Temat: Higiena i choroby układu nerwowego. Wskazówki dla uczniów.

Klasa VII d - 25.03. 2020

klasa VII b - 26.03. 2020

klasa VII a - 30.03. 2020

klasa VII c - 27.03. 2020

Temat ten znajdziecie w podręczniku na str. 185 - 189

Jeżeli chcecie dowiedzieć się więcej na temat stresu skorzystajcie z epodręczników link:

<https://epodreczniki.pl/a/radzimy-sobie-ze-stresem/DghhTE3WT>

Przygotowałam do tekstu kartę pracy. Czytajcie i analizujcie tekst wg. poniższych wskazówek  
 i uzupełniajcie kolejne ćwiczenia.

1. Nasz układ nerwowy do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje wielu czynników. Jednym z istotnych jest odpowiedni czas pracy i wypoczynku. Co się dzieje, gdy żyjemy w ciągłym napięciu?

Przeczytajcie fragment dotyczący stresu. Zwróćcie uwagę na to, że stres jest naturalną reakcją organizmu na docierające do nas bodźce. Dostosowuje on nasz organizm do sytuacji wymagającej większej aktywności. Pamiętajcie, że nie jest on zawsze czymś złym. Są dwa rodzaje stresu. Wychwyćcie różnicę między nimi: kiedy stres jest mobilizujący, kiedy wyczerpujący, jak organizm reaguje na stres, jakie hormony są aktywne podczas każdego z rodzajów stresu. (Uzupełnijcie teraz ćwiczenia 1 i 2 na karcie pracy).

2. Przeczytajcie informacje, w jaki sposób możemy sobie radzić ze stresem. Zastanówcie się, które   
z tych sposobów już wykorzystujecie w swoim życiu, a które możecie jeszcze wdrożyć. (Rozwiążcie na tej podstawie ćwiczenie 3)

3. U człowieka występuje wiele chorób układu nerwowego. Niektóre z nich mogą być następstwem życia   
w silnym stresie. Przeczytajcie teraz dwa pierwsze akapity ze str. 187 i zwróćcie uwagę na to jakie mogą być objawy nerwicy i depresji. (Uzupełnijcie ćwiczenie 4.)

4. Wiele chorób układu nerwowego ma inne podłoże niż stres. To skutki np. niezdrowego stylu życia, uwarunkowań genetycznych, działania czynników chorobotwórczych. Przeczytajcie teraz pozostałą część tekstu. (Rozpoznajcie choroby opisane w ćwiczeniu 5).

To już koniec. Gratulacje. Jeżeli coś sprawiło Ci trudność lub masz do mnie jakieś pytania to możesz wysłać wiadomość na adres: ekop20biol@gmail.com

Pamiętajcie, aby utrwalić wiadomości, przeczytajcie ponownie tekst z podręcznika i rozwiązaną kartę pracy.

Kartę wklejcie do zeszytu. Jeżeli ktoś z Was nie ma możliwości wydrukowania jej to może zadania przepisać ręcznie .