

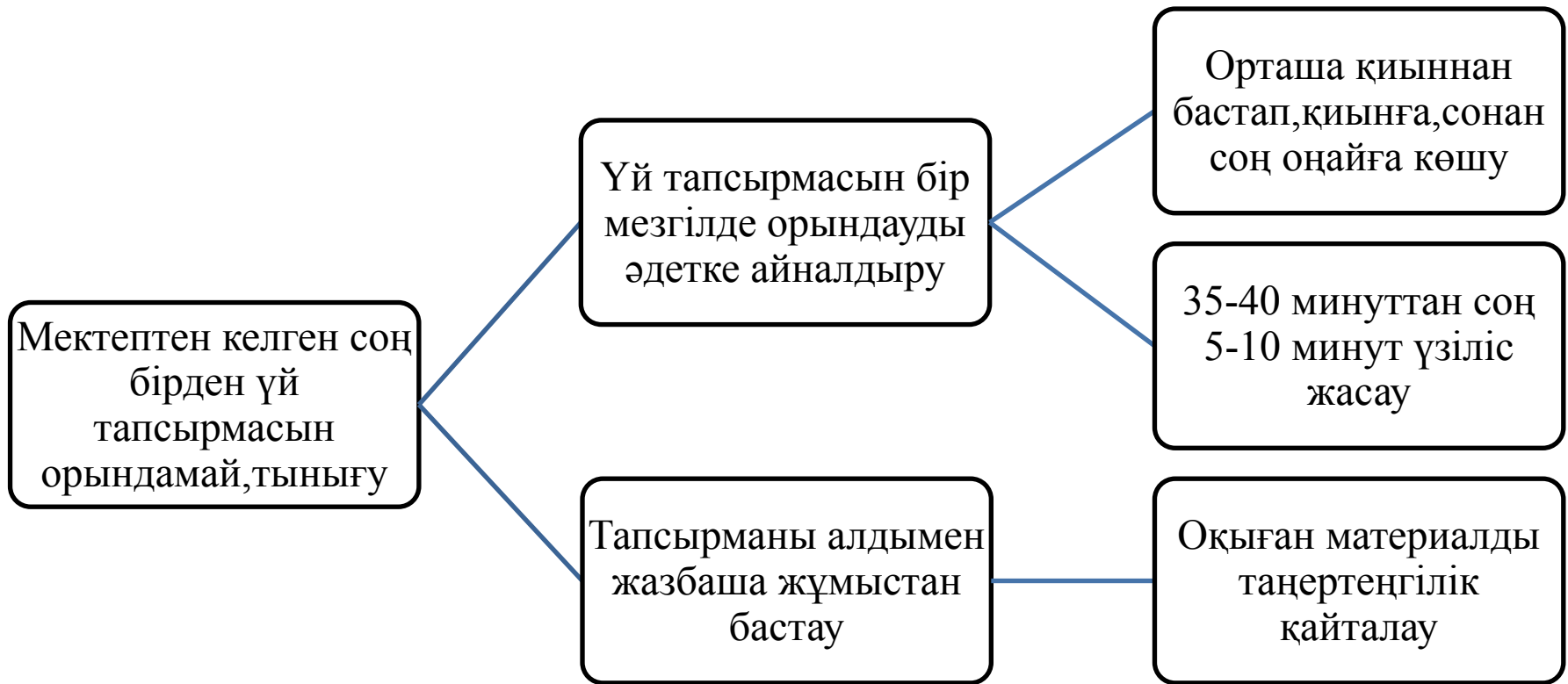
Жүйке жүйесінің гигиенасы

Жүйке жүйесі жануарлар мен адам организмдегі органдар мен жүйелер әрекетін біріктіретін және организмнің тіршілік әрекетінің сыртқы ортамен үздіксіз қарым-қатынасын қамтамасыз ететін *жүйке ұлпасы* мен *глияның жиынтығы*. Жүйке жүйесі ішкі және сыртқы тітіркендіргіш әсерін қабылдайды, талдайды, өңдейді, организм қызметін реттеп үйлестіреді. Бұның негізгі бөлігі - аса қозғыш және қозуды тез өткізетін өсінділері бар жүйке жасушасы (нейрон). Жүйке жүйесі филогенез процесінде күрделі өзгеріске ұшыраған.

Адамның барлық іс-әрекеті жүйке жүйесіне байланысты болғандықтан, оның гигиенасын сақтауға бәріміз міндеттіміз. Жұмыс кезінде ағзаның қажуы алдымен мидың қажуынан басталады. Аурудың қандай түрі болмасын жүйке жүйесінің қажуынан болады. Адам ауырмай әрқашан сау жүру үшін жүйке жүйесінің гигиенасын сақтау керек.

