

Disciplina: **BIOLOGIE**, clasa a VII-a

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: **Elemente de igienă și prevenire a îmbolnăvirilor**

## LECȚIA 1. Igiena sistemului nervos

**Starea de veghe** – starea de activitate a sistemului nervos

**Starea de odihnă** – starea de inactivitate a sistemului nervos

**Solicitarea sistemului nervos duce la oboseală. Organismul se reface după** o perioadă de **odihnă** pasivă (somn) sau activă (recreație). Dacă organismul este suprasolicitat se poate ajunge la **surmenaj, astenii, nevroze** și chiar **psihoze**.

**Alți factori de risc:**

- 1) **Factorii mecanici** – **lovituri la nivelul capului sau coloanei** apărute în urma unor accidentări – produc efecte rapide sau lente la nivelul sistemului nervos.
- 2) **Factorii fizici** – **radiațiile** au efect lent, dar nociv asupra sistemului nervos, duc la apariția unor tumori;  
– **zgomotul, vibrațiile** au efecte indirecte prin afectarea organelor de simț sau apariția stresului.
- 3) **Factorii chimici** – **alcool, cafeină, tutun, medicamente, energizante, droguri** – produc efecte negative rapide sau pot da dependență, modificarea stării psihice a persoanei (mai ales drogurile și alcoolul). Persoanele afectate pot fi ajutate prin consiliere psihologică de specialitate și tratament medical în centre de specialitate.
- 4) **Factorii biologici** – **virusuri, bacterii, protozoare** – produc boli precum:
  - a) **meningita**, afectează meningele, se poate preveni prin evitarea contactului cu persoanele bolnave și evitarea locurilor de scăldat cu risc contactare a bolii.
  - b) **poliomielita**, pătrunde prin mucoasa bucală și afectează fibrele nervoase, ducând la paralizie. Vaccinările la naștere și în copilărie previn contactarea bolii.
  - c) **rabia** (turbarea) – se transmite prin mușcătura animalelor infectate. Vaccinarea antirabică este obligatorie în maxim 2 zile, deoarece boala afectează și centrul nervos din trunchiul cerebral iar persoana bolnavă moare.
  - d) boli localizate inițial la nivelul altor organe, pot afecta în timp și sistemul nervos (de exemplu sifilisul).

**Elemente de igienă a sistemului nervos:**

**Se recomandă:**

- 1) Realizarea unui program zilnic în care perioadele de veghe și cele de odihnă să alterneze;
- 2) Aerisirea spațiilor în care se realizează activitatea și odihna;
- 3) O alimentație variată și echilibrată;
- 4) Utilizarea unor metode eficiente de învățare pentru rezultate bune;
- 5) Realizarea de activități în aer liber, exersarea unor talente, învățarea de lucruri noi pe tot parcursul vieții;
- 6) Alegerea prietenilor, comunicarea cu persoanele din jur, exprimarea propriilor emoții într-un mod care să nu îi pună în pericol pe ceilalți.