Biologia kl. VII – 26.03.2020

Temat: Higiena układu nerwowego. Radzenie sobie ze stresem.

1. Materiał z tego tematu na portalu www.epodreczniki.pl – Układ nerwowy i hormonalny – materiał 4. – Radzimy sobie ze stresem. Zapoznać się:

- Rola i funkcje odpoczynku,

- Rola snu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka,

- Czynniki wywołujące stres,

- Wpływ stresu na organizm.

- na zakończenie tematu jest 5 ćwiczeń, które można wykonać jednocześnie sprawdzając się.

 2. Podręcznik strona 192 – 194.

 3. Szczególną uwagę poświęcić dwóm zagadnieniom:

 - Jak skutecznie się uczyć? – str. 192

 - Podstawowe zasady higieny i profilaktyki walki ze stresem – str.193

 4. Wpisać do zeszytu:

 Reakcje organizmu na stres:

 - pocenie się dłoni,

 - zwężenie naczyń krwionośnych w skórze – blednięcie,

 - zmniejszenie wydzielania śliny – suchość w ustach,

 - wzrost napięcia mięśni szkieletowych,

 - podniesienie poziomu glukozy we krwi,

 - rozszerzenie się źrenic,

 - wzrost ciśnienia krwi,

 - przyspieszenie pracy serca,

 - zwolnienie procesu trawienia.

 5. Wykonać zadania:

 Zadanie 1

 Uzasadnij twierdzenie, że najlepszą formą wypoczynku jest sen.

 Zadanie 2

 Oceń prawdziwość każdego zdania. Dopisz P (prawda) lub F (fałsz).

1. Długotrwały stres powoduje choroby.
2. Krótkotrwały stres wpływa niekorzystnie na organizm.
3. Najlepiej uczyć się nocą, rezygnując z długiego snu.
4. Wiadomości, które trzeba zapamiętać, warto przedstawiać w postaci graficznej.
5. Silny, długotrwały stres powoduje choroby organizmu, których objawem może być np. ból brzucha.
6. Zapalenie papierosa w sytuacji stresowej jest zalecanym sposobem na zniwelowanie napięcia.
7. Długotrwałe stosowanie leków uspokajających, w celu zmniejszenia napięcia nerwowego towarzyszącego stresowi, jest mało skuteczne i najczęściej prowadzi do uzależnień.
8. Spokojny, odpowiednio długi sen pomaga w niepoddawaniu się sytuacjom stresowym.
9. Stres jest nienaturalną i specyficzną reakcją na wydarzenia, których doświadcza człowiek.

 6. Dla uczniów zainteresowanych:

 Podaj w punktach swoje sposoby na radzenie sobie ze stresem.