# Урок №17 по учебному предмету «Моя Карелия» по теме "Здоровый образ жизни" 8-й А класс

# Учитель МБОУ «Лоухская средняя общеобразовательная школа» Республики Карелия

# Цыганова Тамара Романовна.

**Тип урока**: урок комплексного применения знаний;

(Всего уроков по разделу «Биология» - 5, данный урок последний в теме).

**Форма урока**: традиционный.

**Методы:** репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский.

**Оборудование: презентация к уроку, результаты домашних и школьных исследований**.

**Цель:** достижение образовательных результатов, развитие основ здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты**: Умение под руководством учителя ставить учебную задачу (формировать понятие «здоровый образ жизни»), планировать работу и работать в соответствии с поставленной задачей. Оценивать свою работу и работу одноклассников.

**Предметные результаты:** Развивать аналитическое мышление, применять имеющиеся знания по теме в поисках решения учебных задач. Формировать компетентностный подход к вопросам собственного здоровья

**Личностные результаты:** Формировать умение работать в коллективе, готовность и способность к саморазвитию.

Цели будут достигнуты через развитие следующих УУД:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
| Выявление личностного смысла учения; желания учиться (мотивация), новый подход к формированию собственного «Я» в сфере ЗОЖ. | целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, алгоритмизация действий | анализ, синтез, сравнение, группировка, причинно-следственные связи, логические рассуждения, доказательства, практические действия | использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение. Слушать и понимать других (умение работать в парах, группах). |

## ****Ход урока****

### Девиз: «ЗОЖ каждого – ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формирование УУД |
| Организационный момент (1-2 минуты) | Формирование комфортной среды (проветренный класс, оформленная к уроку доска, выставка, раздаточный материал)  Произвольное формирование групп -Здравствуйте, думаю, все пришли на урок с хорошим настроением. Всем комфортно? | Проверка готовности к уроку, выбор группы, определение степени комфортности. | **Личностные**  формирование умения контролировать свои внутренние ощущения, свою готовность к началу деятельности. |
| **Целевой блок (1-2 мин.)** | **Собеседование по вопросам для выявления истины:****- Что такое возраст? (кол-во прожитых лет)****- Сколько вы мечтаете прожить на свете? (выслушать ответы)****- А что нужно для этого сделать? Может, есть пилюля долголетия?****Отгадайте загадку: «**Что человек не замечает в молодости и ищет в старости»** (ответ – здоровье)******Сформулируйте тему** и цель урока (выслушать предложения).** | Эвристическая беседа, высказывание собственного мнения | **Регулятивные**  целеполагание, планирование, прогнозирование. |
| Постановка учебной задачи (1-2) минуты. | **Тема** урока: «Здоровый образ жизни»  **Цель**: ознакомление с факторами здорового образа жизни и умением их использовать.  Формулируем **задачи:**  1. Найти определение здорового образа жизни, его составляющие.  2. Определить влияние ЗОЖ на жизнь и здоровье человека  3.Составление индивидуальной карты здорового образа жизни до конца учебного года. |  | **Регулятивные**  целеполагание, планирование, прогнозирование.  **Личностные:** формирование личностного подхода к предложенной теме. |
| Открытие нового знания (построение алгоритма действий и выхода из затруднения)  (до10 мин.) | Давайте определимся, а что же это такое  «здоровый образ жизни»?  - В чём актуальность ЗОЖ? Что нарушает наше здоровье?  -Как вы понимаете, «***здоровый образ жизни определяется воспитанием человека, традициями его народа и семьи, зависит от личностных качеств: ума, воли, целеустремленности, образованности***». | Самостоятельная работа с текстом с.105-106.  Собеседование по вопросам.  Высказывание своего мнения  Используется схема на с.107, выдвигаются приоритеты.  Выбери наиболее *важные для себя*. | **Познавательные:**  анализ, синтез, сравнение, причинно-следственные связи, логические связи, рассуждения, доказательства.  **Личностные:** формирование личностного подхода к предложенному вопросу. |
| Физкультминутка  (согласно «Листка здоровья» в классном журнале 8а класса преобладают  заболевания органов дыхания, сколеоз, проблемы со зрением)  (5 мин) | Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.  В течение 1 минуты хлестко, без усилий, бро­саете руки за плечи, легко, как плети, словно обни­маем себя за плечи. Люди инстинктивно де­лают подобное на морозе, чтобы согреться.  Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.  «перекрестные движения» - активизирует оба полушария головного мозга; перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот, ставится рука и нога вперед, в сторону, назад;  «симметричные рисунки» - улучшают зрительно-моторную координацию; в воздухе обеими руками рисуются симметричные фигуры;  «медвежьи покачивания» - расслабляют позвоночник, мышцы шеи и глаз; покачиваться стороны в сторону, изображая медведя;  «поза дерева» - снимает статическое напряжение с позвоночника; стоя ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться, представить себя деревом, удерживать позу 15-20 секунд;  «медуза» - снимает психофизическое напряжение; сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.  **Упражнения для глаз.**  1. Широко открыть глаза.  Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду.  Затем перевести взгляд до предела вправо, зафиксировав это положение на  секунду.  Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево,  также зафиксировав на секунду.  Глаза держать открытыми.  Выполнять упражнение 10 раз в направлении  часовой стрелки и столько же раз - против  часовой стрелки.  Можно использовать тренажёр Базарного В.Ф. (см.презентацию) | Выполнение упражнений под спокойную музыку в индивидуальном ритме. | **Личностные:** формирование личностного подхода к предложенным упражнениям, можно вести разминку по своему комплексу. |
| Самостоятельная работа (до 10 мин. с обсуждением) | Консультация по составлению индивидуальных карт здоровья по домашним заготовкам (см. приложение №1).  Приложение№2  Ребята, что изменилось после 28.10.2013г. в классе | Составление индивидуальной карты ЗОЖ.  Передача информации.  Работа в группах по выявлению главных направлений ценностных ориентиров в дальнейшей жизни.  Используются: 1.**заготовки по рациону питания**, составленные на один день (можно неделю, месяц), с учётом требования здорового питания (*выполняется дома при участии родителей*), размещены на стенде.  2заготовка комплекса упражнений утренней зарядки, составлена заранее с учётом индивидуального мед.осмотра, при помощи *учителя физической культуры*.  3.материалы классного часа «Стоп! Это - вредные привычки» *(результаты опроса одноклассников учащихся параллели 8 кл.)* размещены в презентации для анализа.  Вывод: в классе не стало курильщиков, и пополнились ряды, занимающихся в тренажерном зале (+4) | **Коммуникативные:**  Использование средств языка и речи для передачи информации, участие в продуктивном диалоге, самовыражение.  Слушать и понимать других, умение работать в парах и группах.  **Познавательные**:  рассуждения, доказательства, практические действия. |
| Включение нового знания в систему знаний и повторение (7-10 мин.) | Оказание помощи в составлении режима жизни современного человека | Работа в группах составление плакатов на тему: «ЗОЖ – основа здоровья нации» использовать материал с.105-116 текста.  Защита плаката каждой группой (1мин). | **Коммуникативные:** работать в группе, умение отстаивать своё мнение, вести диалог.  **Личностные**: формирование личностного подхода к предложенной теме.  **Регулятивные**: умение оценивать свои действия. |
| Рефлексия (1-2) | **Тебе пригодятся знания, полученные на уроке?**  **Выбери своё настроение** |  | **Личностные**: формирование личностного подхода к предложенной теме.  **Регулятивные**: умение оценивать свои действия |
| Домашнее задание  Записано на доске, комментарии – 1 мин. | С.105-107,эссе «Как прожить до 100 лет?» | Записывают в дневники |  |

