Witam!

Dziś temat o higienie i chorobach układu nerwowego.

Obejrzyjcie filmy:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=-EVKJMxz0BM>

Biologia - choroby układu nerwowego

2. <https://www.youtube.com/watch?v=howvRAkWPLM>

# Jak układ nerwowy reaguje na stres?

3. <https://www.youtube.com/watch?v=Ly8suH4TwTM>

# Co się dzieje w mózgu podczas depresji?

# 4. <https://www.youtube.com/watch?v=Fp-YF9v49bo>

# Wpływ SNU na ZDROWIE

# 5. <https://www.youtube.com/watch?v=3uYdoqSHvc4>

# Jak się uspokoić? 6 sposobów na opanowanie emocji

NOTATKA

TEMAT : Higiena i choroby układu nerwowego.

1. Nasz układ nerwowy pracuje bez przerwy. Po pracy umysłowej albo dniu pełnym wrażeń odczuwamy zmęczenie. Aby się zregenerować potrzebujemy snu. Podczas snu nasz układ nerwowy regeneruje się, oczyszcza, porządkuje informacje.

2.Po dniu wypełnionym praca umysłową wskazany jest odpoczynek czynny np: gimnastyka, pływanie, jazda rowerem , taniec, bieganie, lekka praca fizyczna.

3. Po dniu wypełnionym raca fizyczną należy raczej wypoczywać biernie: oglądać tv, słuchać muzyki, czytać, pograć w planszówki, układać puzzle, leżeć, spać

4.U człowieka, który pracuje z byt dużo a odpoczywa zbyt mało po jakimś czasie pojawia się PRZEMĘCZENIE. Wtedy ma się problemy ze snem, koncentracją, motywacją do pracy. Organizm jest osłabiony i podatny na infekcje.

5. Co to jest stres?

To zjawisko biologiczne stanowiące reakcję organizmu na jakiekolwiek stawiane mu wymagania fizyczne bądź psychiczne. Czyli stres wywołują wszystkie bodźce, które zmieniają stopień gotowości człowieka do działania. Umiarkowany stres mobilizuje, stres długotrwały lub zbyt silny niszczy nas, powoduje choroby, nerwice, wyniszczenie psychiczne.

6. Choroby układu nerwowego:

- nerwica

- padaczka

-choroba Alzheimera

- pląsawica

- udary mózgu

- stwardnienie rozsiane