

Для нормальной работы мозга и нервам необходимы кислород и питательные вещества. Когда кровь их приносит мало, мозг работает хуже. Чтобы помочь своей нервной системе, чаще проветривайте комнату и гуляйте на свежем воздухе. Ешьте полезную для здоровья, богатую витаминами пищу.

Не переутомляйтесь, выполняйте режим дня. Чередуйте умственную работу с физическим трудом и отдыхом. Нервная система отдыхает, когда вы любуетесь природой, слушаете спокойную музыку, радуетесь. Лучший отдых для мозга и нервов — крепкий сон. Детям 8—9 лет надо спать 10 часов.

Очень опасны для организма повреждения головного и спинного мозга. Помните о безопасности. Надевайте шлем, когда катаетесь на велосипеде и роликах, играете в хоккей.

Табачный дым и алкогольные напитки нарушают работу нервной системы. Они вызывают отравление мозга. Помните об этом и заботьтесь о своём здоровье!

Проверьте себя

1. Из чего состоит нервная система?
2. Какое значение для организма имеют мозг и нервы?
3. Как нужно заботиться о нервной системе?

Вопросы юным знатокам

1. Общая длина всех нервов человека измеряется тысячами километров. Она в 4 раза превышает расстояние от Земли до Луны. Зачем нужно такое количество нервов в нашем организме?
2. Некоторые учащиеся при решении трудной математической задачи задерживают дыхание. Это мешает или способствует работе? Поясните почему.



С. 159—162.



Г. В. Трафимова, С. А. Трафимов. «Баю-бай, глазки закрывай!».

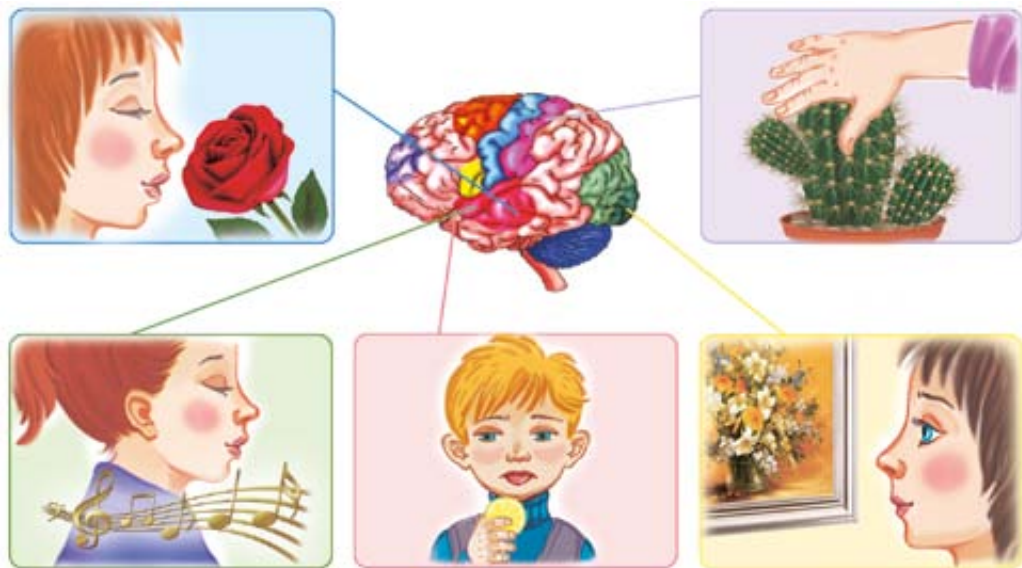
ОРГАНЫ ЧУВСТВ ЧЕЛОВЕКА. ГЛАЗ — ОРГАН ЗРЕНИЯ



Вспомните, какой орган помогает узнать холодные и тёплые предметы.

Определять на ощупь предметы помогает кожа. Это один из органов чувств человека. Наш орган зрения — глаза, орган слуха — уши, орган обоняния — нос, орган вкуса — язык, орган осязания — кожа. Они помогают нам получать сведения об окружающем мире. Органы чувств важны для нашей безопасности, питания, движения, учёбы и работы.

- Покажите органы чувств на рисунке и назовите их. Почему они связаны с головным мозгом?



Без нервной системы органы чувств свою работу выполнять не могут. Они только воспринимают раздражения из окружающей среды. Например, цвет предметов или звук. От органов чувств сигналы-донесения по нервам мчатся в головной мозг. Соответствующие участки мозга анализируют эту информацию. В результате его работы мы узнаём о происходящем вокруг. Только когда в мозг поступает сигнал, мы видим, слышим, ощущаем носом, языком, кожей.

- Посмотрите на предметы вокруг себя в классе. Какие их признаки вы различаете с помощью глаз?

С помощью глаз человек различает цвет, форму, размеры объектов. Он определяет, близко или далеко они находятся, движутся или неподвижны. Благодаря зрению мы читаем книги, рассматриваем рисунки, смотрим кинофильмы. Зрение позволяет любоваться звёздным небом, облаками, растениями и животными.

- Рассмотрите рисунки. Приведите свои примеры, когда зрение особенно важно для человека.



- Обсудите, что полезно и что вредно для зрения. Сравните ответы с текстом. Подготовьте сообщение на тему «Как нужно заботиться о глазах».

Берегите своё зрение. Ежедневно промывайте веки чистой водой. Не трогайте глаза грязными руками. Пользуйтесь чистым носовым платком или салфеткой. Если у вас чешутся глаза, скажите об этом родителям. Будьте осторожны с острыми предметами.

Приучайтесь правильно сидеть при чтении и письме за столом. Рабочее место должно быть хорошо освещено. Следите за тем, чтобы не загоразивать себе свет. Расстояние до текста должно быть 30—35 см. Через каждые 20 минут работы делайте перерыв для отдыха глаз. Вредно читать лёжа, потому что трудно держать книгу на нужном расстоянии.

Телевизор смотрите не более 1 часа в день. Садитесь на расстоянии 2—5 м от экрана. Смотрите на экран прямо — не задирайте и не наклоняйте голову. Во время просмотра телевизора откройте форточку. Для хорошего зрения необходим свежий воздух.

Работайте или играйте на компьютере не более 30 минут в день. Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 50 см. Не играйте в компьютерные игры сразу после школы.

Ежегодно проверяйте своё зрение у врача. При необходимости он определит, какие очки вам нужны. Если вы носите очки, бережно обращайтесь с ними.

При общении с человеком, который плохо или совсем не видит, называйте себя. Если у вас общая беседа в группе, не забывайте пояснить, к кому в данный момент обращаетесь, и назвать себя. Обязательно предупреждайте

вслух, когда отходите в сторону. Внимательно относитесь к людям с ослабленным зрением и помогайте им.


Проверьте себя

1. Назовите органы чувств человека. Как они связаны с головным мозгом?
2. Почему нужно беречь орган зрения?
3. Что нужно делать для сохранения зрения?

Вопросы юным знатокам

1. Врачи не советуют читать книги в движущемся транспорте. Почему?
2. Где должна стоять настольная лампа, если вы пишете правой рукой? Почему? Как надо поставить настольную лампу, если вы пишете левой рукой?



 С. 162—164.

 Г. В. Трафимова. «Что «написано» в глазах?».