

Bài 54. Vệ sinh hệ thần kinh

I – MỤC TIÊU

- Phân tích được ý nghĩa của giấc ngủ , lao động và nghỉ ngơi hợp lí đối với sức khoẻ của con người.
- Nêu rõ được tác hại của ma tuý và các chất gây nghiện đối với sức khỏe nói chung và hệ thần kinh nói riêng.
- Xây dựng cho bản thân một kế hoạch học tập và nghỉ ngơi hợp lí để đảm bảo sức khoẻ.
- Có thái độ kiên quyết tránh xa ma tuý.

II – THÔNG TIN BỔ SUNG

Tìm và tham khảo tài liệu "Giáo dục phòng chống ma tuý trong trường học" thuộc chương trình kiểm soát ma tuý quốc tế Liên hợp quốc của dự án AD/VIE/98/B52 ấn hành, Hà Nội, 2001.

III – PHƯƠNG TIỆN DẠY HỌC

Có thể sử dụng một số tranh của dự án AD/VIE/98/B52.

IV – GỢI Ý TIẾN TRÌNH TIẾT HỌC

Mở bài : Giáo viên có thể vào bài sau khi nhắc lại vai trò của hệ thần kinh đối với mọi hoạt động sống của con người (điều hoà, phối hợp, chỉ đạo...).

Hướng dẫn các hoạt động tự nhận thức của học sinh tập trung vào hai vấn đề :

- Giấc ngủ, nghỉ ngơi hợp lí.
- Tác hại của ma tuý đối với hệ thần kinh.

Hoạt động 1 : Tìm hiểu ý nghĩa của giấc ngủ và nghỉ ngơi hợp lí đối với sức khoẻ

Học sinh tiến hành các bài tập trong mục I SGK dựa vào những hiểu biết đã có và những cảm nhận của bản thân khi thức quá khuya, thiếu ngủ hoặc khó ngủ.

Học sinh có những trải nghiệm đa dạng và phong phú cần được trao đổi rộng rãi giữa các nhóm.

Giáo viên chốt lại những ý cơ bản theo gợi ý sau :

- Hưng phấn và ức chế là hai mặt đối lập trong hoạt động thần kinh nhờ đó mà đảm bảo sự cân bằng trong hoạt động của hệ thần kinh. Bản chất của giấc ngủ là

một quá trình ức chế để bảo vệ phục hồi khả năng hoạt động của hệ thần kinh sau 1 ngày học tập và lao động.

Muốn có giấc ngủ tốt, ngủ sâu cần tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ, tạo một động hình, (ví dụ rửa mặt đánh răng trước khi đi ngủ, đi ngủ đúng giờ và nằm hít thở sâu để đi vào giấc ngủ) đồng thời tránh những yếu tố ảnh hưởng tới giấc ngủ như ăn no trước khi ngủ, dùng các chất kích thích như chè đặc, cà phê, thuốc lá ; đảm bảo không khí yên tĩnh, không để đèn sáng và tránh mọi kích thích có ảnh hưởng tới giấc ngủ.

Giáo viên bổ sung thêm : không chỉ ngủ mới phục hồi sức làm việc của hệ thần kinh mà còn phải xen kẽ học tập và lao động với nghỉ ngơi hợp lí trong quá trình học tập và lao động để tránh gây căng thẳng và mệt mỏi cho hệ thần kinh (đây là nội dung cơ bản của mục II trong bài).

Hoạt động 2 : Tìm hiểu các chất có ảnh hưởng xấu đến hoạt động của hệ thần kinh

Trên các phương tiện thông tin đại chúng, vấn đề phòng chống ma túy được nêu lên hàng ngày, nhận thức về vấn đề này như thế nào phải là tự bản thân học sinh nêu lên và có sự trao đổi tranh luận để học sinh tự điều chỉnh nhận thức của mình, từ đó có một thái độ đúng mức trước một vấn đề mà toàn xã hội đang quan tâm và có ảnh hưởng lớn đến sức khoẻ vị thành niên.

Giáo viên hướng dẫn các nhóm trao đổi trong nhóm về bài tập ở mục 3 và ghi vào bảng 54 SGK.

Chỉ định 1 nhóm nêu các chất có hại đối với hệ thần kinh mà các em biết, các nhóm khác bổ sung, giáo viên ghi bảng.

Nêu những tác hại mà các nhóm đã trao đổi để các nhóm khác bổ sung (khuyến khích học sinh nêu lên được những ví dụ cụ thể và thái độ phê phán, không đồng tình của các em trước những vấn đề và sự việc cùng hậu quả mà các em biết).

Hoạt động 3 : Củng cố và ghi nhớ

Đề nghị học sinh hệ thống lại những ý cơ bản dựa theo nội dung đã trình bày trong khung.

Cuối giờ, hướng dẫn học sinh tiến hành các câu hỏi và bài tập cuối bài.

V – GỢI Ý ĐÁP ÁN CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP CUỐI BÀI

Câu 1. Đáp án là kết quả của hoạt động 1.

Câu 2. Đáp án là nội dung ghi trong hoạt động 2.