

STAROSTLIVOSŤ O NERVOVÚ SÚSTAVU

Základom dobrej činnosti nervovej sústavy je dodržiavanie správnej životosprávy:

- striedanie **fyzickej a duševnej práce**
- správny režim dňa – **striedanie práce a oddychu**
- aktívny **odpočinok** – odstraňuje únavu a regeneruje fyzické aj duševné sily
- dostatočná dĺžka a kvalita **spánku** – oddýchnutý človek sa vie lepšie sústrediť na prácu
- vyhýbať sa **stresu**
- chrániť sa pred **únavou, vyčerpaním a preťažením**

Priaznivé vplyvy na nervovú sústavu:

- dobré medziľudské vzťahy
- pozitívne myslenie
- pobyt v prírode
- prostredie

Význam nervovej sústavy:

- **Riadi** činnosť všetkých orgánov v tele
- **Zbiera informácie** o bunkách, orgánoch a sústavách v tele
- **Prenáša** podnety z vonkajšieho prostredia
- **Vydáva príkazy** na ktoré telo reaguje
- **Zabezpečuje súčinnosť** celého organizmu, **jednotu** ľudského tela s vonkajším prostredím
- **Zabezpečuje** stálosť vnútorného prostredia