**7 SP/ biologia/ 17.04.2020**

**Temat: Higiena i choroby układu nerwowego.**

1. **Przeczytaj uważnie tekst z podręcznika ze stron: 185-189**
2. **Odpowiedz na poniższe pytania. Odpowiedzi przyślij na mój adres:** **malgorzatatabor1@wp.pl**

**Pytanie 1**

**Czym jest stres**

1. Stres- to siła, która pomaga nam w szybkim działaniu i podejmowaniu zawsze słusznych decyzji.
2. Stres- to reakcja która wywołuje w nas radość i dzięki stresowi jesteśmy szczęśliwi.
3. Stres - to reakcja, która dostosowuje organizm do sytuacji wymagającej większej aktywności.
4. Stres - to reakcja wywołująca w nas smutek i załamanie uczuć.

 **Pytanie 2**

**Jak nazywają się hormony, które podczas stresu wytwarzane są w większej ilości?**

1. Kortyzol
2. Tyroksyna
3. Adrenalina
4. parathormon

**Pytanie 3**

**Które z podanych przykładów mówią o tym, jak radzić sobie ze stresem**

1. Odpoczynek
2. Jedzenie dużych ilości słodyczy
3. Uprawianie sportu
4. Rozmowa z przyjaciółmi
5. Dystansowanie się

 **Pytanie 4**

**Przez co wywołana jest choroba Alzheimera?**

1. Przez pękniecie pęcherzyków nerwowych w tylnej części głowy
2. Przez zużycie się błony otaczającej mózg
3. Przez niedobór witaminy E, która regeneruje i odnawia komórki
4. Przez obumieranie komórek nerwowych w mózgu

 **Pytanie 5**

**Jak objawia się choroba Alzheimera?**

1. Zazwyczaj bardzo mocnymi nie ustającymi bólami głowy
2. Zazwyczaj przez problemy z pamięcią i przyswajaniem nowych wiadomości
3. Zazwyczaj objawia się gorączką i ciągłą biegunką
4. Zazwyczaj przejawia się utratą samodzielności

 **Pytanie 6**

**Jakie mogą być przyczyny depresji?**

1. Radość z dostania dobrej oceny
2. Utrata pracy
3. Dostanie nowego wymarzonego roweru
4. Strata ważnej osoby
5. Złe oceny w szkole

**Pytanie 7**

**Co się dzieje z osobami chorymi na depresję?**

1. Chce im się żyć
2. Mają w sobie dużo energii
3. Mają zmniejszony lub powiększony apetyt
4. Spada uwaga oraz koncentracja
5. Są bardzo smutne, chowają się we własnym pokoju

 **Pytanie 8**

**Co się dzieje z osobą chorą na padaczkę?**

1. Ma mocne bóle głowy czuje się spięty ma odruchy wymiotne
2. Jest bardzo pobudzony bolą go kości ma bardzo mocne i niebezpieczne bóle głowy
3. Ma drgawki, traci kontrolę nad swoim ciałem, mięśnie się napinają

 **Pytanie 9**

**Co powinniśmy zrobić z osobą która dostała atak padaczki?**

1. Zamknąć ją w pokoju i czekać aż jej przejdzie
2. Powinno się ją położyć na miękkim podłożu i udrożnić drogi oddechowe przez odchylenie głowy
3. Polać ją zimną wodą i spróbować ją uspokoić
4. Podać leki przeciwbólowe i natychmiast podać coś ciepłego do picia po czym okryć ją kocem

**Pytanie 10**

**Przyczyną wielu chorób układu nerwowego są:**

1. Nadmiar snu
2. Niedobór snu
3. Długotrwały stres
4. Nieodpowiedni ubiór

**Pytanie 11**

**Jakie są rodzaje stresu?**

1. Pozytywny – krótkotrwały
2. Irytujący-trwa bardzo długo jest męczący i denerwujący
3. Negatywny - długotrwały
4. Krótki - bardzo meczący

**Pytanie 12**

**Które z wymienionych chorób układu nerwowego wywołane są przez drobnoustroje, takie jak wirusy czy bakterie?**

1. Zapalenie opon mózgowych
2. Autyzm
3. Zapalenie mózgu
4. Stwardnienie rozsiane

**Pytanie 13**

**Spośród wymienionych niżej czynników oddziałujących na człowieka wybierz i zaznacz te, które można zaliczyć do stresorów**.

1. Bardzo głośne dźwięki
2. Szum morza
3. Silne światło
4. Egzamin
5. Daleka podróż
6. Kłótnia z koleżanką

**Pytanie 14**

**Zaznacz prawdziwe zdania dotyczące snu**

1. Właściwa higiena snu polega na ustaleniu względnie stałych godzin zasypiania i wstawania
2. Sen umożliwia wzrost organizmu, ponieważ przede wszystkim podczas snu przysadka wydziela hormon wzrostu
3. Sen pozwala przede wszystkim na regenerację układu pokarmowego, ponieważ podczas snu nie spożywamy pokarmów
4. Przyczyną bezsenności może być spożywanie obfitych kolacji.

**Pytanie 15**

**Napisz w pięciu punktach, jak dbasz o prawidłowe działanie Twojego układu nerwowego**

1. …………………………………………………………………………………………..
2. …………………………………………………………………………………………
3. …………………………………………………………………………………………….
4. ………………………………………………………………………………………………………………………
5. …………………………………………………………………………………………………………………………………………