



Умственный труд - это приоритетный вид деятельности для каждого студента. Я считаю, что от того насколько эффективно и бережно учащийся пользуется своими интеллектуальными способностями, зависит продуктивность труда, степень утомляемости и быстрота восстановления работоспособности.

Можно выделить три вида умственной деятельности. К первому относится легкая умственная работа: чтение художественной литературы, разговор с интересным собеседником. Такая деятельность может продолжаться длительное время без появления утомления. Второй вид умственной деятельности можно назвать «оперативным мышлением», так как он характерен для труда операторов, диспетчеров. У студентов - это повторение пройденного материала, решение математических задач по известному алгоритму или перевод иностранного текста. При оперативном мышлении целесообразно делать перерывы через 1,5--2 ч. К третьему виду относится работа, отличающаяся наиболее высокой интенсивностью. Это усвоение новой информации, создание новых представлений на базе старых. При данном виде умственной деятельности целесообразно делать перерывы через 40--50 мин. Немалое влияние на продуктивность умственного труда оказывают физические факторы окружающей среды. Установлено, что оптимальная температура воздуха в аудиториях должна быть 18--22°, а относительная влажность--50--70%. Длительное пребывание студентов в помещении с температурой выше 22° приводит к значительному напряжению физиологических функций организма. Это отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, а также на здоровье учащихся. Также для успешной умственной работы необходимо находиться в хорошо проветренном помещении с нормальным содержанием кислорода. На качестве умственной деятельности значительно сказывается и наличие шума. По данным гигиены труда шум до 40 ДБ (звуки тише обычной речи) не влияет отрицательно на состояние организма, превышение этого показателя снижает трудоспособность, вредно отражается на здоровье студента. Выполненные исследования показывают, что соблюдение правил гигиены умственного труда поможет студентам грамотно распределить свои силы и сохранить здоровье на протяжении всего периода обучения. Если говорить своими словами, то гигиена умственной деятельности - это правила, которые нужно соблюдать для полноценной умственной работы. Рациональное применение индивидуальных способностей требует обязательного учета общих (обоснованных с точки зрения науки) закономерностей, которые регулируют

работоспособность.