# Работен лист по ЧИП-6клас

Здравни познания за нервната система.

На……

Здравето и дейността на нервната система до голяма степен зависят от начина на живот на всеки от нас. Факторите , които имат вредно въздействие върху нервната система водят до продължителна умора , редица болести и промени в поведението на човека. За укрепването на нервната система от голямо значение са здравословният начин на живот и спазването на определени правила на поведение.

**Зад.1** Свържете дадения **съвет** с това **защо** е нужно да го спазваме.

| СЪВЕТИ ЗА УКРЕПВАНЕ НА НЕРВНАТА СИСТЕМА. | ЗАЩО ДА ГИ СПАЗВАМЕ? |
|---|---|
| Създайте си здравословен дневен режим и организирайте дните си така, че да имате достатъчно време за учене и почивка, за изпълнение на всекидневните си задължения и за любими занимания. | Чистият въздух осигурява на мозъка кислород и повишава работоспособността му. |
| Редувайте подготовката на уроците си вкъщи с физическа активност – игри навън, спортуване, помощ в домакинството. | Сънят е спасителят за нервната система и най-полезната почивка за целия организъм. |
| Разхождайте се на открито, ходете на екскурзии сред природата. | Създадените навици облекчават работата на нервната система. Спазването на здравословен дневен режим забавя настъпването на умствена умора. |
| Осигурявайте си достатъчно сън и се старайте да си лягате по едно и също време. | За мозъка особено полезна е активната почивка-редуването на умствен труд и физическа дейност. |
| През лятото спете на отворен прозорец, а през студените нощи – в добре проветрена стая. | Красотата на природата и приятните емоции намаляват нервно- психичното напрежение на хората. |
| Ако сте притеснени, самотни или имате проблем – споделете с приятели, потърсете помощ от родителите си или от училищния психолог. | Отрицателните емоции натоварват нервната система. |

**Зад.2** Свържете фактора с неговото въздействие върху нервната система.

| Неблагоприятни фактори | Въздействие върху нервната система |
|---|---|
| Шум. | Увреждат се всички органи и най-вече мозъка ,интелектът намалява , поведението се променя , появява се зависимост. |
| Продължителен стрес. | Увреждa всички органи и най-вече мозъка, човек губи контрол над движенията ,зрението и говора си , загиват много нервни клетки. Човек се пристрастява , става напълно зависим от него , характерът и поведението се променят, паметта отслабва , увреждат се нерви и нервни центрове. |
| Умствена преумора. | Увреждат нервните клетки в главния и гръбначния мозък, намаляват умствените възможности ,причиняват заболявания(менингит, бяс , детски паралич) могат да предизвикат парализа и смърт. |
| Някои бактерии и вируси. | Отслабва паметта , предизвиква изтощение и някои болести. |
| Прекомерни количества или продължителна злоупотреба с алкохол. | Намалява вниманието , трудно запомняне , главоболие. |
| Наркотици. | Причинява смущения в съня , главоболие, умора , нервност. |
| Травми на главата и гръбначния стълб. | Причиняват кръвоизливи в мозъка и го увреждат, водят до загуба на съзнание , могат да предизвикат парализа и смърт. |

**Зад.3** Допишете текста , като използвате думите: вода , първа помощ , 112 , оцет , амоняк , да легне , дрехите.

Ако човек загуби съзнание, е необходимо да му окажете ..... , както следва:

1. Поставяте пострадалия ..... , като главата е по-ниско от тялото.
2. Разхлабвате ..... му.
3. Напръсквате лицето му с ..... .
4. Поднасяте под носа му ..... или ..... .
5. Бързо звъните за лекарска помощ на телефонен номер ..... .