



Bài

16 Vệ sinh thần kinh (tiếp theo)



- Theo bạn, khi ngủ cơ quan nào của cơ thể được nghỉ ngơi ?
- Nêu những điều kiện để có giấc ngủ tốt.



Khi ngủ, cơ quan thần kinh đặc biệt là bộ não được nghỉ ngơi tốt nhất. Trẻ em càng nhỏ càng cần ngủ nhiều. Từ 10 tuổi trở lên, mỗi người cần ngủ từ 7 đến 8 giờ trong một ngày.



- Hằng ngày, bạn thức dậy và đi ngủ vào lúc mấy giờ ?
- Bạn đã làm những việc gì trong ngày ?



Lập thời gian biểu hằng ngày theo bảng dưới đây :

Buổi	Giờ	Công việc / Hoạt động
Sáng		- Ngủ dậy, đánh răng, rửa mặt -
Trưa		
Chiều		
Tối		
Đêm		Ngủ



Thời gian nào trong ngày bạn học tập có kết quả nhất ?
Thời gian nào bạn thường mệt mỏi, buồn ngủ ?



Ăn, ngủ, học tập, làm việc, nghỉ ngơi, vui chơi điều độ ; không làm việc căng thẳng, không lo nghĩ, buồn bực, tức giận,...; không dùng các chất kích thích và các loại thuốc độc hại là cách tốt nhất để giữ gìn cơ quan thần kinh.