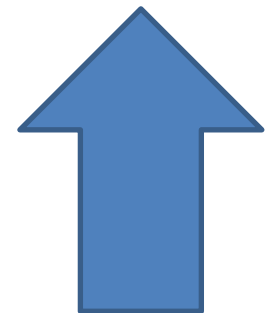
Ой еңбегі - тікелей үлкен ми сыңарлары қыртысындағы жасушалардың жұмысымен байланысты.

Ұзақ еңбектену - тез шаршаады. Шаршамас үшін: ой еңбегінен кейін жаттығулар жасап, таза ауада жүріп қайту; арасында дене еңбегімен шұғылдану да артық емес. Оқушылардың негізгі ой еңбегі - оқу. Жүйке жүйесінің гигиенасын сақтау үшін мына ережелерді орындау керек



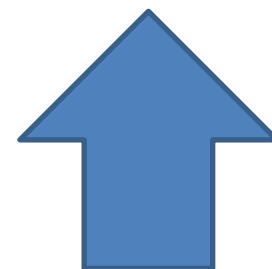


- 1. Көзді бөгде заттардың түсуінен қорғай білу.*
- 2. Жұмыс орнындағы жарықты реттеп отыру.*
- 3. Шам жарығын сол жақтан түсіру.*
- 4. Кітапты оқығанда, іс тіккенде көзден 30 - 35 см қашықтықта ұстау.*
- 5. Теледидарды 3 - 5 м қашықтықтан көру.*
- 6. Витаминді (әсіресе «А») тамақ ішу.*
- 7. Ой еңбегі мен дене еңбегін алмастырып отыру.*
- 8. Кітапты көлікте, жатып оқымау.*
- 9. Темекі тартпау, зиянды әдеттерден аулақ болу.*
- 10. Мектеп шеберханасында қорғаныш көзәйнек кию.*
- 11. Шаң - тозаң, микробтардан сақтау.*





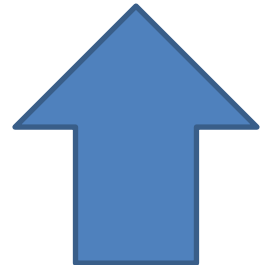
Есту мүшесі бас сүйектің самай сүйегіне терең орналасқан. Әйтсе де зиянды әсерлерден, инфекция енуінен сақтау керек. Есту жолының түбінде құлық бөлетін бездер бар. Құлықтың жабысқақтығы сыртқы құлақтан түсетін шаң мен микробтарды жабыстыру, ұстау үшін керек. Құлық жиналып, естудің нашарлауына соқтырады. Оны әр түрлі затпен алуға болмайды.



Тері сезімі



Тері сыртқы ортамен тікелей жанасады. Сондықтан сыртқы ортада жүретін өзгерістерді ең алдымен тері сезінеді, ақпаратты қабылдайды. Ол жанасу мен қысымды, жылу мен суықты, ауыруды қабылдайды. Теріде ауырсыну рецепторлары көп. 1см - де, шамамен 100 рецептор бар. Ауырсыну – бұл қорғаныш реакциясы. Сипап сезу - бұл тері сезімі. Олар саусақ, тіл ұшында, ерінде көп болады.



Дәм сезу мүшесі



Тамақты оның иісімен бірге қабылдаған кезде дәм сезімі пайда болады. Дәм сезу рецепторлары суда еріген заттың дәмін сезіп, қабылдай алады. Сілекеймен немесе дәм сезу сұйықтығымен араласпаған құрғақ тамақтың дәмі сезілмейді. Дәм сезу рецепторлары тілде орналасқан, бұл тіл бүртіктері. Дәмді тілдің әр түрлі бөліктері әр түрлі сезеді.

Тіл ұшы - тәтті нәрсеге,

Орталық артқы бөлігі - ащы,

Алдыңғы және бүйір бөліктері - тұзды,

Бүйір шеті - қышқылды сезеді. Тамақ ішкенде тілдің барлық рецепторлары жұмыс істейді. Қышқыл, ащы, тәтті, тұзды дәмнен күрделі дәм үйлесімі пайда болады. Иіс сезу тамақ қабылдауға міндетті түрде қатысады. Мұрын бітіп, иіс сезбей қалған кезде, тамақтың дәмі өзгереді.

Иіс сезу мүшесі

Адам үшін иіс маңызды рөл атқарады. Ол тұрмыстық газдың шығып жатқанын, тамақтың ашып кеткендігі туралы хабар береді. Мұрын қуысында иіс сезу мүшесі орналасқан. Бұл пішіні түйреуіш тәрізді, кірпікшелері бар иіс сезу рецепторларының шоғыры. Осы кірпікшелер хош иісті заттардың молекулаларын газ тәрізді күйінде қабылдайды.

