

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.



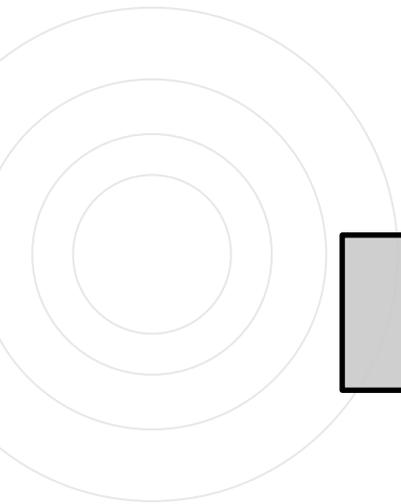
1. Характеристика умственного труда



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

Томас Эдисон

Труд

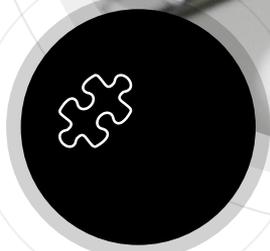


A horizontal bar with a gray background and a black outline. It features a white rounded rectangular box in the center, intended for text input.

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

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

- 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.

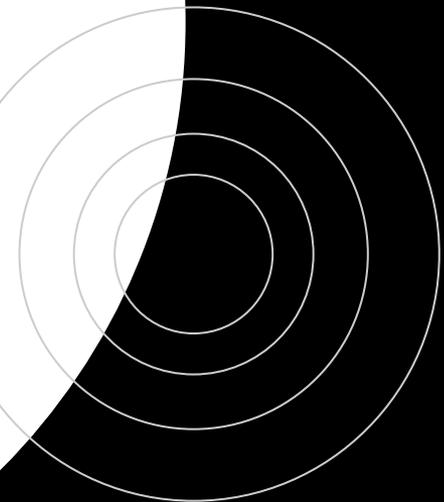




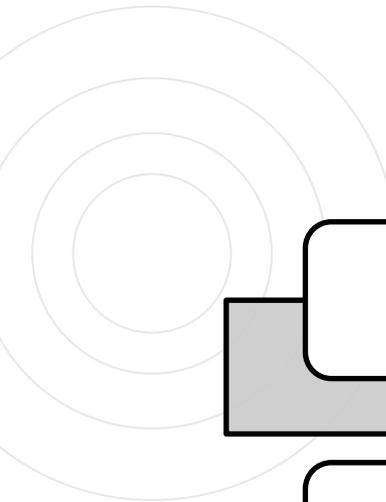


