

Temat: Higiena i choroby układu nerwowego.

1. Stres to reakcja, która dostosowuje organizm do nowej sytuacji, wymagającej większej aktywności.

2. Rodzaje stresu:

- krótkotrwały, pozytywny- mobilizujący do działania
- długotrwały, negatywny - szkodliwy dla organizmu

3. Wpływ stresu na organizm: (podr.str.185)

4. Sposoby radzenia sobie ze stresem:

- przewidywanie trudnych sytuacji
- dystansowanie się
- rozładowanie negatywnych emocji
- odpoczynek i sen
- aktywny wypoczynek

5. Choroby układu nerwowego:

- nerwica
- natręctwa
- depresja
- udar mózgu
- wylew
- zapalenie opon mózgowych
- padaczka
- autyzm
- stwardnienie rozsiane
- choroba Alzheimera