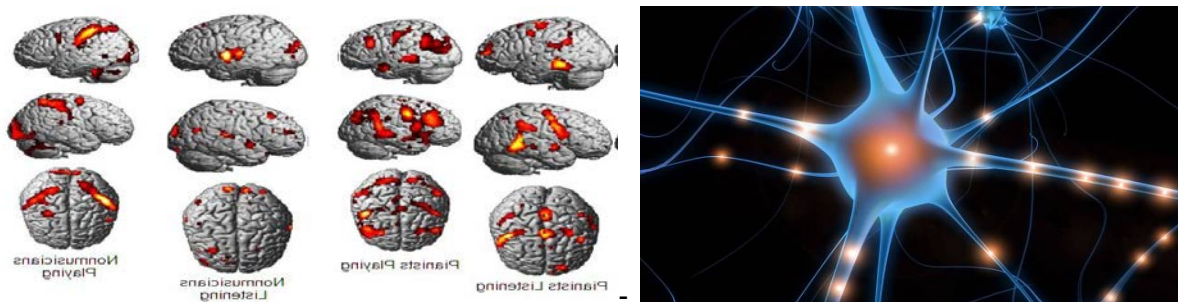


LIGJERATA 1

Bazat biologjike të sjelljes, truri, sistemi endokrin , gjenet ,shqisat dhe përceptimi

Nëse do të kishim mundësi të njohim 5 vjeçarin Niko , do të përceptonim se aftësitë e tij të të folurit janë mbi mesataren dhe do të befasoneshim nga grafitet që krijon me Pc ,dhe prania e tij në shoqëri është shumë miqësore. Ate çka e dallon nga të tjerët është një ngadalsim i përdorimit të krahut të majtë.Pra, djali ka lindur me një gjysmë paralize që ka rezultu edhe në heqjen e gjysmës së trurit të djathtë. Niko mbas një jave u ngrit në këmbë dhe vazhdoi me humorin e mëparshëm po si është e mundur kjo kur 50 bilion qeliza trunore u eliminuan?Kjo pra e dëshmon plasticitetin e trurit dhe adaptimin në kushte +-

Neuronet-Mesengjerët- Truri i një njeriu normal përmban rreth 100 bilion qeliza nervore ose *neurone*.Ato ndryshojnë në madhësi dhe formë por janë të gjitha të specializuara për të marrë dhe transmetuar informacionet siç janë neuronet motore-mbarja e mesazhit nga palca kurrizore ose truri tek muskujt dhe gjëndrrat, neuronet shqisore- mbarja e mesazhit nga organet shqisore te palca ose te truri,interneuronet mbarja e mesazhit ndërmjet vehte neuron neuron dhe qelizat gliale mbështjellës mbrojtës nga substancat helmuese.Gjuha e të gjitha neuroneve është fiku -ndezu ose Po -Jo.



Neurotransmetuesit "kimikatat" kryesore dhe efektet e tyre-Acetilkolina: Gjendet e shpërndarë në SNQ- vepron për funksionet e vëmendjes,interesit,kujtesës, motivimit dhe lëvizjes.Sasia e tepërt e saj mund të rezultojn me dridhje trupore kurse pamjaftueshmëria sjell deri tek paraliza dhe ngurtësia e organizmit.

Dopamina-përfshihet tek të nxëniet,kujtesa, emocionet- knaqësinë.Janë gjetur lidhjet në mes të sëmundjes së Skizofrenisë dhe Parkinsonit.

Serotonina- Kimikata me ndikim tek rregullimi i gjumit,ëndërrat,humori ,të ngrënit,dhimbja dhe sjellja agresive.Është e lidhur me depresionin.

Norepinefrina-kimikata që ndikon tek interesi seksual,qëndrimi zgjuar ,kujtesa dhe humori.

Endorfina-parandalon dhimbjen.Çlirohet gjatë ushtrimeve të sforcuara dhe mendohet se narkotikët i zëvendëson siç është morfina alkooli etj.

MENDIMI KRITIK

Ushtrimet dhe përkujdesja për trurin:

Uji-80% e trurit është i përbërë nga uji.Sugjerohet së paku 1 litër ujë të konsumohet.

Vërja në punë e trurit- të nxënit, informatat e reja, lojrat enigmë , të mendimeve ,e aktivizojnë trurin dhe duhet ruajtur nga informatat e panevojshme në mënyrë që informatat e dobishme të rikthehen me korrektësi.

Karburanti më i mirë i trurit- janë sheqernat e ngadaltë sepse neuronet konsumojnë më shumë energji se puna e muskujve apo e zemrës. Ato janë ushqimet me glicemi si çokollada e zezë, drithërat dhe frutat e thata.

Gjumi 8 orësh miku më i mirë i trurit, të nxënit dhe përsëritja para fazës së gjumit rikthehet me korrektësi sepse memorizohen.

