1. Dokończ zdanie:

Stres to ..............................................................

2. Uporządkuj poniższe informacje dotyczące rodzajów stresu wpisując je w odpowiednie rubryki tabelki:

*mobilizacja organizmu, wyczerpanie organizmu* ,*przyspieszona akcja serca, zakłócenia pracy serca, nadciśnienie tętnicze, zwiększone wydzielanie adrenaliny, zaburzenie równowagi emocjonalnej, przyspieszenie reakcji na bodźce, wzrost stężenia glukozy we krwi, rozwój chorób układu nerwowego, przyspieszony oddech, pozytywny, negatywny*

|  |  |
| --- | --- |
| Stres pozytywny | Stres negatywny |
|  |  |

3. Na podstawie tekstu podaj pięć przykładów radzenia sobie ze stresem:

a)

b)

c)

d)

e)

4. Długotrwałe i silne reakcje stresowe mogą doprowadzić do różnych chorób układu nerwowego np. depresji, czy nerwicy.

Podane niżej cechy przyporządkuj do odpowiedniej choroby, dopisując literę N (nerwica) lub D (depresja):

a)rozdrażnienie, ....................

b)przygnębienie,...................

c) bezsenność,....................

d)kłopoty z koncentracją uwagi,............................

e) brak apetytu,....................................

f ból brzucha lub głowy, ...............................

g)poczucie winy ....................................

5. Rozpoznaj na podstawie opisu choroby układu nerwowego i wpisz w odpowiednie miejsce

|  |  |
| --- | --- |
| choroba | charakterystyka |
|  | Choroba wirusowa, przenoszona przez wirusy, ból głowy i kończyn, trudności w poruszaniu się  |
|  | Niedotlenienie i niedożywienie mózgu, ból głowy, kłopoty ze wzrokiem i słuchem, paraliż |
|  | Pęknięcie jednego z naczyń krwionośnych mózgu, silny ból głowy, wymioty, sztywność karku, utrata przytomności |
|  | Występuje u ludzi w podeszłym wieku, zakłócenia w przewodzeniu impulsów, obumieranie komórek nerwowych |
|  | Uszkodzenie istoty białej w mózgu i rdzeniu kręgowym, mrowienie kończyn, pogorszenie ostrości wzroku |
|  | Zaburzenia funkcjonowania mózgu objawiające się trudnościami z wyrażaniem uczuć i nawiązywaniem kontaktów |
|  | Silne drgawki, utrata kontroli nad własnym ciałem  |