

«Мозг – это та повозка, на которой едет все»

Уорд Холстед



Характеристика умственного труда



Понятие «Гигиена»

Правила и основы гигиены умственного труда



Требования к гигиене умственного труда



ТРИ КАТЕГОРИИ РАЗНООБРАЗНЫХ ВИДОВ ТРУДА

труд мышечный или физический

труд, преимущественно связанный с деятельностью органов чувств или сенсорный (работа водителей, машинистов и др.)

труд умственный или интеллектуальный

ВИДЫ ТРУДА



- **Труд умственный** - это, прежде всего, *интеллектуальный труд*. Опасен ли для здоровья человека умственный труд? Если им заниматься, соблюдая правила гигиены умственного труда, то он даже способствует поддержанию высокого уровня загрузки других систем организма.
- Существуют закономерности, от которых зависит производительность труда. Эти закономерности еще в начале века описал известный физиолог Н.Е. Введенский

Виды деятельности, которые охватывает умственный труд:

- *научный труд* – труд научных работников, занимающихся научно-исследовательской работой;
 - *инженерный труд* – труд инженерно-технических работников, занимающихся проектной, конструкторской и технологической работой;
 - *педагогический труд* – труд профессоров, преподавателей и учителей;
 - *врачебный труд*;
 - *управленческий труд* – труд руководителей и специалистов, осуществляющих управление трудовыми коллективами и др.
-
- *учебный труд* - освоение новых знаний, требующий от обучающихся напряжения памяти, внимания, мыслительных процессов, необходимых для восприятия и воспроизведения новой информации

Условия высокой умственной работоспособности

«Устают и изнемогают

не столько от того, что много работают, а от того, что плохо (не умеют) работать» (Н. Введенский).

1. Постепенное вхождение в работу
 2. Обеспечение оптимального темпа, биоритма и режима работы
 3. Наличие постоянной сенсорной информации
 4. Правильное чередование труда с отдыхом (использование физкультпауз: очень коротких, коротких, длинных; занятия физической культурой)
 5. Систематичность умственной работы
 6. Наличие положительной или отрицательной мотивации (страх, установка, ожидание, психологический настрой, психологическая готовность и пр.)
 7. Соблюдение цикличности умственного труда (золотое правило – отдыхать в воскресенье)
-

ГИГИЕНА

Это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Что означает слово «гигиена»?

- Гигиена – это наука о сохранении и укреплении здоровья.
- Задачи гигиены – создание наиболее благоприятных условий для нормального расцвета физических и духовных сил человека, для высокопроизводительного труда.





Термин «гигиена» происходит от древнегреческого слова «**hygienos**», что обозначает целебный, приносящий здоровье. Связан с именем мифической богини здоровья - **Гигиен** - дочери бога медицины **Асклепия**, которая изображалась в виде красивой девушки, держащей в руках чашу, наполненную водой и обвитую змеей. Она была воспета поэтами, запечатлена живописцами и скульпторами в прекрасных произведениях искусства. В мифологии Гигиена – богиня здоровья. Отсюда гигиена, в широком смысле этого понятия, означает все правила, направленные на сохранение и поддержание здоровья.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ УМСТВЕННОГО ТРУДА

*«Гигиена – искусство или знание сохранить
здоровье, оберегать его от вреда»*

В.И. Даль



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ УМСТВЕННОГО ТРУДА

- ❖ **Первое правило гигиены умственного труда** - ритмичность работы.
- ❖ **Второе правило гигиены умственного труда** – наличие достаточного количества кислорода в помещении, где Вы работаете. Для этого нужны регулярные проветривания в течение 10 минут через каждые 90 минут занятий.
- ❖ **Третье правило гигиены умственного труда** - состоит в том, что из-за продолжительного сидения организм устает.

❖ **Четвертое правило гигиены умственного труда – освещенность.** Лампа мощностью 40-60 ватт должна находиться на расстоянии 30 см от книги или рукописи слева. Абажур должен обязательно защищать глаза от прямого света лампочки. Рекомендуется иметь поверхность стола матовую, без бликов, лучше – зеленую.



- ❖ **Пятое правило гигиены умственного труда** – регулярность питания. Питаться следует в одно и то же время, желательно с перерывами не больше 4 часов. Ужин легкий (молочные продукты, овощи) не позже, чем за 2 часа до сна.
- ❖ **Шестое правило гигиены умственного труда** – необходимость полноценного сна (7,5 – 8 часов в сутки).



❖ **Седьмое правило гигиены умственного труда** – знать индивидуальный «пик формы». Работоспособность изменяется в течение суток. У многих людей наблюдаются пики примерно с 9.00 до 14.00 часов и с 18.00 до 22.00 часов, во время которых умственная деятельность наиболее продуктивна.

РАСПОРЯДОК РАБОТЫ МОЗГА НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ

Стимулировать мозг, правильно его питать, развивать те или иные интеллектуальные способности, стимулировать умственный труд – нужно и важно. Но для начала узнаем об особенностях работоспособности мозга на протяжении дня



с 6⁰⁰ до 7⁰⁰

Время для запоминания нужной информации надолго. Тогда лучше всего задействуется долговременная память.