Memorizimi-aftësia e mendjes për të grumbulluar , ruajtur dhe kujtuar përvojat e shkuara dhe informacionet është thelbësore dhe themel i ndërtimit të intelegjencës.Pra përsëritja e përvojave të kaluara e aktivizon tejmas trurin tuaj.

Ushtrimet fizike dhe evitimi i stressit-stressi prek memorjen dhe nivelin e arsytimit kur trupin e kemi ne stress truri është në krye të konsumimit të energjisë dhe fillon të ngadalsohen neurotransmetuesit që mund të vie deri tek paraliza dëmtimi i enëve të gjakut etj.



Sistemi endokrin-ndihmonë për të koordinuar dhe integruar reagimet e tona komplekse psikologjike pra është në bashkëveprim të ngushtë me sistemin nervor.Psikologëve i'u intereson aspekti endokrin për fazën e pubertetit tek meshkujt -femrat dhe se si hormonet i vënë në lëvizje sjelljet e tona ato ndikojnë tek, pagjumësia apo eksitimi,aftësia për t'u përqendruar, agresiviteti, reagimi ndaj stressit ,dëshira për shoqëri, reagimi emocional ,humori aftësia për të mësuar dhe aftësia për ti rezistuar sëmundjes.Organizmi i njeriut me disa ndryshime në qarkullim të tyre, mund të pësojë çrregullime të rënda psikologjike .

Gjëndrra pineale-sekretion melatoninin e cila rregullon ciklin e gjumit dhe të qëndrimit zgjuar është sa një bizele dhe gjendet në mes të trurit .

Gjëndrra pituitare-ndikon tek tensioni i gjakut ,prodhimin e qumështit ,sjelljen seksuale,rritjen e trupit etj.

Paratiroidet-rregullon nivelin e Ca dhe të fosfatit në gjak duke ndikuar në nivelet e eksitimit.

Gjëndrra e tiroides –prodhon hormonin e tiroksines I cili rregullon ritmin e metabolizmit të trupit.Një tiroide me funksion të shtuar çon në iritim , pagjumësi marrje të vendimeve të shpejta , sjellje jashtë karakterit dhe lodhje, kurse me funksion të pakët çon në dëshira për të fjetur shumë , raskapitje, depression.

Pankreasi-rregullon nivelin e sheqerit në gjak me anë të dy hormoneve të insulinës dhe glukagonit.

Gjëndrrat adrenale-mobilizimi i trupit ndaj stresit dhe gjendjes së rrezikut dhe i'u nevojitet kohë për të rikthyer organizmin në gjendjen e qetësisë.

Vezoret-sistemi riprodhues tek femrat dhe karakteristikat feministe ndjeshmëria etj.

Gonadet-sistemi riprodhues mashkullor dhe karakteristikat agresive, sjelljes seksuale si pedofilia , mazohizmi etj.

Gjenomi i njeriut-Shumatorja e përgjithshme e të gjitha gjeneve të nevojshme për të krijuar një njeri është afërsisht 20-25 .000 gjene të vendosura në 23 çiftet e kromozomeve që e formojnë ADN e njeirut.

MENDIMI KRITIK

Projekti i gjenomit njerëzor synon të identifikoj shkaqet e kancerit, vetëvrasjeve, sëmundjet e alzhajmerit sikurse që shume krime zbulohen dhe shume te burgosur janë liruar kur nuk janë përputhur gjurmët e ADN-së ku mjekësia ligjore synon të avancojë dhe investojë matutje projekte të tilla rreth gjenomit njerëzor ku ekspertët mendojnë që ndryshimet mesatare në kodin gjenetik tek të dy njerëzve është nën nivelin 1%Gjenetistët synojnë të identifikojnë se cilat gjene janë të lidhura me IQ,, temperamentin, talentët.

SHQISAT-PËRCEPTIMI

Specie të ndryshme të botës së kafshëve përdorin më shumë disa shqisa sesa të tjerat. Qentë mbështeten te nuhatja, lakuriqet tek dëgjimi, dhe disa peshqë tek shija. Kurse njeriu shqisën kryesore e ka të pamurit shikimin.

Shikimi apo degjimi është më i rëndësishëm? Kësaj pyetje hipotetike I përgjigjet një mësuese e cilla ka lindur e shurdhër dhe e verbër por e cila thekson se më i domosdoshëm është dëgjimi sepse bota e jashmte nuk merr asnjë kuptim dhe është në një qetësi absolute dhe tejet e varfër.

