|  |  |
| --- | --- |
| **15.04 Биология 9 а класс**. Тема: « Головной и спинной мозг»  Все движения, которые мы совершаем: вдох, выдох, пищеварение,. речь, кашель, расслабление и сокращение мышц - это все происходит при участии **нервной системы.**  **Нервная система** состоит из спинного и головного мозга и всех нервов, которые как ниточки расположены у нас на теле. Головной мозг находится в черепной коробке и отвечает за речь, память, чтение, запахи, звуки. спинной мозг - в каналах (позвонках) позвоночника и соединен с головным мозгом. Работа спинного и головного мозга связаны между собой. Вместе они помогают человеку совершать работу всего организма: сидеть, стоять, ходить и т.д.  Вопросы:  1. Из чего состоит нервная система?  2.За что отвечает головной мозг?  3.За что отвечает спинной мозг? | **16.04 Биология 9 а класс**. Тема: «Режим дня, гигиена труда. Сон и его значение»  Так как нервная система отвечает за работу всего организма, то ей тоже надо отдыхать. Вот для этого и нужен человеку – ***режим дня***, когда человек правильно чередует отдых и работу, физический труд с умственным. Поэтому в школе есть перемены, а на производстве - обеденные перерывы.  Неправильное чередование работы и отдыха ( несоблюдение гигиены труда) вызывают усталость и переутомление. Это приводит к снижению работоспособности, человек становится вялым и раздражительным.  ***Соблюдение режима дня и гигиены труда очень важно для человека.***  ***Лучшим отдыхом для нервной системы*** и всего организма является ***сон***. Продолжительность сна у человека разная от возраста. Маленький ребенок спит до 12ч в сутки. А взрослому достаточно 7-8 часов. Для того, чтобы был крепкий и здоровый сон - необходимо ложиться и просыпаться в одно и то же время.  Вопросы:  1.Почему необходимо соблюдать режим дня?  2.Какое значение имеет для организма сон? |
|  |  |