



Hasznos tanács, érdemes megfogadni!

Miért rogyunk össze ájuláskor? Miért tudjuk visszatartani a lélegzetünket? A válaszokat megtudod a szövegből.

A mozgás szabályozása: reflexes vagy tudatos lehet. **Reflexes mozgás**, amikor a strandon belelépsz egy szűrős kavicsba, s felkapod a lábad, mert a hajlítói izmok összehúzódnak. **Tudatos, nem reflexes a mozgás**, amikor a magad akaratából emeled fel a lábad, ilyenkor nincs közvetlen külső inger. A tudatos mozgások az agykéregből indulnak ki. A mozgatómező a homloklebenyben található. Éber állapotban legtöbb izmunk állandóan kissé megfeszített állapotban van. Ájuláskor azért rogyunk össze, mert ilyenkor az agykéreg működése átmenetileg szünetel, tehát az izmok feszülése is megszűnik. A mozgás szabályozásában a mozgatómező mellett a kisagynak is fontos szerepe van. A mozgatópályák az agytörzsben átkereszteződnek. A vázizmokat, a légzőizmokat tudjuk akaratlagosan működtetni, ezért tudjuk pl. visszatartani a levegőt.

Belső szervek működésének szabályozása: a működést kísérő reflexek általában nem tudatosulnak. Keringésünk, légzésünk, emésztésünk szabályozása akaratunktól független, automatikus működés. A belső szervek működéseit összehangoló idegrendszeri területeket összefoglaló néven **vegetatív idegrendszernek** nevezzük. Ennek végrehajtó szervei a belső szervek falában lévő simaizmok és a mirigyek.

Az agytörzsben található vegetatív központok: légzés, keringés, táplálkozás.

A köztiagyban található vegetatív központok: éhség, jóllakottsági, szomjúság, hűtő- és fűtőközpont.

Fontos tudnivalók: ha valaki sekély vízbe fejest ugrik, vagy a közlekedési baleseteknél a nyaki gerincvelő könnyen sérülhet. A láz nem maga a betegség, hanem csak tünet, amely jelzi a szervezet állapotát. Ha a hónaljban mért hőmérséklet 38 °C fölé emelkedik, lázról beszélünk. A 39 °C feletti láz azonban már károsítja a szervezetet, ezért azt csillapítani kell.

Válaszolj a kérdésekre! Sikerülni fog, csak akarnod kell!

1. Hol található mozgatómező?
2. Az agy mely részének van még fontos szerepe a mozgás szabályozásában?
3. A vegetatív idegrendszer mely szervek működését irányítja?
4. Mely vegetatív központok találhatók az agytörzsben?
5. Mely vegetatív központok találhatók a köztiagyban?

Ezen a linken olvashatsz a vegetatív zavarokról, betegségekről:

<http://www.valloagnes.hu/content/view/page:Vegetativ-zavarok/p:76-78>

