

PHIẾU HỌC TẬP TUẦN 30-31.

BÀI 52: PHẢN XẠ KHÔNG ĐIỀU KIỆN VÀ PHẢN XẠ CÓ ĐIỀU KIỆN

I. Phân biệt phản xạ có điều kiện và phản xạ không điều kiện

- Phản xạ không điều kiện là phản xạ sinh ra đã có, không cần phải học tập
- Phản xạ có điều kiện là phản xạ được hình thành trong đời sống cá thể, là kết quả của quá trình học tập, rèn luyện.

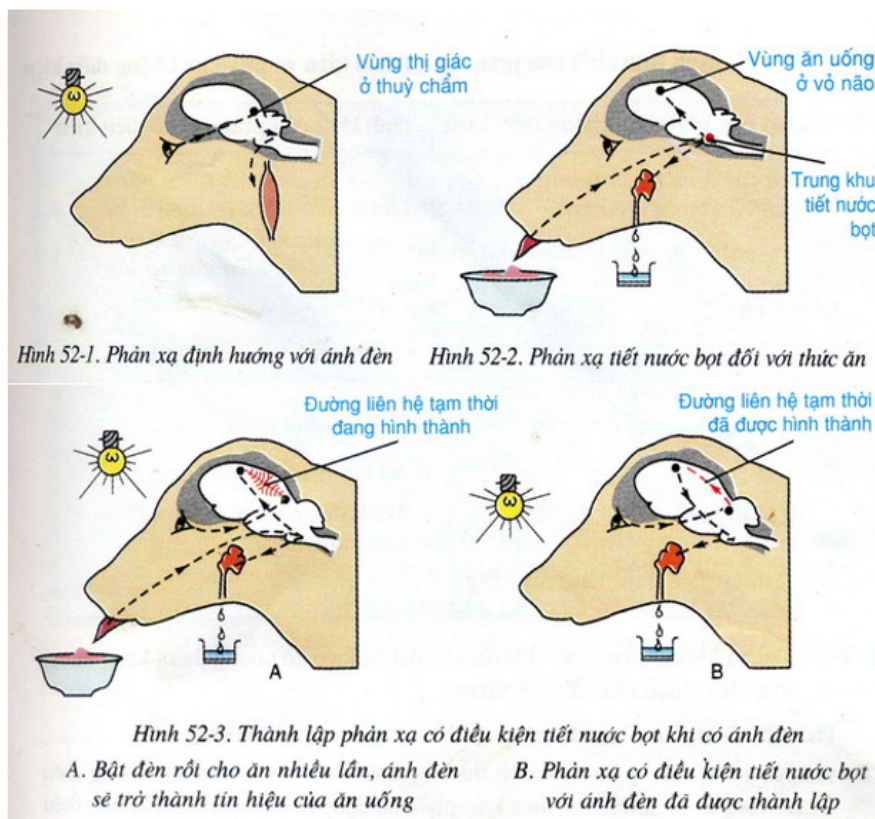
STT	Ví dụ	Phản xạ không điều kiện	Phản xạ có điều kiện
1	Tay phải chạm vào vật nóng, rút tay lại	X	

2	Đi nắng, mặt đỏ gay, mồ hôi vã ra	X	
3	Qua ngã tư thấy đèn đỏ vội dừng xe trước vạch kẻ		X
4	Trời rét, môi tím tái, người run cầm cập và sồn gai ốc	X	
5	Gió mùa đông bắc về, nghe tiếng gió rít qua khe cửa chắc trời lạnh lắm, tôi vội mặc áo len đi học		X
6	Chẳng dại gì mà chơi/đùa với lửa		X

II. Sự hình thành phản xạ có điều kiện

1. Sự hình thành

- Phản xạ có điều kiện được hình thành khi có sự kết hợp giữa một kích thích gây phản xạ không điều kiện với một kích thích bất kì (tín hiệu) và phải được lặp đi lặp lại nhiều lần.



.2. Ức chế phản xạ có điều kiện

- Nếu không được củng cố, dần dần phản xạ có điều kiện đã hình thành sẽ mất. Đó là ức chế tắt dần PXCĐK
- Ý nghĩa:

+ Đảm bảo với sự thích nghi với môi trường và điều kiện sống luôn thay đổi

+ Hình thành các thói quen và tập quán tốt của con người.

III. Tính chất và ý nghĩa của phản xạ có điều kiện

- Phản xạ có điều kiện được hình thành qua quá trình luyện tập, dễ mất nếu không được củng cố, không di truyền được.

- Phản xạ có điều kiện dễ thay đổi giúp cơ thể thích nghi với điều kiện sống mới.

BÀI 53: HOẠT ĐỘNG CẤP CAO Ở NGƯỜI

I. Sự hình thành và ức chế các phản xạ có điều kiện ở người:

Phản xạ không điều kiện được hình thành ở trẻ mới sinh từ rất sớm

- Ức chế PXCĐK xảy ra nếu PXCĐK đó không cần thiết đối với đời sống

- Sự hình thành và ức chế PXCĐK là 2 quá trình thuận nghịch, quan hệ mật thiết với nhau làm thích nghi với điều kiện môi trường luôn thay đổi
- Ở người, học tập, rèn luyện, xây dựng các thói quen, các tập quán tốt, nếp sống văn hoá chính là kết quả của quá trình hình thành và ức chế các phản xạ có điều kiện.



•

II. Vai trò của tiếng nói và chữ viết

1. Tiếng nói và chữ viết cũng là tín hiệu gây ra các phản xạ có điều kiện cấp cao:

- Tiếng nói và chữ viết giúp ta mô tả sự vật => đọc, nghe và tưởng tượng.

- Tiếng nói và chữ viết là kết quả của quá trình học tập
=> hình thành các phản xạ có điều kiện cấp cao (vui, buồn, tức giận,...)

2. Tiếng nói và chữ viết là phương tiện để con người giao tiếp trao đổi kinh nghiệm với nhau:

- Nhờ tiếng nói và chữ viết con người có thể trao đổi kinh nghiệm trong cuộc sống, lao động, sản xuất, học tập,...
- Truyền từ đời này sang đời khác, dân tộc này cho dân tộc khác, giúp nhân loại văn minh.

III. Tư duy trừu tượng

Nhờ có tiếng nói và chữ viết, con người có tư duy trừu tượng:

- Từ những thuộc tính chung của sự vật hiện tượng, con người biết khái quát hóa thành khái niệm, được diễn đạt bằng các từ.
- Khả năng khái quát hóa và trừu tượng hóa là cơ sở của tư duy trừu tượng, chỉ có ở con người.

BÀI 54: VỆ SINH HỆ THẦN KINH

I. Ý nghĩa của giấc ngủ đối với cơ thể

- Ngủ là một nhu cầu sinh lí của cơ thể
- Bản chất của giấc ngủ là quá trình ức chế tự nhiên
- Khi ngủ các cơ quan giảm hoạt động có tác dụng phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và các hệ cơ quan.
- Muốn có giấc ngủ tốt, ngủ sâu cần tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ, tạo một đồng 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.



II. Lao động và nghỉ ngơi hợp lí

Cơ thể con người là một khối thống nhất, mọi hoạt động đều sự điều khiển, điều hoà và phối hợp của hệ thần kinh.

Lao động và nghỉ ngơi hợp lí giúp bảo vệ hệ thần kinh.

Để bảo vệ hệ thần kinh cần:

- Đảm bảo giấc ngủ hàng ngày để phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh sau một ngày làm việc căng thẳng.
- Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.
- Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí.

III. Tránh lạm dụng các chất kích thích và ức chế đối với hệ thần kinh.