Nuhatja- Ndjeshmëria ndaj erërave ka lidhje me gjininë, studimet thojnë se gratë e kanë të nuhaturit më të zhvilluar sesa burrat. Anosmia është humbje e të nuhaturit zakonisht tek pleqët mbi moshën 60 vjeçare. Përgjithësisht aftësia për të nuhatur është më e fortë mes 20-40 vjet. Minjë thuhet se e kanë të nuhaturit stereo që u lejon atyre të gjejnë vendin kah vie era me një apo dy të nuhatura. Por më e rëndësishmja është që receptorët që gjenden tek çatia e kavaziteti nazal kanë një sistem të dytë për erërat ku I kapin substancat kimike që janë feromonet- të cilat kanë efekt të fuqishëm dhe shumë specifik mbi sjelljen e njerëzve dhe kafshëve.

Shija- Shijet bazë e ëmbël, e thartë, e kripur, e hidhur dhe umami –shija e glutanint monosodium MSG dhe protinave që lidhen me te. Gjëndrrat e shijes janë të vendosura në kokrrizat e gjuhës pjesët që vërehen edhe me anë të pasqyrës. Shija i nënshtrohet përshtatjes dhe modifikojë shijet shembull nëse pas larjes së dhëmbëve pijmë lëng portokalli do të na vie shumë i hidhur. Gjatë pleqërisë gjithashtu këto kokrriza mund të zhduken dhe të filloj ankimi për ushqimet dhe mosshijen e tij.

Shqisat e lëkurës- organi më I madh shqisor ku rreth 550cm katror shtrihen në trupin e njeriut. Receptorët e lëkurës shkaktojnë ndjesinë e trysnisë temperaturës dhe dhimbjes. Pjesë të ndryshme të trupit e ndiejnë trysninë ndryshe për ate majat e gishtërinjëve janë shumë të holla ku dhe alfabeti I Brait lexohet me gishtërinjtë nga të verbërit.

Dhimbja-Teoria e biopsikologjisë kjo teori e portës së kontrollit të dhimbjes e thjeshtëzon së tepërmi atë përjetim shumë kompleks që ne e quajmë dhimbje. Në Japoni ekziston një rit ku ecet mbi thëngjillin si e bëjnë këtë njerëzit e këtij komuniteti? Njeriu nganjëherë ka forcë të “fikë edhe qendrat e dhimbjes” pra varet nga kultura besimet dhe emocionet.

Shqisat vihen në punë kur energjia që buron nga jashtë apo nga brenda nesh ngacmon një qelizë receptore shembull vala e dritës në rastin e shikimit.

Pragjet shqisore- Zakonisht vjen një pikë kur njerëzit thojnë tani po e shoh dritën ose po e ndiej tingullin.

Dëgjimi –rrahjet e orës nga një largësi prej 6 metrash në kushte qetësie.

Shikimi-Flaka e qiririt nga një largësi prej 50m në një natë pa re.Shija-1 gram kripë gjelle në 500litra ujë.

Era-Një pikë parfumi e hedhur në një apartment prej tre dhomash.

Prekja- Krahu I një blete kur na bie mbi faqe nga një lartësi prej 1 metër.

Përceptimi-Truri I jep kuptim çdo pamje, dëgjimi, etj sepse neurotransmetuesit nga shqisat i përcjellin mesazhet dhe truri i koncepton.

Përceptimi I pavetëdijshtëm-reklamat sbliminale para një kinemaje u shkruajt në një tablo të kuqe se gjatë përcjelljes së filmave mund të hahen kokoshkat dhe të pihen lengjet. Nga ajo reklamë mbeti traditë ky aspket ku thuhet se nuk pa pasur fare shitje të tyre deri në momentin e reklamës.

Përceptimi jashtëshqisor- ka tyë bëjë më një mori dukurish përfshirë *imazhet*-vetëdijshtë për një objekt apo ngjarje të panjohur; *telepatinë* kuptimin e mendimeve dhe ndjenjave të tjetrit; dhe *paradija* –të dish çdo të ndodhë ende pa ndodhur.Mekanizmi I përceptimit jashtëshqisor dhe I dukurive të tjera psikike është objekt I studimit të parapsikologjisë.

Karakteristikat e vëzhguesit mbi përceptimin-Diversitet-Universalitet- të gjitha qenjet njerëzore kanë të njejtat organe shqisore mirëpo motivimet , vlerat , stili I të nxënit etj ndikojnë mbi ato që ne përceptojmë.

Motivimi- Studimet tregojnë se kur njerëzit janë pa ngrënë mbi 16 orë ata përceptojnë pamje të turbullta për ushqimin.

Vlerat-Xhetoni dhe fëmijët kur u pyetën për madhësinë në mes dritës dhe xhetonit ata thanë që drita është me e madhe por kur me xhetona blenë karamele atëherë thanë që xhetoni ishte më I madh.

Stili I të nxënit- niveluesit barasshpeshojnë gjanat dhe mprehtësit ku I vërejnë edhe dallimet më të vogla.

Mendimi Kritik-Përceptimet në familje, në punë dhe në rrethin e gjerë social.

Pyetje-Komente...

