

**Психофизиологические
основы здоровьесберегающей
организации учебного
процесса**

Роль ВНД учащихся в построении учебного процесса

- С позиций нейрофизиологии, обучение в школе можно трактовать как процесс формирования у обучающихся динамических стереотипов, которые возникают под воздействием внешних раздражителей (обстановка в классе, стиль общения педагога, получаемые оценки)



ТИПЫ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

▣ 1. Сангвиник

Сильный, уравновешенный, оптимально возбудимый тип. Обучающиеся спокойные, внимательные, быстро «схватывают и запоминают учебный материал.

2. Флегматик

Сильный, уравновешенный. Такие обучающиеся отличаются замедленной речью, они медленнее запоминают учебный материал, но прочно помнят понятое. При выполнении сложных заданий их эффективность выше, что определяется их целеустремленностью



▣ 3. **Холерик**

Сильный, неуравновешенный. Такие обучающиеся несдержанны, вспыльчивы, эмоционально возбудимы, с быстрой речью.

4. **Меланхолик**

Обучающиеся отличаются быстрой утомляемостью, не выдерживают длительных занятий, трудно привыкают к новым условиям обучения, к изменениям в режиме дня



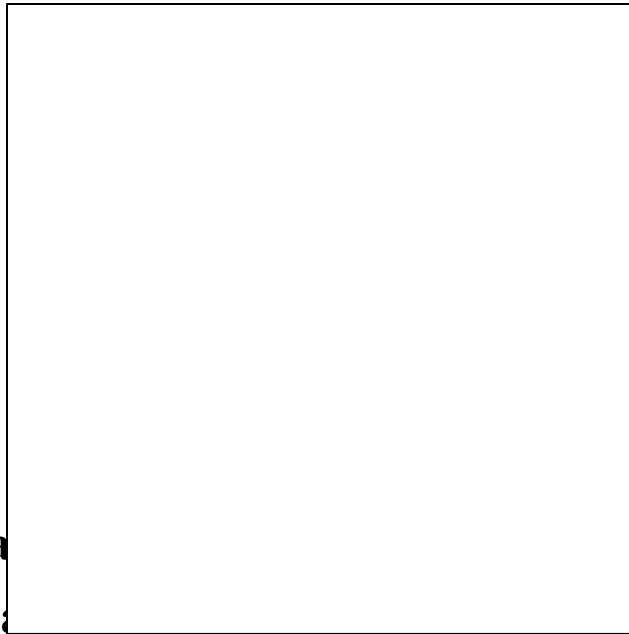
ВРЕМЕННАЯ ДИНАМИКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Кривая работоспособности

2 фаза устойчивое состояние

7-15 мин у младших школьников

25-35 мин в ср. и старш. кл.



1 фаза вработка

2-5 мин у младш.

1-3 мин в ср. и старш. кл.

3 фаза утомление



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ

- 4 группы критериев утомления обучающихся
 1. **Утрата самоконтроля:** обучающийся выкрикивает с места, задевает соседей, роняет предметы и т.п.
 2. **Потеря интереса к работе:** высокая отвлекаемость, посторонние разговоры, переключение внимания на другие предметы, прекращение работы
 3. **Полное утомление:** склонение туловища на парту, на спинку стула и т.д.
 4. **Нервно – эмоциональный срыв:** крик, истерический смех, резкие движения и т.д.



Влияние биоритмов на здоровье учащихся

- Биоритмы человека влияют на здоровье, настроение, активность
- По суточному биоритму люди делятся на «жаворонков», «сов» и «голубей»
- «Жаворонки»

Высокая работоспособность 8 – 12 часов и 16 – 18 часов

Низкая работоспособность 12 часов

- «Совы»

Работоспособность непостоянная, может изменяться даже в ходе одного урока. Высокая работоспособность на 4-6 уроке

Цикличность биологических процессов

- Физическая активность 23 дня
- Эмоциональная активность 28 дней
- Интеллектуальная активность

