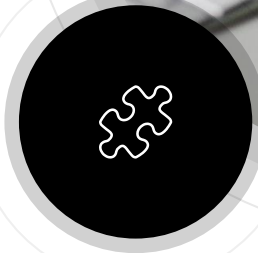
## **5. Саморазвитие ощущений**



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.

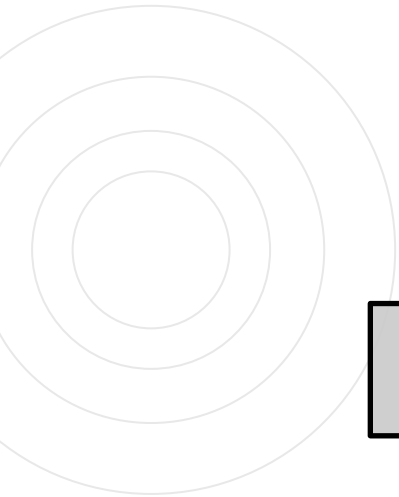


# Закономерности ощущений



Four horizontal bars, each consisting of a white rounded rectangle on the left and a gray rectangle on the right, stacked vertically. Each bar is outlined in black. The white rounded rectangles are empty, serving as input fields for text.

# Саморазвитие ощущений



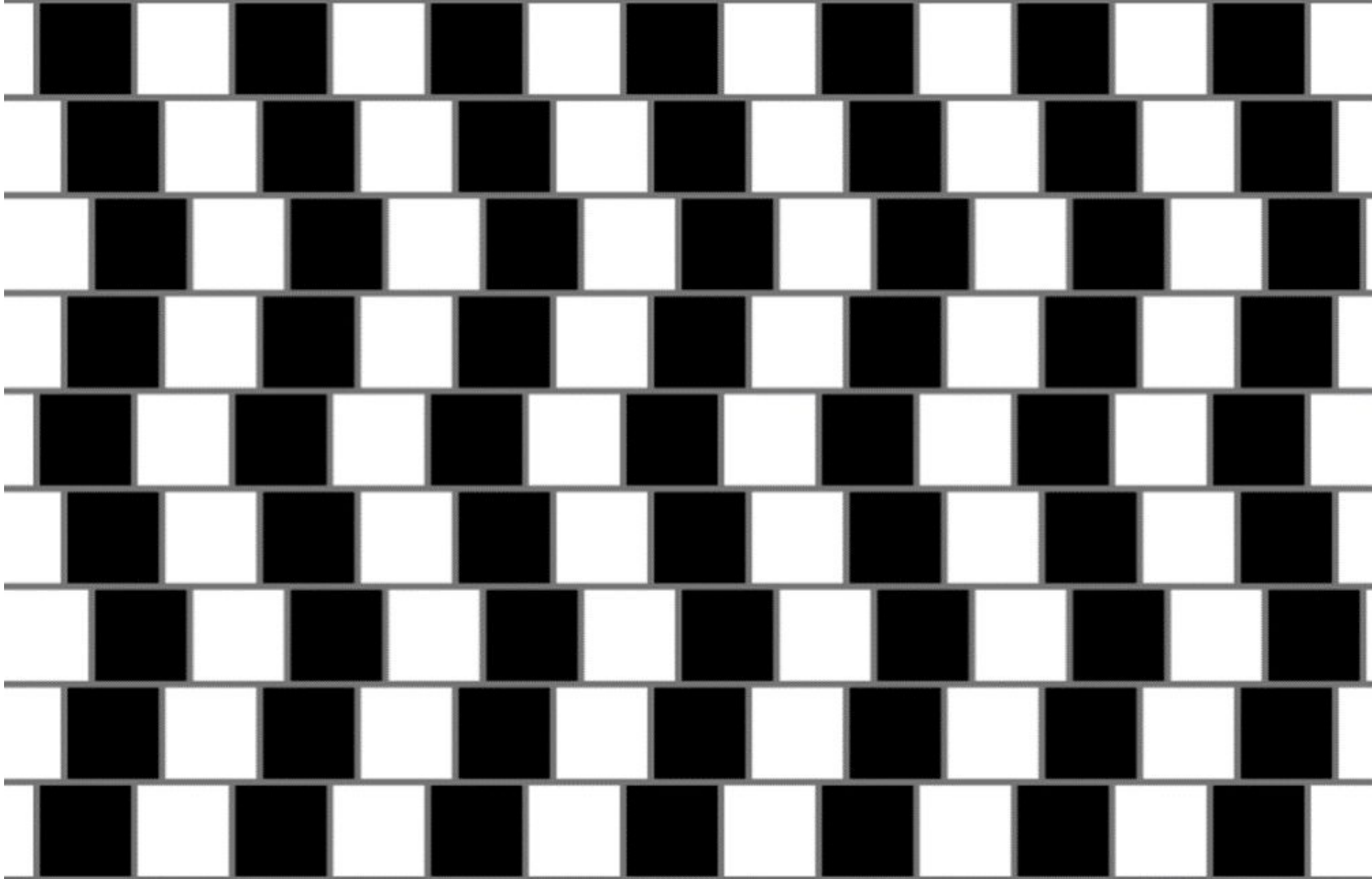
Three horizontal bars, each consisting of a white rounded rectangle on a gray rectangular base, intended for text input.