Приложение№1

Составление индивидуальной карты здоровья\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рациональное  питание | Физическая  активность | Режим  дня | Вредные  привычки | Безопасная  среда | Общительность и  оптимизм |
| 1.для меня важен полноценный завтрак (каша 4-6 раз в неделю)  2.предпочитаю fast food, мюсли.  3.не ем суп, предпочитаю булки, пирожные.  4.начинаю обед с овощного салата, но всегда ем суп.  5.за завтраком и обедом стараюсь получить наибольшее количество калорий, чтобы разгрузить ужин  6. мне необходимо 4-5 разовое питание.  7.я с родителями обсуждаю вопросы рационального питания (имею интересные семейные рецепты).  8.утром не завтракаю принципиально  9.режим питания это не для меня.  10.сижу на диете | 1.занимаюсь в спортивной секции  2.мало свободного времени для посещения спортивных секций  3.занимаюсь утренней гимнастикой (10-15 мин. ежедневно)  4.не успеваю сделать зарядку утром  5.занимаюсь утренней пробежкой 30-40 мин.  6. занимаюсь утренней гимнастикой (10-15 мин в неделю)  7. занимаюсь физическими упражнениями по специальной программе, комплекс упражнений составлен с участием учителя физической культуры с учётом индивидуальной карты здоровья.  8. занимаюсь в тренажерном зале самостоятельно | 1. просыпаюсь за 30 минут до занятий  2. просыпаюсь за 50-60 минут до занятий  3. после окончания занятий обедаю и отдыхаю  4. после окончания занятий сажусь за компьютер и перекусываю играя  5.с 15 до 17 часов гуляю на свежем воздухе  6. сразу после уроков сажусь за домашние задания  7. сажусь за уроки не позднее 17 – 18 часов.  8. ложусь спать, когда захочу  9. ложусь спать не позднее 22 часов.  10. моё время сна меньше 9 часов | 1. курю, скрывая от родителей  2. родители знают о том, что я курю  3. не курю и не хочу начинать  4. бросил курить  5. сам не курю, но стою с курильщиками рядом, ведь это мои друзья.  6. считаю, что «культурное» употребление пива не вредит  7.считаю, что «пивной алкоголизм» особенно опасен в юном возрасте  8. иногда употребляю наркосодержащие препараты  9. употребляю энергетик более 3-х раз в неделю  10. вредных пристрастий не имею | 1. всегда следую правилам дорожного движения  2.часто раздражаюсь и срываюсь на окружающих  3. провожу много времени на улице  4. моя компания – это люди старше меня  5. стараюсь находиться дома после 22 часов  6. люблю «страшилки» и смотрю их ежедневно  7. родители не контролируют моё времяпровождение у компьютера, телевизора  8. я с родителями оговариваю время работы с компьютером и просмотр телепередач.  9. родители не приветствуют моё времяпровождение с товарищами у меня дома  10. родители доброжелательно относятся к моим товарищам, приходящим ко мне домой | 1. общитель-ность позволяет мне иметь много друзей  2.хорошее настроение – залог успеха  3. «американ-ская улыбка» - гарантия хорошего настроения  4.я люблю общаться с друзьями  5.я знаю, что американская система общения со старыми людьми позволяет сохранить им здоровье, и я взял некоторые виды для общения со своими дедушкой и бабушкой, соседями по даче  6. общение меня напрягает, люблю одиночество  7. всё в жизни прекрасно!  8.что хорошего, если в следующем году экзамены  9.мне приятно общаться с одноклассниками  10.общаюсь только со своими друзьями вне класса. |

