

Zalecenia:

1. Przepisz temat lekcji do zeszytu
2. Przepisz lub wklej notatkę, którą Wam przygotowałam
3. Rozwiąż zadania w ćwiczeniach

Temat : Higiena i choroby układu nerwowego

Czynniki wpływające na funkcjonowanie układu nerwowego:

- Atmosfera panująca w rodzinie i w najbliższym otoczeniu
- Odpowiednia higiena układu nerwowego

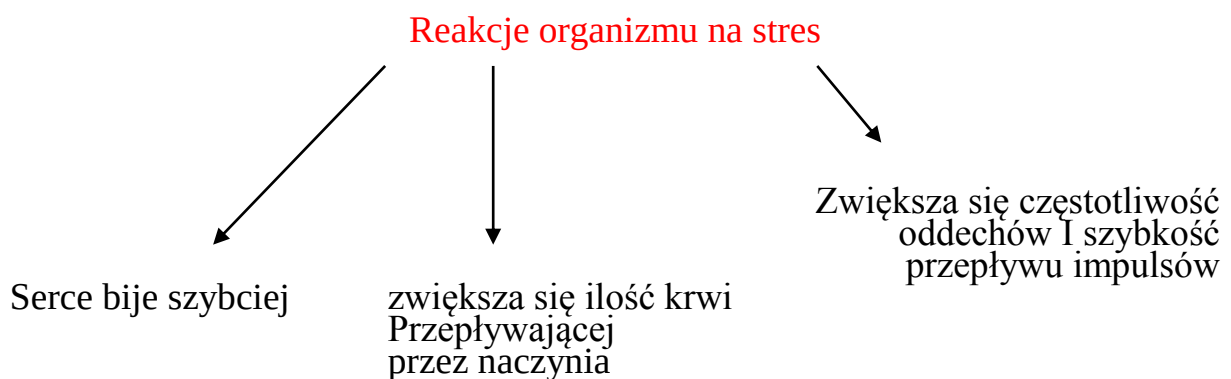
Higiena układu nerwowego:

- Łagodzenie skutków napięć
- Stosowanie metod zwiększających efektywność uczenia się

Metody skutecznej nauki:

1. Powtórzenie informacji w ciągu trzech dni od momentu usłyszenia (należy przenieść tę informację z pamięci krótkotrwałej w pamięć długotrwałą)
2. Aby przenieść tę informację systematycznie odrabiamy zadania i regularnie powtarzamy nabyte umiejętności

STRES- jest to stan napięcia organizmu wywołany działaniem bodźców, które powodują jego mobilizację.



Negatywna rola stresu:



Pozytywna rola umiarkowanego stresu:

1. Motywuje do działania
2. Zwiększa aktywność
3. Podnosi odporność
4. Umożliwia lepsze radzenie sobie z wymaganiami otoczenia

Reakcja organizmu na stres jest sterowana drogą nerwową i chemiczną (hormonalną)

Podstawowe zasady higieny i profilaktyki w minimalizowaniu stresu

- Właściwe planowanie i organizacja dnia
- Wypoczynek
- Odpowiednia ilość snu
- Regularne posiłki
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Aktywność fizyczna

ZADANIE DOMOWE:

Z dostępnych źródeł informacji napisz w punktach jak skutecznie się uczyć.
Zadanie wyślij na email: pyzios@op.pl