#  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 человека3.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 мненияИспользуется 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 преобладаютзаболевания 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 насекунду.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№2Ребята, 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 заданиеЗаписано 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 | Режимдня | 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 ужин6. мне необходимо 4-5 разовое питание.7.я с родителями обсуждаю вопросы рационального питания (имею интересные семейные рецепты).8.утром не завтракаю принципиально9.режим питания это не для меня.10.сижу на диете | 1.занимаюсь в спортивной секции 2.мало свободного времени для посещения спортивных секций3.занимаюсь утренней гимнастикой (10-15 мин. ежедневно)4.не успеваю сделать зарядку утром5.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 занятий2. просыпаюсь за 50-60 минут до занятий3. после окончания занятий обедаю и отдыхаю4. после окончания занятий сажусь за компьютер и перекусываю играя5.с 15 до 17 часов гуляю на свежем воздухе6. сразу после уроков сажусь за домашние задания7. сажусь за уроки не позднее 17 – 18 часов.8. ложусь спать, когда захочу9. ложусь спать не позднее 22 часов.10. моё время сна меньше 9 часов | 1. курю, скрывая от родителей2. родители знают о том, что я курю3. не курю и не хочу начинать4. бросил курить5. сам не курю, но стою с курильщиками рядом, ведь это мои друзья.6. считаю, что «культурное» употребление пива не вредит7.считаю, что «пивной алкоголизм» особенно опасен в юном возрасте8. иногда употребляю наркосодержащие препараты9. употребляю энергетик более 3-х раз в неделю10. вредных пристрастий не имею | 1. всегда следую правилам дорожного движения2.часто раздражаюсь и срываюсь на окружающих3. провожу много времени на улице4. моя компания – это люди старше меня5. стараюсь находиться дома после 22 часов6. люблю «страшилки» и смотрю их ежедневно7. родители не контролируют моё времяпровождение у компьютера, телевизора8. я с родителями оговариваю время работы с компьютером и просмотр телепередач.9. родители не приветствуют моё времяпровождение с товарищами у меня дома10. родители доброжелательно относятся к моим товарищам, приходящим ко мне домой | 1. общитель-ность позволяет мне иметь много друзей2.хорошее настроение – залог успеха3. «американ-ская улыбка» - гарантия хорошего настроения4.я люблю общаться с друзьями5.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 даче6. общение меня напрягает, люблю одиночество7. всё в жизни прекрасно!8.что хорошего, если в следующем году экзамены9.мне приятно общаться с одноклассниками10.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 | Режимдня | 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.