

Здравни познания и хигиена на нервната система – 6.клас

1. Лекари, специалисти по заболявания на нервната система – невролози:

- нервната система регулира функциите на всички тъкани, органи и системи в тялото ни
- с нея възприемаме промените в заобикалящата ни среда и извършваме желаните от нас действия, с нея мислим
- за разлика от други клетки, нервните не могат да се делят
- когато нервните клетки загиват, на тяхно място не се появяват нови – затова болести и травми на нервната система или вещества, които причиняват смърт на нервни клетки или променят нормалните им функции, са много опасни за здравето на човека

2. Заразни болести:

а/ менингит – възпаление на защитната обвивка на мозъка, което се причинява от вирус и от бактерия

б/ детски паралич:

- причинител - вирус
- уврежда нервните клетки, с които се командва свиването на мускулите на крайниците и те се парализират
- най – сигурна защита – ваксинация / всички деца в България се ваксинират срещу детски паралич трикратно – на 2-, 3- и 4- месечна възраст

ЗА ДА СЕ ПРЕДПАЗИТЕ ОТ ЗАРАЗНИ БОЛЕСТИ,, ТРЯБВА ДА ИЗБЯГВАТЕ КОНТАКТ С БОЛНИ“.

3. Травми:

а/ глава:

- удари по главата и различни наранявания на черепа могат да увредят главния мозък, да предизвикат кръвоизлив в него, загуба на съзнание, онемяване, оглупяване и др.

б/ гръбначен стълб:

- травмите на гръбначния стълб могат да увредят гръбначния мозък и да предизвикат парализиране или загуба на чувствителност на части от тялото или на цялото тяло
- пътно – транспортните произшествия / ПТП/ са най-честата причина за тези травми - ако се возите в автомобил, винаги поставяйте предпазния колан, вероятността да оцелеете след челен удар се увеличава многократно

4. Отровни психотропни вещества

- вещества, които предизвикват **временно** приятно усещане за прилив на сили, за удоволствие
- такива са наркотичните вещества / дроги/ - хашиш, хероин, никотин, кокаин, марихуана
- унищожават нервни клетки или силно променят функцията им и така влияят увреждащо на съзнанието и поведението
- намаляват умствените способности и концентрацията на вниманието
- **към тях се привиква – възниква наркомания**
- веднъж започнал да ги използва, човек приема все по-големи дози, за да получи очаквания ефект
- унищожават личността на човека
- наркотичните вещества убиват
- те спират дишането, сърцето, причиняват кома и накрая – смърт
- наркотиците увреждат пряко не само нервната система , но и половата, и кръвоносната
- **погрешно е да се смята, че марихуаната е лек наркотик и дори безвреден –** отразява се зле на умствените способности /четене, запаметяване, решаване на задачи/, намалява концентрацията на вниманието и спомага за преминаване към по-силни наркотици
- **алкохолът** е най-старият познат наркотик – действа пряко на нервните клетки на главния мозък, за алкохолното опиянение са характерни неправилна преценка на заобикалящата среда, забавени реакции и понижена критичност, така се загубва самоконтрол и човек извършва необмислени действия, към алкохола се развива привикване, злоупотребата с него води до смърт

5. Укрепване на нервната система:

- трябва да се укрепва постоянно - така ще функционира нормално, особено при подрастващите
- необходимо е да се спазва постоянен дневен режим, да се почива достатъчно, да се осигуряват за сън 9-10 часа в денонощието, да се спортува, много важно е пълноценното хранене, като храната трябва да е богата на белтъци и витамини

Домашна работа: ПРОЕКТИ/ вижте стр.146 - 147 в учебника/