**Obvodová nervová sústava ( ONS)**

Spája celé telo s UNS( ústrednou nervovou sústavou - mozgom a miechou)

Patria sem :

**mozgové nervy** – je ich 12 párov ( čuchový, zrakový, trojklanný – rozvetvuje sa a inervuje kožu tváre ústnu a nosovú dutinu a siaha až do zubnej drene - znecitlivuje sa pri trhaní zubov)

**miechové nervy** – je ich 31 párov inervujú časť tela od krku až po končatiny

**Oblasti tela do, ktorých vedú mozgové a miechové nervy ovládame vôľou a vzruchy vedené z nich si jasne uvedomujeme.**

**útrobné nervy –** spájajú ÚNS s vnútornými orgánmi, žľazami a hladkými svalmi

**Oblasti tela do, ktorých vedú útrobné nervy neovládame vôľou a vzruchy vedené z nich si neuvedomujeme.**

**Zmyslové orgány**

Pomocou nich spoznávame  naše okolie, ale nám aj poskytujú informácie o vnútornom prostredí.

Informácia = podnet, zachytí ju zmyslová bunka – receptor , môže byť súčasťou zmyslových orgánov

a ako vzruch je vedená do mozgu. Podnety prichádzajú z rozličných častí tela svaly, kosti, cievy.......

Receptory sú citlivé len na určité podnety (svetlo, vôňa...........)

Zmyslová bunka, ako súčasť zmyslového orgánu - nerv - mozog .

Vnem vzniká až v mozgovej kôre . Pre vznik vnemu je dôležité aby bol v poriadku : 1 – receptor

 2 – nerv

 3 – ústredie

 v mozgovej kôre

Aj naše zmysly potrebujú oddych:

1. Dostatok spánku
2. Ticho
3. Menej soliť a koreniť jedlo
4. Menej obrazovky a viac prírody
5. Vnímavosť ( starostlivosť o ne)

V tele máme asi :

10 000 chuťových pohárikov a v každom asi 40 chuťových buniek

20 000 000 čuchových receptorov

100 000 000 zmyslových buniek ( 4 milióny sú citlivé na bolesť – tie sa nenachádzajú v mozgu )

120 000 000 tyčiniek –videnie za šera

5 000 000 – 7 000 000 čapíkov – videnie farebné ( červená, zelená, modrá )