

Karta pracy -20 kwietnia

Temat zajęć: Higiena i choroby układu nerwowego (zapisz go w zeszycie)

1. Tekst do przeczytania . Tekst możesz znaleźć na stronie e- podręczniki, link <https://epodreczniki.pl/a/radzymy-sobie-ze-stresem/DtWR0roTI>

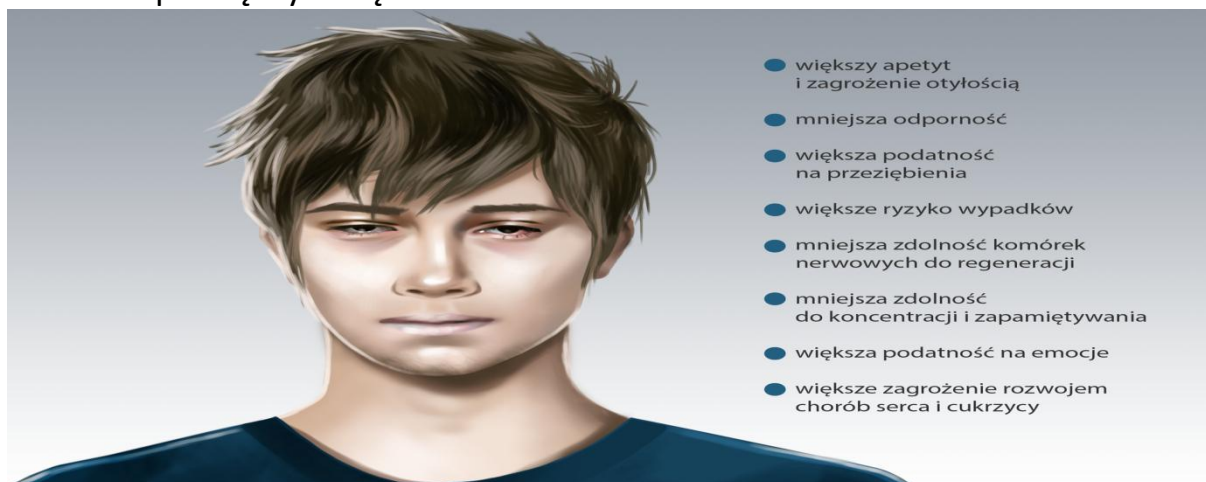
Przeczytaj uważnie tekst poniżej.

1. Odpoczynek kluczem do sukcesu

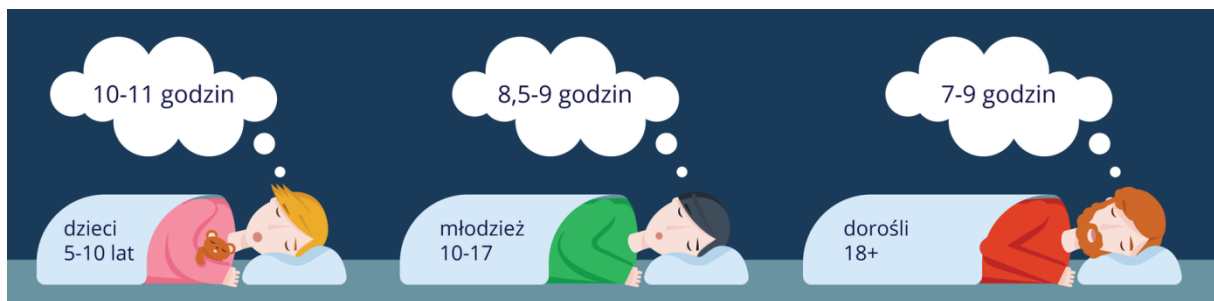
Jeśli organizm jest bez przerwy poddawany działaniu silnych bodźców, szybko się męczy, a zdolność koncentracji i myślenia się obniża. Dlatego odpoczynek jest konieczny, także w ciągu dnia. **Odpoczywać można aktywnie lub biernie.** Aktywne spędzanie wolnego czasu (szczególnie na świeżym powietrzu) poprawia kondycję całego organizmu, pobudza do pracy narządy i układy, co jest ważne zwłaszcza w przypadku tych, które przez dłuższy czas pozostawały w spoczynku. Przykładem jest układ mięśniowy, zwykle mało aktywny podczas kilkugodzinnego pobytu w szkole czy siedzenia przed komputerem lub telewizorem.

Jeśli nie ma warunków, by w dzień choć przez chwilę wykonywać ćwiczenia fizyczne, to w ramach biernego odpoczynku trzeba znaleźć sobie zajęcie, które sprawia przyjemność i pozwala odwrócić uwagę od bieżących problemów i obowiązków. Może to być lektura ulubionej książki, słuchanie muzyki, oglądanie filmu, rozmowa z przyjaciółmi.

Niezbędną formą odpoczynku jest sen. Gdy śpimy, ośrodki kory mózgowej zaprzestają analizowania i reagowania na docierające do nich informacje. Nie oznacza to zupełnego wyłączenia się mózgu. Podczas snu następuje porządkowanie i łączenie informacji oraz zapisywanie części z nich w pamięci trwałej. Dzięki temu nowo nabyta wiedza może być w razie potrzeby przywołana dzięki na przykład słowom kluczowym, zapachom lub emocjom, które nam towarzyszyły w danej sytuacji. Komórki nerwowe regenerują się głównie nocą. Wtedy też tworzą rezerwy energetyczne i nowe połączenia nerwowe pomiędzy sobą.