2. Умственная работоспособность. Умственное утомление и переутомление

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



Умственная работоспособность определяется

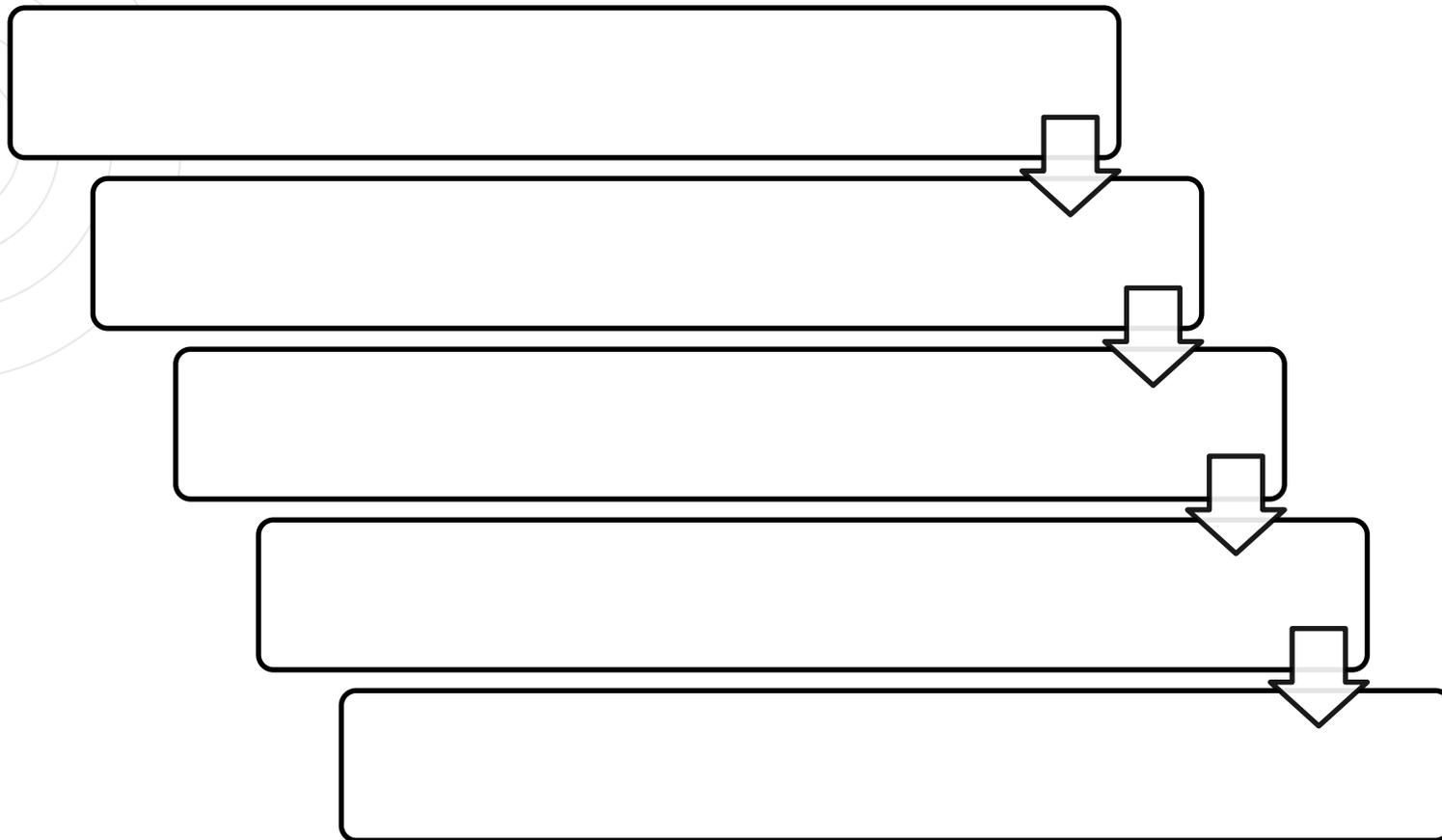


[Blank input field]

[Blank input field]

[Blank input field]

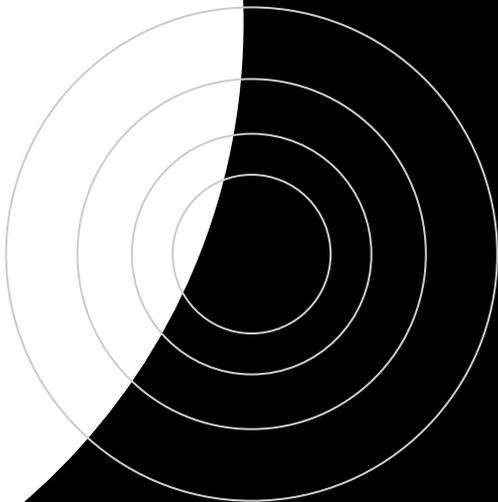
Периоды умственной деятельности





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.

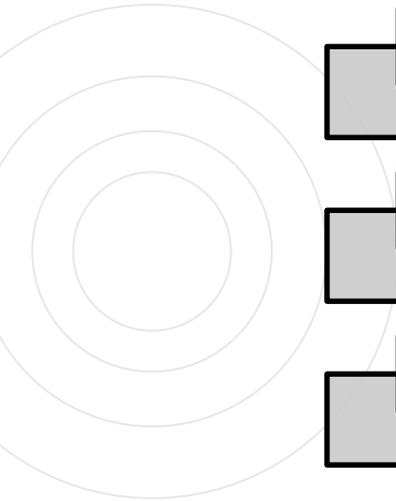


Когда продолжительность
отдыха после умственного
утомления недостаточна
для полного
восстановления
работоспособности
человека и
функционального
состояния его организма
возникает переутомление.

