**11-13.05.2020r.**

**Biologia klasa 7 a,b,c,d**

Drodzy uczniowie zapoznajcie się z tematem lekcji zgodnie z moją instrukcją, krok po kroku. Pojawiające się w przebiegu lekcji ćwiczenia rozwiązujecie w zeszycie ćwiczeń. Niczego nie pomijajcie, ułatwi to Wam zrozumienie lekcji. Proszę o terminowe przesyłanie prac na adres mailowy nauczyciela biologiasp16@onet.pl Prace podlegają ocenie bądź zaliczeniu.

**Temat: Higiena i choroby układu nerwowego.** (temat i cele lekcji zapisujemy w zeszycie przedmiotowym)

**Cele lekcji:** - dowiesz się, jakie czynniki wywołują stres i jak sobie z nimi radzić

- określisz znaczenie snu

- poznasz wybrane choroby układu nerwowego

**Przebieg lekcji:**

1. Czym jest stres? - przeczytaj - podręcznik strona 185.

Zwróć uwagę, że stres może być **pozytywny (mobilizuje) bądź negatywny (szkodzi).** Jeśli do końca zrozumiałeś tekst w podręczniku posłuchaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU>

2. W sytuacji stresowej zwiększa się wydzielanie niektórych hormonów np. adrenaliny i kortyzolu. W początkowej fazie działania adrenalina, później kortyzol.

 Zobacz jakie są skutki długotrwałego stresu dla organizmu - podręcznik strona 185 (ramka).

3. Jak radzić sobie ze stresem? - poświęć 4 minuty, a poznasz sposoby, które działają natychmiastowo oraz takie, które działają długoterminowo.

<https://www.youtube.com/watch?v=rZgJcenU8iw>

4. Wykonaj ćwiczenie 1 i 2 strona 94 w zeszycie ćwiczeń.

5. Aby przeciwdziałać efektom długotrwałego stresu układ nerwowy musi się regenerować. Najlepszą formą odpoczynku jest- **sen. Powinieneś spać przynajmniej 9 godzin dziennie.** Dlaczego? Obejrzyj filmik: <https://parenting.pl/nie-tylko-ilosc-snu-jest-wazna-liczy-sie-tez-jego-jakosc-wideo>

6. Długotrwały stres może doprowadzić do depresji. Oto jakie są jej objawy.

<https://www.youtube.com/watch?v=21LlITeVl_8>

**Zapamiętaj!** Depresja jest jedną z chorób układu nerwowego, na którą często cierpią nastolatki. Jak radzić sobie w tej chorobie? - posłuchaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=ffKzfiAwT3o>, a następnie wykonaj ćwiczenie 3 strona 95 w zeszycie ćwiczeń.

7. Poznaj inne choroby układu nerwowego: <https://www.youtube.com/watch?v=-EVKJMxz0BM> Uzupełnij ćwiczenie 4 i 5 strona 95 w zeszycie ćwiczeń.

 Pozdrawiam

 Magdalena Alama