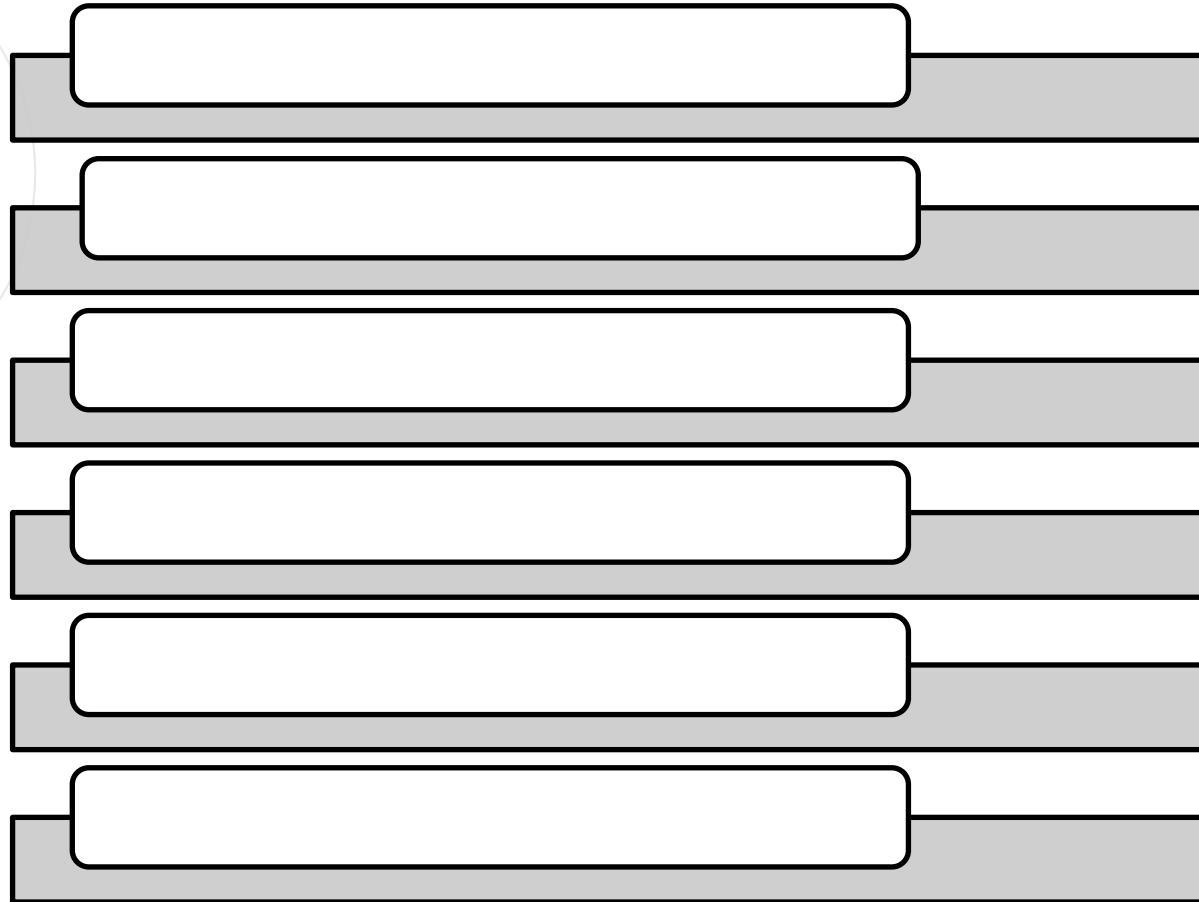




## **6. Саморазвитие восприятия**



## В зависимости от анализатора



# Особенности восприятия



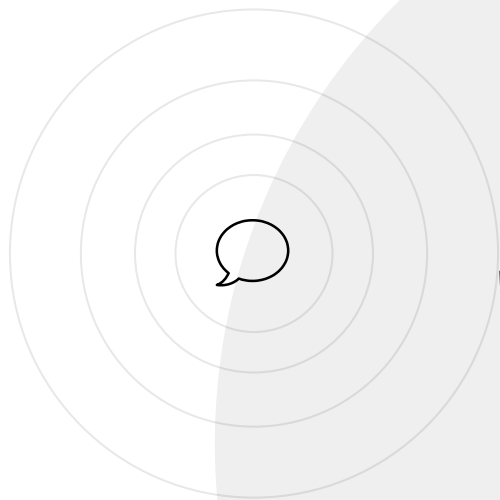
Three identical horizontal bars, each consisting of a white rounded rectangle on a gray rectangular base. The bars are stacked vertically and are currently empty, serving as a template for text.

# Саморазвитие восприятия



Three identical horizontal bars are stacked vertically. Each bar consists of a light gray rectangular base with a white rounded rectangular box on top. The white boxes are empty, intended for text input.





## **7. Саморазвитие представлений**





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



# Представление



Three horizontal bars, each consisting of a white rounded rectangle on a gray rectangular base, stacked vertically. These bars are intended for text input.

# Саморазвитие представления








**Спасибо за внимание!**