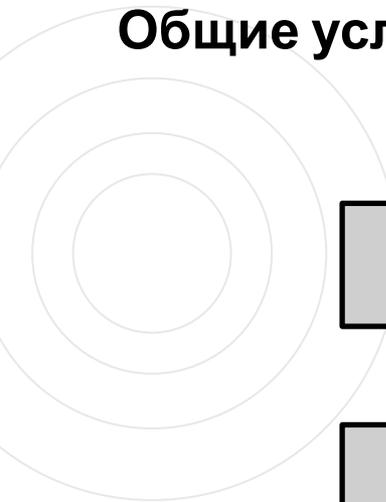




3. Условия эффективной умственной работоспособности



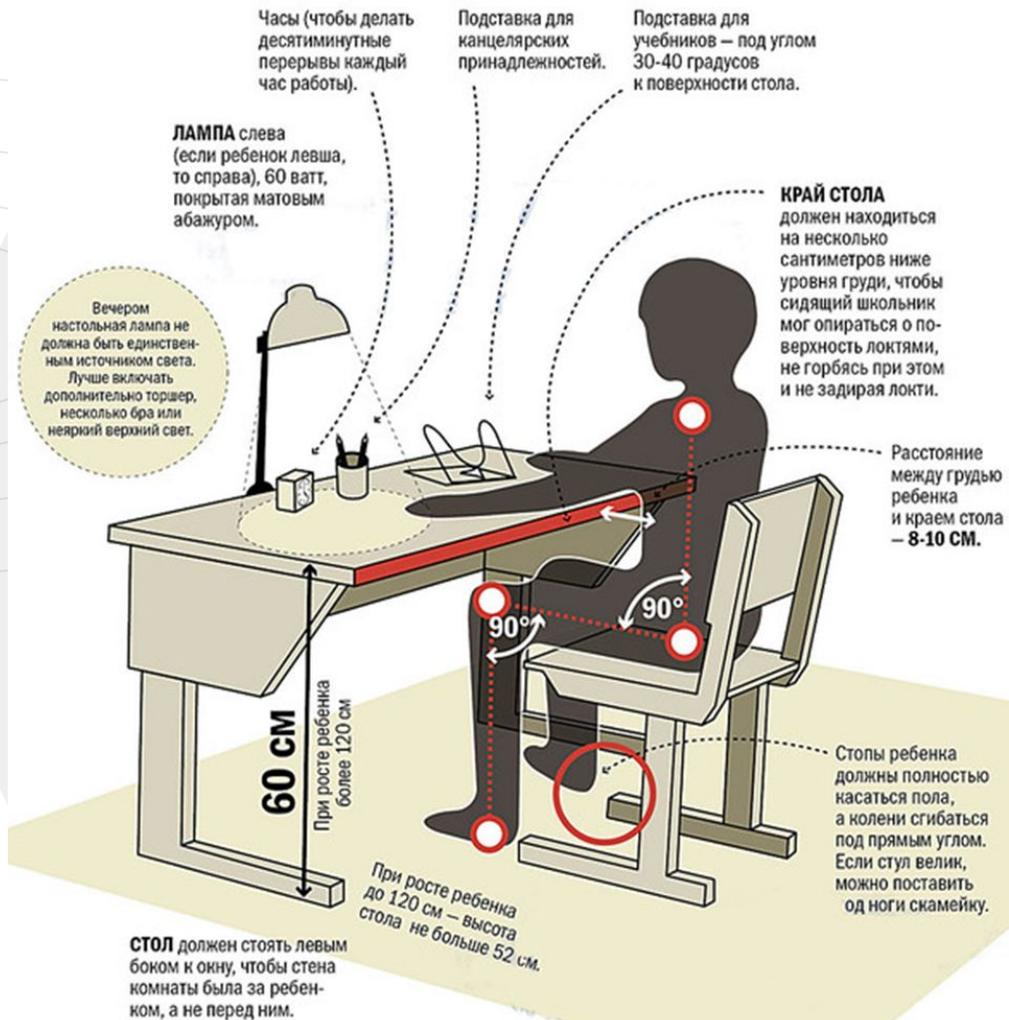
Общие условия высокой продуктивности умственного труда







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.**

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

60 см
При росте ребенка более 120 см

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

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





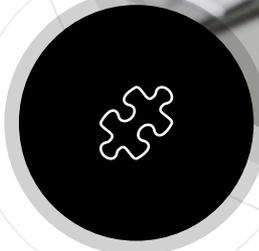
5. Саморазвитие ощущений



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.

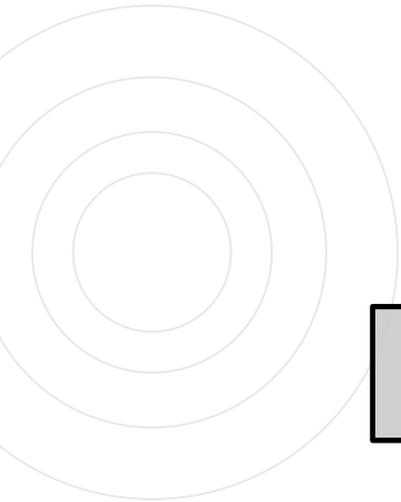


Закономерности ощущений



Four horizontal bars, each consisting of a white rounded rectangle on the left and a gray rectangle on the right, stacked vertically. These bars are intended for text input.

