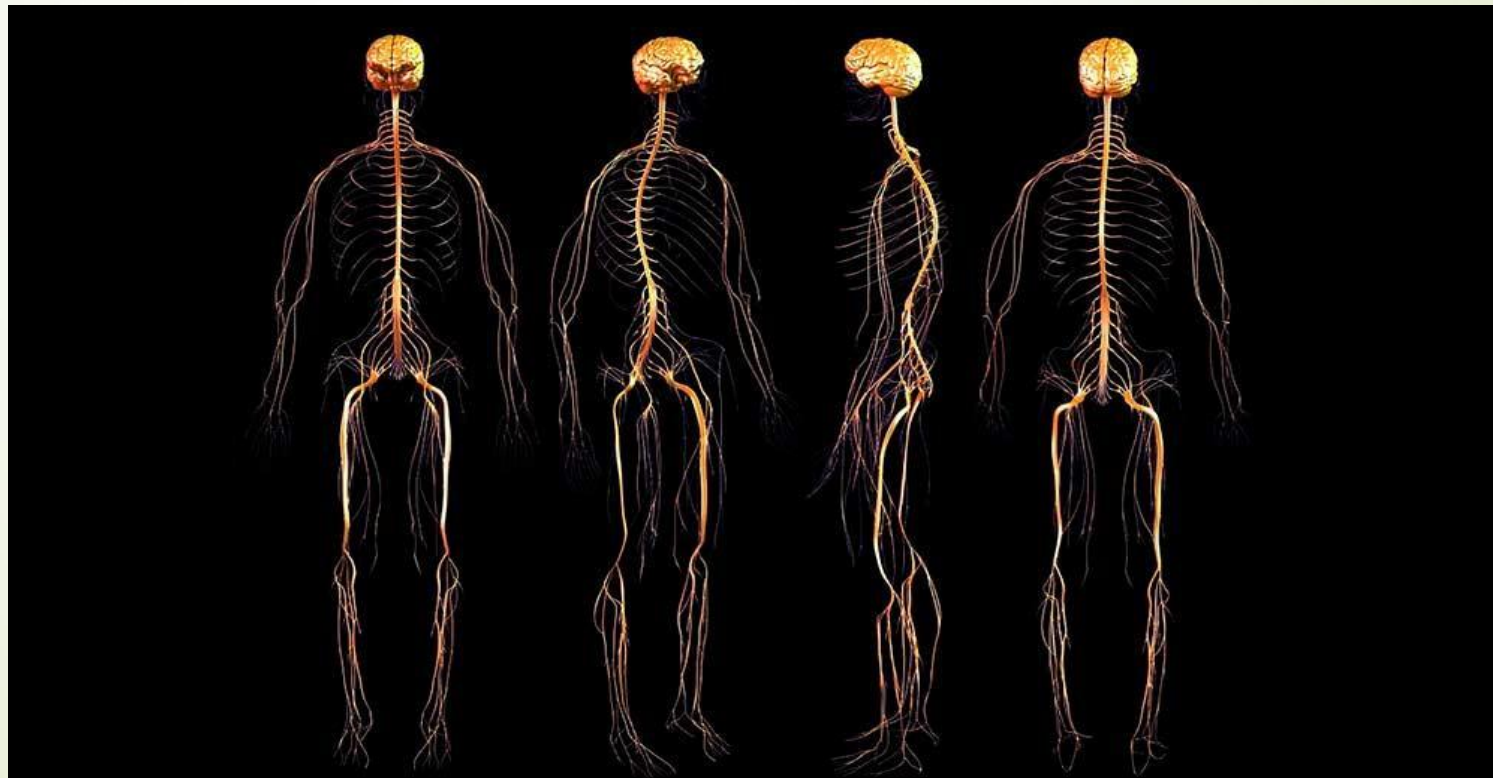


Гигиена нервной системы.