с 8⁰⁰ до 9⁰⁰

Хорошо думать над логическими задачами, анализировать, делать выводы, упорядочивать приобретенные знания. Мозг работает весьма активно и эффективно.



с 9⁰⁰ до 10⁰⁰

Время, когда можно более эффективно работать над сбором статистических данных, упорядочивания, анализа этих данных.



с 11⁰⁰ до 12⁰⁰

Эффективность умственного труда снижается, уменьшается способность к запоминанию, аналитике, ухудшается концентрация. Можно перейти на творческий труд или просто расслабиться. Самое время для обеда.



с 23⁰⁰ до 3⁰⁰

Ночью идет активное упорядочивание накопленной информации и опыта. Поэтому так важно спать, чтобы мозговая деятельность, умственный и физический труд, обидая эффективность человека на следующий день была на должном уровне. С 1 до 3 часов сон дает нам возможность эмоционально восстановиться. Если вы просыпаетесь в это время или не спите - то стали на путь к неврозам или депрессиям.

с 21⁰⁰ до 23⁰⁰

Время для сна – самого хорошего отдыха мозга, нервной системы и тела.

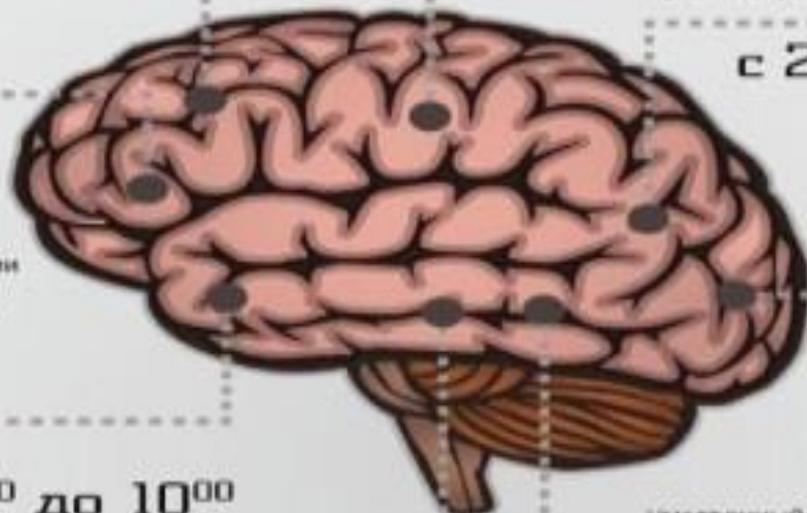


с 19⁰⁰ до 21⁰⁰

Умственный труд уже будет следствием насилия над собой. Поэтому желательно укладываться в рамки рабочего дня, а после 18-19 находить другие способы для развития: разнообразное творчество, общение, прогулки, развитие других, не умственных способностей.

с 12⁰⁰ до 18⁰⁰

Еще и время для физической активности, ну и активного труда мозга. Через некоторое время после обеда все интеллектуальные функции активизируются, умственные способности улучшаются.



Состав здорового образа жизни



Для осуществления
умственного труда
очень важны
внимание, память,
хорошая
работоспособность и
низкая степень
устомления.



Примерный план распорядка дня студента

Время суток, ч	Элементы режима дня
6.00 – 6.10	Подъем, уборка постели
6.10 – 6.20	Утренняя гимнастика
6.20 – 6.30	Личная гигиена
6.30 – 6.50	Завтрак
6.50 – 8.00	Поездка в колледж на занятия
8.00 – 14.45	Учебные занятия
14.45 – 15.15	Обед
15.15 – 16.00	Отдых
16.00 – 17.30	Самоподготовка
17.30 – 18.30	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями (3-5 раз в неделю)
18.30 – 19.30	Ужин, отдых
19.30 – 21.00	Самоподготовка
21.00 – 22.00	Прогулка, культурно-развлекательная программа
22.00 – 22.30	Подготовка ко сну, отбой

Культура учебного труда

Культура - исторически сложившаяся система норм поведения и деятельности.

Культура умственного труда – это своеобразный сплав интеллектуальной, организационно-технической, гигиенической культур личности, опосредуемых личностным отношением субъекта к данной деятельности.

Это **синтез качеств личности**, которые в совокупности характеризуют **личностное** отношение к учебной деятельности, уровень ее **интеллектуальных, организационно-технических, гигиенических** сторон, дающих возможность ученику качественно, рационально, с наименьшими затратами сил и времени выполнять любую умственную работу.

