**BIOLOGIA- klasa VII b** 20.04. 2020rok

**Dzisiejsze główne cele lekcji to:**

-czynniki wywołujące stres

-sposoby radzenia sobie ze stresem

-choroby układu nerwowego

TEN TEMAT REALIZOWANY BĘDZIE NA 2 GODZINACH LEKCYJNYCH

Proszę zapisać temat zajęć w zeszycie przedmiotowym**: TEMAT: Higiena i choroby układu nerwowego.**

* Proszę przeczytać temat z podręcznika 185-189
* Proszę obejrzeć krótki film: https://www.youtube.com/watch?v=howvRAkWPLM
* Proszę dokładnie przeanalizować zdjęcia i opisy znajdujące się w tym temacie.
* Proszę zapisać notatkę do zeszytu:

**1.Stres: reakcja organizmu ,która dostosowuje ją do nowej sytuacji**

Proszę obejrzeć krótki film: https://www.youtube.com/watch?v=howvRAkWPLM

**a)**stres pozytywny -mobilizujący

**b)**stres negatywny-wpływający negatywnie na organizm. Schemat str.185

 ***2.Jak poradzić sobie ze stresem?***

***a)****aktywny wypoczynek*

***b)****przewidywanie trudnych sytuacji*

***c)****rozwijanie zainteresowań*

***d)****sen*

***e)****odpoczynek*

***3.Choroby układu nerwowego***

*a)nerwica*

*b)natręctwa*

*c)depresja*

*d)udar mózgu*

*e)padaczka*

*4.Stwardnienie rozsiane:*

*a)objawy: zaburzenia czucia, równowagi ,zaburzenia pamięci, problemy z ruchem*

*b)przyczyny :zanikanie osłonki mielinowej*

*c)leczenie :leki hamujące działanie układu odpornościowego*

*d)profilaktyka: obserwacja niepokojących objawów*

*Praca domowa!!!!*

**Praca domowa:**- Proszę nauczyć się tematu :Higiena układu nerwowego.-proszę przesłać e-mailem do dnia 24 kwietnia pracę na temat: **Depresja –objawy ,przyczyny, leczenie ,profilaktyka**.(może być zdjęcie z zeszytu) ,podając w niej swoje imię, nazwisko , klasę .na adres: biologiasp11@gmail.com

Pozdrawiam. nauczyciel biologii Monika Kociołek