*Презентация:
Ученицы из 8 «Б»
Петровой Алины*

Нервная система – это совокупность специальных структур, объединяющая и координирующая деятельность всех органов и систем организма в постоянном взаимодействии с внешней средой.



Значение нервной системы

- Поддержание постоянства состава внутренней среды организма;
- Обеспечение согласованной работы всех органов и систем организма;
- Осуществление ориентации организма во внешней среде и приспособительные реакции на ее изменения;
- Составляет материальную основу психической деятельности: речь, мышление, социальное поведение.



Как же соблюдать гигиену нервной системы?

- Режим жизни должен предусматривать достаточное время для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка или же взрослого (сон, прогулки, занятия и др.) и при этом на протяжении бодрствования предохранять его организм от чрезмерного утомления.
- И сейчас мы разберем несколько главных правил гигиены нервной системы для человека и в особенности для детей.

Первое правило-соблюдение режима дня.

- Соблюдение режима дня приводит к возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Организм ребенка в каждый отдельный отрезок времени как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, и все процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и пр.) протекают быстрее и с меньшими затратами энергии.



Второе правило-рациональное питание.

- Важным фактором полноценного и своевременного развития нервной системы является **рациональное питание**, включающее все необходимые ей питательные вещества (белки, витамины, фосфолипиды, достаточное количество глюкозы – основного «энергоносителя» для нервных клеток.



Третье правило-прогулки на свежем воздухе.

- Нервная система также очень любит долгие прогулки на свежем воздухе. Ведь головному мозгу просто необходим кислород. Несмотря на то, что вес мозга составляет 2,5% от массы тела поглощает он 18 — 25% вдыхаемого нами кислорода.
- Нормы ежедневного пребывания на свежем воздухе: в 7 лет — не меньше 4 ч, 8—9 лет — 3,5 ч, 10—12 лет — 3 ч и 13—18 лет — 2 ч.



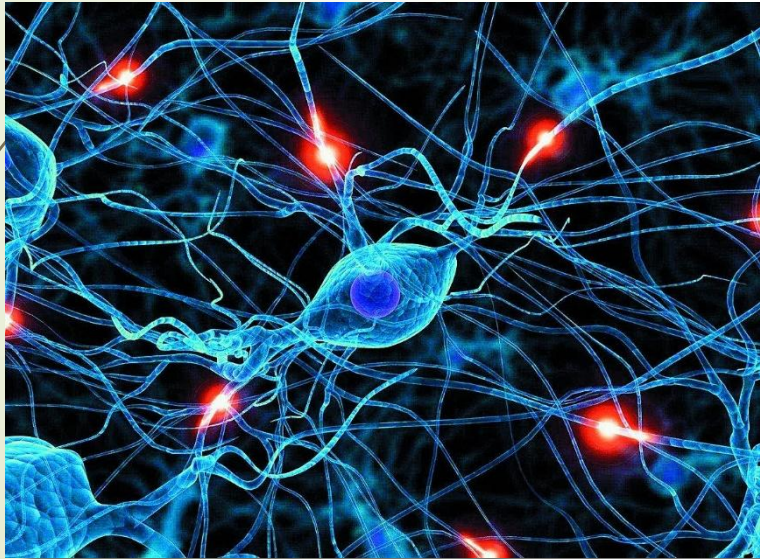
Последнее четвёртое правило-сон.

- Очень важен для ее здоровья глубокий и спокойный сон. Во время крепкого сна нервная система хорошо восстанавливается и укрепляется.
- Новорожденные могут спать 16—20 часов в сутки маленьким детям нужно 10—12 часов сна подросткам – 8-9 часов взрослым к 40 годам требуется 6—8 часов от 40 до 70 лет потребность во сне увеличивается после 70 лет — снова уменьшается.



Вывод:

Организм человека – тонко сбалансированная система, где нет ничего лишнего, незначительного. Здоровье человека зависит от образа жизни самого человека и его умения контактировать с окружающим миром.



Спасибо за внимание.