Ilość snu zależy przede wszystkim od wieku – z upływem lat potrzeba snu na ogół się zmniejsza. Noworodek śpi 21 godzin w ciągu doby, a jego sen jest podzielony na kilka części. Osoba dorosła najczęściej śpi nieprzerwanie 7-8 godzin. Jednak dla odbudowy sił i sprawnego funkcjonowania organizmu znaczenie ma nie tylko długość snu, ale również warunki, w jakich się odbywa. Komfort snu zapewniają cisza, ciemność, niższa niż w dzień temperatura powietrza (18-20Indeks górny o°C). Zimą, gdy grzeją kaloryfery, powietrze staje się suche, dlatego trzeba zadbać o właściwą wilgotność powietrza w mieszkaniu, wieszając na grzejniku pojemnik z wodą lub wilgotny ręcznik. Dobrze jest też przed snem wywietrzyć pomieszczenia, a ostatni posiłek najlepiej zjeść nie później niż 2 godziny przed snem.



Brak snu powoduje zaburzenia w przewodzeniu impulsów nerwowych, co opóźnia reakcje na bodźce, utrudnia skupienie uwagi, upośledza pracę układu odpornościowego. Jest też przyczyną zmęczenia i kłopotów z koncentracją. Zarywanie nocy, zarówno po to, żeby uczyć się na ostatnią chwilę, jak i bawić, obniża zdolność przetwarzania informacji. **Uczeń w waszym wieku powinien nieprzerwanie spać co najmniej 7-7,5, a najlepiej 8-9 godzin na dobę (sen nocny).**

2. Stres

Stres towarzyszy każdemu z nas i stanowi naturalną reakcję organizmu na docierające do niego bodźce, zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Czynniki, które zaburzają równowagę organizmu, nazywamy stresorami. Mogą nimi być: zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura otoczenia, podwyższona ciepłota ciała (gorączka), stany zapalne, urazy fizyczne, silne przeżycia, konflikty z otoczeniem, strach (np. przed sprawdzianem), podniecenie przed podróżą itp.

Reakcja na	Obciążenie układu nerwowego minimalne → maksymalne					
śmierć bliskiej osoby						
rozwód rodziców						
zmiana szkoły						
kłopoty w szkole						
wyjazd wakacyjny						
święta spędzone z rodziną						

3. Wpływ stresu na organizm

Długotrwały stres niszczy organizm. Traumatyczne przeżycia, wymagania, którym nie można sprostać, konflikty z ludźmi mogą prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak **nerwica**, **depresja**, **schizofrenia**. **Najczęstszym zaburzeniem stanu psychicznego jest nerwica.** U osób, które na nią cierpią, często obserwuje się bóle głowy, brzucha, zaburzenia pracy serca, rozdrażnienie, problemy z pamięcią i koncentracją utrudniające codzienne funkcjonowanie. Chorobie tej towarzyszy uczucie lęku. Czasem również występują obsesyjne myśli, od których trudno się uwolnić, obsesyjne ruchy i czynności, np. wyłamywanie palców, skubanie paznokci, okręcanie w dłoni długopisu itp.

Chorobą, która dotyka coraz więcej osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci, jest depresja, nazywana chorobą nastroju. Towarzyszą jej uczucie smutku i beznadziei, brak apetytu, bezsenność, trudności z koncentracją, niezdolność do działania. Czasem pojawiają się myśli samobójcze.

Osoby cierpiące na schorzenia o podłożu psychicznym nie powinny być same. Wsparcie ze strony najbliższych, znajomych, pomoc psychologa, psychiatry pomagają odzyskać równowagę, znaleźć sens i radość życia.

Wykonaj zadania umieszczone poniżej. Miłej pracy. Powodzenia .
 Zadania wykonujecie w zeszyte z biologii. Robicie zdjęcie i wysyłacie je na adres email: magdalenaradacka@wp.pl .Dzięki temu, że prześlesz kartę pracy będę mogła wystawić Tobie ocenę. Możesz również skontaktować się ze mną za pomocą Messengera.

1.Na podstawie punktu 1 -**Odpoczynek kluczem do sukcesu** w tekście uzupełnij tabelkę .Przepisz całość do zeszytu.

a. Podaj przykłady odpoczynku biernego i odpoczynku czynnego

Odpoczynek bierny	Odpoczynek czynny

b. Odpowiedz na pytania :

- Co dzieje się z naszym mózgiem podczas snu?

- Ile snu na dobę potrzebuje młodzież w wieku od 10-17 lat?

- Jakie zaburzenia powoduje w naszym organizmie brak snu ?

2.Na podstawie punktu 3- **Wpływ stresu na organizm** uzupełnij tabelkę , przerysuj i przepisz ją do zeszytu.

Nazwa choroby	Objawy choroby
Nerwica	
Depresja	