Прочитай все предложенные варианты ответов. Выбери те, которые являются для тебя правильными. Обведи их кружочками. Запиши их в таблицу ниже. Обсуди в группе полученные результаты. Что можно отразить в плакате?

Что мешает в реализации твоих целей? Знаешь, как с этим справиться? Нужна помощь? Сигнализируй! (есть вопрос!!!!),

всегда помни, что по плохо решаемым вопросам или проблемам, можем «пошептаться» в каб.12 (с14 до 15 часов ежедневно)

Выпиши выбранные тобой цифры в эту таблицу. Спасибо за понимание и сотрудничество!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рациональное  питание | Физическая  активность | Режим  дня | Вредные  привычки | Безопасная  среда | Общительность и  оптимизм |
|  |  |  |  |  |  |

Запиши день и время, если есть необходимость встречи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тебе пригодятся знания, полученные на уроке?**  **Выбери своё настроение, обведи в квадрат или отметь галочкой.**  **Спасибо за сотрудничество!** |  |  |

Приложение№2

Классный час «Стоп! Это - вредные привычки» 28.10.2013г

Опрос обучающихся 8-х классов, вопросы:

1.Знаешь, что относится к вредным привычкам?

2.Чем они опасны?

3.Если они стали привычками, то можно от них избавиться самостоятельно?

4.Пробовал курить?

5. Являешься курильщиком со стажем?

6.Пиво – польза или вред? Чего больше?

7.Пробовал наркотические вещества?

8.Употребляешь энергетики, анаболики?

9.Друзья зовут на рок-концерт, спортивные или развлекательные мероприятия, можешь оторваться от компа или предпочитаешь остаться с ним на много часов.

10.Если кто – то отвлекает тебя от компьютера, тебя это сильно огорчает?

Данное обследование было проведено к 28.10.2013 году (Всероссийскому классному часу)

Было опрошено 53 человека и выяснено, что практически все знают о вредных привычках (ответы: знаю; А-то, кто не знает), все знают об опасности и др.

Пробовали сигареты 95% опрошенных, явных курильщиков - 8 человек (2 чел. – 8-а).

Относительно пива – 60% -вред, а 40% -польза.

6 человек пробовали наркотические вещества (8-а – 0), 7 человек иногда употребляют энергетики (8-а – 0), анаболики не употребляют.

6 человек имеют зависимость от компьютерных игр (1чел. в 8-а)

**Используемая литература**:

1.Моя Карелия – учебник для 8 класса общеобразовательных учреждений Республики Карелия с.105-117

2.Книга воспоминаний Марины Влади «Владимир, или прерванный полёт»

3.Книга воспоминаний Люси де Барбин «Одиноко ли тебе вечером»

4.Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар,1995г.

5.Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.,2000г.

6.Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 1997.

7.Государственный образовательный стандарт «Безопасность жизнедеятельности» высшего педагогического образования (ГОС ВПО). - М., 2000

8.Здоровый образ жизни – залог здоровья./Сост. Профессор Ф.Г. Мурзакаев. Уфа: Башк. кн. изд-во, 1987

9.Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000

10.Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника. – М., 1986.

11.Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетии. – М.. 2001.

12.Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду – .М., Медицина, 1988.

13.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведении. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.

14.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.