

Bài 54

VỆ SINH HỆ THẦN KINH

I - Ý nghĩa của giấc ngủ đối với sức khỏe

▼ Hãy trao đổi theo nhóm các câu hỏi sau :

- Vì sao nói ngủ là một nhu cầu sinh lý của cơ thể, giấc ngủ có ý nghĩa như thế nào đối với sức khỏe ?
- Muốn có giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì, nếu những yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến giấc ngủ.

II - Lao động và nghỉ ngơi hợp lý

▼ Tại sao không nên làm việc quá sức ? Thức quá khuya ?

■ Cơ thể con người là một khối thống nhất, mọi hoạt động đều chịu sự điều khiển, điều hoà và phối hợp của hệ thần kinh. Sức khỏe của con người phụ thuộc vào trạng thái của hệ thần kinh. Vì vậy cần giữ gìn và bảo vệ hệ thần kinh, tránh những tác động có ảnh hưởng xấu đến hoạt động của hệ thần kinh. Muốn vậy cần thực hiện các yêu cầu sau :

- Đảm bảo giấc ngủ hàng ngày để phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh sau một ngày làm việc căng thẳng.
- Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.
- Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.

III - Tránh lạm dụng các chất kích thích và úc chế đối với hệ thần kinh

▼ Hãy liệt kê những chất gây hại đối với hệ thần kinh mà em biết hoặc đã từng nghe nói (có thể xếp loại, chẳng hạn : những chất kích thích, những chất gây nghiện). Nêu rõ mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung, đến hệ thần kinh nói riêng, từ đó ảnh hưởng đến kết quả học tập, theo gợi ý của bảng 54.

Bảng 54. Các chất có hại đối với hệ thần kinh

Loại chất	Tên chất	Tác hại
Chất kích thích		
Chất gây nghiện		
Chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh		
.....		

Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể ; là kết quả của một quá trình tự nhiên có tác dụng bảo vệ, phục hồi khả năng làm việc (hoạt động) của hệ thần kinh. Phải bảo đảm giấc ngủ hàng ngày đầy đủ, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, sống thanh thản, tránh lo âu phiền muộn, tránh sử dụng các chất có hại cho hệ thần kinh.

Câu hỏi và bài tập

1. Nêu rõ ý nghĩa sinh học của giấc ngủ. Muốn đảm bảo giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì ?
2. Trong vệ sinh đối với hệ thần kinh cần quan tâm tới những vấn đề gì ? Vì sao như vậy ?