

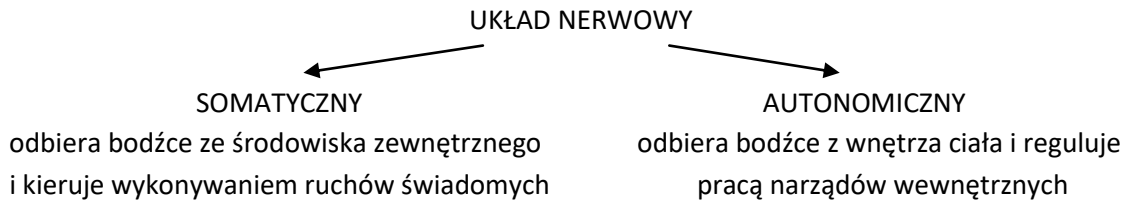
Zadania dla uczniów:

Klasa IIIT:

Lekcja nr 1 i 2 (06.05.2020)

Zapisz notatkę w zeszycie: Autonomiczny układ nerwowy

1. Ze względu na pełnione funkcje układ nerwowy dzieli się na:



2. W obrębie układu autonomicznego wyróżnia się **układ współczulny** i **układ przywspółczulny**. Działanie tych układów charakteryzuje antagonizm czynnościowy (działanie przeciwstawne).

UKŁAD WSPÓŁCZULNY	UKŁAD PRYWSPÓŁCZULNY
rozszerzanie źrenicy	zwężanie źrenicy
pobudzanie ślinianek	hamowanie wydzielania śliny
przyspieszanie czynności serca	zwalnianie czynności serca
rozkurczanie oskrzeli	zwężanie dróg oddechowych
zwężanie naczyń krwionośnych – wzrost ciśnienia krwi	rozszerzanie naczyń krwionośnych – wzrost ciśnienia krwi
pobudzanie nadnerczy do wydzielania adrenaliny	hamowanie czynności wydzielniczych nadnerczy
rozszerzenie pęcherza moczowego	kurczenie pęcherza moczowego
hamowanie skurczów jelit i żołądka	pobudzanie skurczów jelit i żołądka
pobudzanie gruczołów łzowych	hamowanie gruczołów łzowych

Układ współczulny działa pobudzająco i w sytuacji stresowej mobilizuje organizm do działania. Układ przywspółczulny hamuje aktywność narządów, a więc warunkuje powrót organizmu do poziomu wyjściowego. Pobudza z kolei czynności trawienne, ułatwia wchłanianie pokarmu i gromadzenie zapasów energetycznych.

3. Stres to zjawisko zazwyczaj krótkotrwałe. Jest to reakcja fizjologiczna i psychologiczna, organizmu na działanie niekorzystnych bodźców zewnętrznych (**stresorów**).

Po jego ustąpieniu następuje powrót fizjologicznych czynności organizmu do stanu wyjściowego. Długotrwały stres może prowadzić do głębokich zaburzeń fizjologicznych i psychologicznych organizmu. Podczas sytuacji stresowej w organizmie jest wydzielana adrenalina.

4. Przyczyny stresu:

a) zewnętrzne:

- duże zmiany życiowe, praca, trudności w relacjach z innymi, problemy finansowe, dzieci i rodzina,

b) wewnętrzne:

- pesymizm, perfekcjonizm, brak asertywności, niska samoocena, zbyt duże oczekiwania od siebie i życia.

NOTATKI PROSZĘ NIE PRZYSYŁAĆ NA MAILA, ZOSTANĄ SPRAWDZONE PO POWROCIE DO SZKOŁY.