

Capitolul Elemente de igienă și prevenire a îmbolnăvirilor

LECȚIA 1 - Igiena sistemului nervos

Definirea unor termeni:

- igiena - știința care se ocupă cu prevenirea îmbolnăvirilor.
- Starea de veghe – starea de activitate a sistemului nervos
- Starea de odihnă – starea de inactivitate a sistemului nervos

Factorii de risc care pot duce la îmbolnăvirea sistemului nervos:

- 1) **Factorii mecanici** – lovituri la nivelul capului sau coloanei apărute în urma unor accidentări – produc efecte rapide sau lente la nivelul sistemului nervos.
- 2) **Factorii fizici** – radiațiile au efect lent, dar nociv asupra sistemului nervos, duc la apariția unor tumori; – zgomotul, vibrațiile au efecte indirecte prin afectarea organelor de simț sau apariția stresului.
- 3) **Factorii chimici** – alcool, cafeină, tutun, medicamente, energizante, droguri – produc efecte negative rapide sau pot da dependență, modificarea stării psihice a persoanei (mai ales drogurile și alcoolul).
- 4) **Factorii biologici** – virusuri, bacterii, protozoare
- 5) **Factori psihologici:** stresul, suprasolicitarea, lipsa unui program adecvat de odihnă și somn, abuzurile

Boli ale sistemului nervos:

1. **Boli organice:** care produc leziuni la nivelul creierului ex. Accidentul vascular cerebral, cancerul
2. **Boli psihice;** care afectează funcționarea sistemului nervos, fără a fi prezente leziuni la nivelul creierului ex. Psihoze.

Măsurile de igienă recomandate:

- Realizarea unui program zilnic în care perioadele de veghe și cele de odihnă să alterneze;
- Aerisirea spațiilor în care se realizează activitatea și odihna;
- O alimentație variată și echilibrată;
- Utilizarea unor metode eficiente de învățare pentru rezultate bune;
- Realizarea de activități în aer liber, exersarea unor talente, învățarea de lucruri noi pe tot parcursul vieții;
- Alegerea prietenilor, comunicarea cu persoanele din jur, exprimarea propriilor emoții într-un mod care să nu îi pună în pericol pe ceilalți.

Aplicații practice:

1. Căutați pe internet informații despre o boală a sistemului nervos și descrieți boala respectivă în maxim ½ de pagină.
2. Explicați legătura între muzică și păstrarea sănătății sistemului nervos.
3. Explicați, pentru una din măsurile enumerate mai sus, cum poate contribui aceasta la prevenirea bolilor sistemului nervos.
4. Propune 2 măsuri de prevenire a bolilor sistemului nervos care crezi că se potrivesc cel mai bine în cazul tău.

LECȚIA 2. Igiena organelor de simț (I)

A. Igiena ochilor

1. Factorii de risc care pot duce la îmbolnăvirea ochilor:

a. Factorii mecanici: particule metalice care pot sări în ochi în timpul polizării metalelor; obiecte dure, tăioase; explozii produse de petarde;

b. Factorii fizici: lumina prea puternică sau lumina prea slabă, radiațiile UV

c. Factorii chimici: substanțe chimice ajunse în ochi

d. Factorii biologici: virusuri, bacterii, ciuperci

2. Efectele acțiunii factorilor de risc: arsuri, hemoragii, traumatisme, afectarea vederii, conjunctivite, orbire.

3. Măsuri de prevenire: putarea ochelarilor de soare și de protecție atunci când este cazul, evitarea obiectelor periculoase pentru ochi și a substanțelor periculoase pentru ochi, evitarea frecării ochilor cu mâinile murdare, desfășurarea activității în condiții de luminozitate corespunzătoare

B. Igiena urechilor

1. Factorii de risc care pot duce la îmbolnăvirea urechilor:

a. Factorii mecanici: corpuri străine introduse în ureche; obiecte ascuțite cu care se "curăță" urechea, lovituri ale urechii

b. Factorii fizici: zgomote puternice

c. Factorii chimici: substanțe chimice care pătrund accidental în ureche

d. Factorii biologici: bacterii și sporii unor ciuperci, urechelnița, alte insecte

2. Efectele acțiunii factorilor de risc: leziuni ale timpanului, diminuarea sau pierderea auzului, infecții (otite)

3. Măsuri de prevenire: folosirea antifoanelor; ascultarea muzicii la volum mai mic, evitarea căștilor; evitarea obiectelor periculoase pentru ureche; menținerea stării de curățenie a canalului auditiv;

Aplicații practice:

1. Căutați pe internet informații despre impactul zgomotelor asupra auzului și realizați un minieseu despre acest subiect (maxim 5 fraze)
2. Numește 2 măsuri pe care le vei urma pentru a preveni pierderea vederii.
3. Numește 2 măsuri pe care le vei urma pentru a preveni pierderea auzului.
4. Scrie un verset despre ochi/vedere și unul despre ureche/auz.