Стимулы к формированию положительных мотивов к процессу обучения

- осознание учения как общественного и личностного дома;
- убеждение в возможности и необходимости развития своих умственных способностей;
- стремление облегчить учебный труд и сделать его более производительным;
- проявление интереса к процессуальной стороне учебно-познавательной деятельности;

Приемы для развития самомотивации к учению

- пробуждение положительного отношения к учебе;
- раскрытие новизны и актуальности изучаемого материала;
- участие в познавательной дискуссии;
- приучение к выполнению соответствующих требований;

Внешние условия организации учебной работы

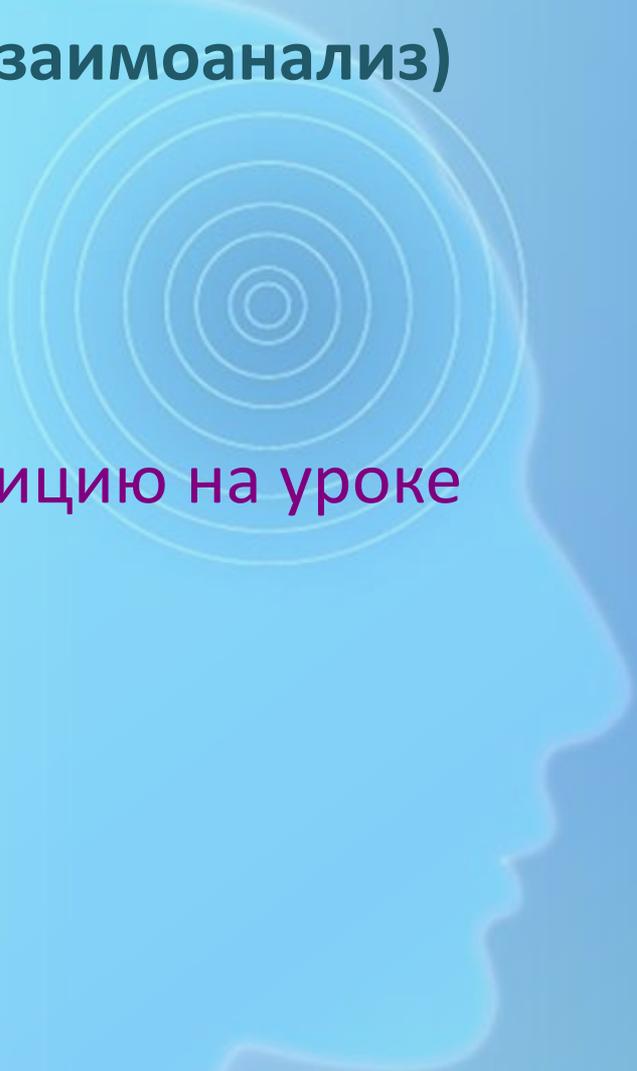
- правильный режим работы;
- оборудование места для занятий;
- определение оптимального порядка приготовления уроков на каждый день и на всю неделю.

Внутренние условия организации учебной работы

- умение быстро включаться в работу;
- вести ее не отвлекаясь и в хорошем темпе;
- привычка садиться за уроки, вопреки желанию погулять или поиграть и т. д.

Портрет успешного студента

(практическая групповая работа: составить портрет, осуществить взаимоанализ)

- Способный
 - Трудолюбивый
 - Воспитанный
 - Внимательный
 - Имеющий активную позицию на уроке
 - Организованный
 - Здоровый
 - Эрудированный
 - Оптимистичный
 - Желаящий учиться
 - Самостоятельный
 - Доброжелательный и т.д.
- 

Профессиональное самовоспитание студента

Принятие на себя целого ряда обязательств:

Во-первых, будущему учителю, воспитателю следует объективно оценить **свои возможности** для будущей педагогической деятельности, **узнать и проанализировать свои сильные и слабые стороны**, ясно представить, какие профессионально-значимые качества потребуются сформировать в ходе профессиональной подготовки, а какие – **самостоятельно**, в процессе реальной профессиональной педагогической деятельности.

Во-вторых, будущий педагог должен овладеть **общей культурой интеллектуальной деятельности** (мышления, памяти, восприятия, представления внимания), **культурой поведения и общения**, в том числе и педагогического.

В-третьих, обязательной предпосылкой и основой успешной деятельности педагога является **понимание ученика** как такой же самоценной равнозначимой личности как собственное «Я», знание закономерностей поведения и общения. Ученик, воспитанник, должен быть понят и принят педагогом независимо от того, совпадают ли их ценностные ориентации, модели поведения и оценок.

В-четвертых, педагог является не только организатором учебной деятельности обучаемых, но и **вдохновителем сотрудничества** участников образовательного процесса, выступает в **качестве партнера** в деятельности по достижению общих, в известном смысле, целей образования, воспитания и развития.

Цель студентов - это непрерывное совершенствование своих **организаторских, коммуникативных способностей** в процессе освоения профессии

Профессиональное самовоспитание – целенаправленно осуществляемая познавательная деятельность педагога по овладению общечеловеческим опытом, методологическими и специальными знаниями, профессиональными умениями и навыками необходимыми для совершенства педагогического процесса.

Движущая сила и источник самовоспитания – потребность в совершенствовании.

«Учитель лишь до тех пор способен на самом деле воспитывать и образовывать, пока сам работает над своим собственным воспитанием и образованием». Адольф Дистервег (1790-1866)

В процессе самовоспитания выделяют **три взаимных этапа:**

1. Самовоспитание
2. Самопрограммирование
3. Самовоздействие



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