Саморазвитие ощущений

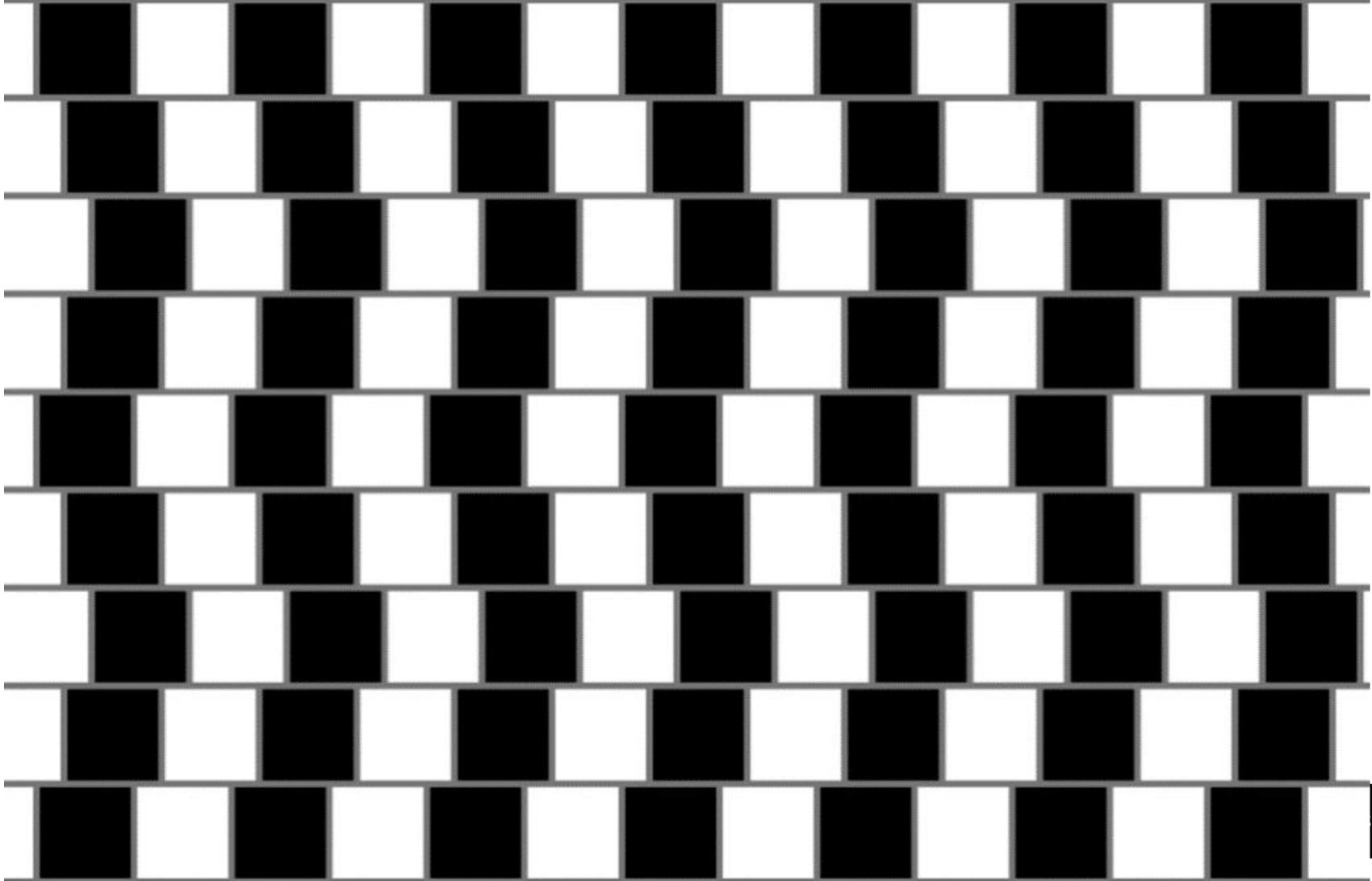


Three horizontal bars, each consisting of a white rounded rectangle on a gray rectangular base, intended for text input.





6. Саморазвитие восприятия



Особенности 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 and 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 the left and a gray rectangle on the right, stacked vertically. These bars are intended for text input.

Саморазвитие представления







Спасибо за внимание!

