

Temat: Higiena i choroby układu nerwowego (zapisz w zeszycie)

Po tej lekcji potrafisz określić:

- jakie czynniki wywołują stres
- jak radzić sobie ze stresem
- jakie jest znaczenie snu w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu
- główne cechy niektórych chorób układu nerwowego

Czytając lekcję w podręczniku (str.185-189), zwróć uwagę na:

- różnice między stresem krótkotrwałym (pozytywnym, mobilizującym), a stresem długotrwałym lub silnym, czyli negatywnym
- sposoby radzenia sobie ze stresem
- znaczenie snu
- rolę wypoczynku
- niektóre choroby układu nerwowego, np. nerwica, depresja, udar mózgu, zapalenie opon mózgowych, padaczka, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane.

Zadanie:

Wykonaj zadania 2,3,4 str. 94-95

Podaj trzy propozycje sposobów radzenia sobie ze stresem i zapisz w zeszycie
(nie wysyłaj)