BIOLOGIA KL. VII

DATA**: 23.06.2020**

Temat: **Równowaga wewnętrzna organizmu- homeostaza.**

 **Choroba- zaburzenie homeostazy.**

**Notatkę przepisz do zeszytu:**

**1.Homeostaza** oznacza równowagę organizmu. Słowo to wywodzi się z języka greckiego od wyrazów homois, czyli równy, oraz stasis, które oznacza trwały.

 2.**Homeostaza** polega na zachowaniu równowagi wewnętrznego środowiska ludzkiego organizmu, w odniesieniu do warunków zewnętrznych. Te bowiem nie sprzyjają przeżyciu – dlatego właśnie człowiek odgrodzony jest od ich wpływu przez skórę, płuca, nerki i przewód pokarmowy. Ponadto, **homeostaza** polega na funkcjonowaniu w otoczeniu przy zużywaniu jak najmniejszej wymaganej ilości energii. Jest ona także odpowiedzialna za zaopatrywanie ludzkiego organizmu w potrzebne do życia składniki odżywcze, takie jak witaminy, minerały, pierwiastki, kwasy tłuszczowe i aminokwasy.

3.Utrzymanie **homeostazy** związane jest ze stałą kontrolą podstawowych **parametrów** życiowych, takich jak na przykład [tętnicze ciśnienie krwi](https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego%2Ccisnienie-krwi--cisnienie-tetnicze-%2Cartykul%2C1654414.html), temperatura ciała, objętość płynów ustrojowych. Zalicza się do nich również pH krwi, ciśnienie osmotyczne, a także ciśnienie parcjalne dwutlenku węgla i tlenu we krwi.

4.Niestety do **zaburzenia** równowagi organizmu może dojść z różnych powodów. Za taki stan rzeczy mogą być odpowiedzialne [choroby genetyczne](https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego%2Cchoroby-genetyczne%2Cartykul%2C1720872.html) lub nieprawidłowa budowa któregoś z organów wewnętrznych. Co więcej, zaburzeniu **homeostazy** sprzyjają też schorzenia i dolegliwości wywoływane przez zmiany środowiskowe, takie jak **zanieczyszczenia**. Istotne znaczenie dla tej kwestii ma również nadmierny [stres](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cstres---przyczyny--objawy--metody-zapobiegania%2Cartykul%2C1729062.html), **dieta** oraz **aktywność fizyczna** – niewłaściwy system żywienia i niewielka ilość ruchu także mogą zaburzyć **homeostazę**.

5**. Zdrowie – według definicji Światowej Organizacji Zdrowia – to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. W ostatnich latach definicja ta została uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy. Zdrowie jest zagadnieniem bardzo obszernym.**

6. Wyróżnia się:

**- zdrowie fizyczne**

**- zdrowie psychiczne**

**- zdrowie umysłowe**

- **zdrowie społeczne**

- **zdrowie duchowe**

**Zadanie do wykonania:**

**Odpowiedz na pytanie 3 i 4 z podręcznika ze strony 252. Odpowiedzi zapisz w zeszycie.**

**Przypomnij sobie pojęcie profilaktyka.**

**25.06.2020**

Temat: **Uzależnienia.**

Notatkę przepisz do zeszytu:

1. Uzależnienie (nałóg) - to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności. Rodzajów uzależnień jest wiele.

Można uzależnić się od:

* alkoholu
* narkotyków
* leków
* hazardu
* papierosów/tytoniu
* komputera/gier komputerowych/Internetu
* robienia zakupów
* pracy

Z czym to się wiąże

Uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód. Powoduje koncentrację na wykonywaniu jakiejś czynności bądź zażywaniu konkretnego środka. Wpływa też negatywnie na zdrowie psychiczne jak i fizyczne.

Jak sobie z tym poradzić?

Żeby wyjść z uzależnienia należy udać się na terapię. Istnieją ośrodki terapeutyczne: zamknięte i otwarte, które pomagają wyjść z nałogu. W takich sytuacjach warto jest prosić bliskie osoby o pomoc. Wsparcie i obecność bliskich jest niezwykle ważne w leczeniu z uzależniania.

Pamiętaj, że w takiej sytuacji możesz zadzwonić na Telefonu Zaufania, gdzie możesz uzyskać fachową pomoc.

**Zadanie do wykonania.**

**Zapoznaj się ze skutkami palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania narkotyków.**

**Pozdrawiam, L.Kolosko**