

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.	Уврежда 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. Поставете 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