**Сабақты құру және жоспарлау кестесі**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сабақ жүргізетін мұғалімнің аты-жөні | Сарин Жарас Теміртасұлы | 8 «А» сыныбыОқушы саны-11 | Ақмола облысыЗеренді ауданы Куропаткино ауылы |
| 2 апта | 7.02.2013 жыл |  |  |
| Сабақтың тақырыбы | **Жүрек және қан тамырлары ауруының гигиенасы.** **Алькоголь және наркотик әсерлері**  |
| Сілтеме | Биология 8-сынып оқулығы -беттер және слайдтар, роликтар |
| Жалпы мақсаты | Жүрек және қан тамырлары ауруының гигиенасы,алькоголь және наркотик адам ағзасына әсерлері туралы сын тұрғысынан түсіндіру |
| Міндеттері | 1.Оқушыларды жүрек және қан тамырлары ауруларының пайда болу себебімен, Алькоголь және наркотик әсерлерін түсіндіру. 2. Жүрек және қан тамырлары ауруының түрлері сипаттай алу қабілетін дамыту. *3.* Оқушыларды адамгершілікке, салауатты өмір сүруге тәрбиелу |
| Сабақта туындаған негізгі идеялар | Жүрек және қан тамыр ауруларын алдын ала болдырмау, ағзаға наркотикпен алькоголдің әсерін көрсету. |
| Күтілетін нәтиже | 1. Оқушылардың бірін-бірі оқытуы арқылы аталған тақырыпты меңгеріп шығу;2. Мұғалім оқуға бағыттап отыру;3. Оқушылардың өзін және достарын бағалау мүмкіндіктерін жасау;  |
| Тапсырмалар | Сау және ауру жүректің,өкпенің суретін салу . Кітап соңындағы сұрақтарға жауап беру |
| **Сабақтың жүрілуі бойынша мұғалімнің жазбалары: Мұғалімдер немен айналысады және оқушылар немен айналысады.***Оқушыларды ұйымдастыру, сәлемдесу /****0,5 мин/*** |
| СТО сұрақтары | **Сабақ барысында жасаған мұғалім мен оқушының іс-әрекеті** |
| **Сабақтың маңыздылығы не?**-оқушылар не алады?-бұрынғы білімін қалай пайдалана алады?-өмірден алған тәжірибесінің әсері?-сабақтың болашақта оқушыға қандай пайдасы бар? | -оқушыларды ой қозғау арқылы тақырыпқа әкелу-тақырып жайлы бұрынғы білетіндерін анықтау, соған сүйену жолдарын табу***І. Қызығушылығын ояту***Оқушыларды топқа бөлу. Топпен жұмыс істеуге үйрету. Тренинг өткізу.Осындай ауруларға шалдықпау үшін спортпен шұғылдану |
| **Сын тұрғысынан ойлау үшін мүмкіндіктер**-еркін ойлауға қандай мүмкіндіктер жасалды?-өздігінен ізденуге қандай мүмкіндіктер жасалады? | Оқушыларға жүрек аурулары мен алькоголь, наркотиктің адам ағзасына әсері туралы қысқаша эссе жазу. |
| **Мағынаны ажырату сатысы (жаңа ақпарат)**-оқушыларды белсене қатыстыру -стратегияларды жүйелі қолдану арқылы оқушылардың жұмысын ұйымдастыру (сауал қоя білу, талдау жасай білу, баяндау және қызу ой талқысын жасай білу қабі-леттерін жетілдіру жолдарын беру)-оқушылармен бірлесіп жұмыс жасау, қарым-қатынас шеберлігін- ұтымды пайдалана білу-оқулықтан басқа ақпараттар көзін ашу | ***Оқулық бойынша жаңа сабаққа мұғалімнің түсіндірмесі.***Жүрек және қан тамырларының жұмысына темекі мен алкогольдің әсері. Темекі түтініндегі өте көп улы заттар организмге зиянды. Никотин қан тамырлар-ң қабырғасын жиырып, тарылтады. Никотин, ең алдымен, жүрек еттерінің қанмен қоректенуін нашарлатады, қозу құбылысына кедергі тудырады сөйтіп, жүректің жұмысын төмендетеді, түрлі жүрек аурулары пайда болады. Темекі тарткан жасөспірімдердің еске сақтау қабілеті төмендеп, ұмытшақтық пайда болады, бойы аласа, әлсіз болып өседі. Темекі организмдегі қанайналымды бұзады. Алкоголь организмге канайналым аркылы таралады. Алкоголь эритроциттердің мембранасын бұзады, саныны азаяды. сондықтан оттекті тасымалдау азаяды. Жүректің аурулары пайда болады.қалыпты тал темекі тартқанан кеиін |
| **Толғаныс (рефлексия)**-сабақта үйренгендерін бекіту, қолдану жолдарын беру-жаңадан үйренгенін пайдалана отырып, білімін жүйелеужауап шешімі осыған байланысты жұмыстар беру арқылы түсінік деңгейін тексеру | ***ІІІ. Ой қорытынды***1- оқушы «Гипертония аурының белгілері»  2-оқушы «Жүрек инфарктісі» 3-оқушы «артеросклероз» 1-тапсырма1. Есеп. Қалыпты жағдайда жүрек 1 минут ішінде орта есеппен 6 л қанды тамырларға айдаса, 1 сағатта жөне 1 тәулікге қанша мөлшерде қан айдайды?Жауап:60 х 6 = 360 рет, яғни 1 сағатта 360 рет.360 рет х 24 сағ. = 8640 литр, яғни 1 тәулікте 8640 литр қан айдайды.2. Мына берілген жаттығуларды орындап көрсетіңіз.Екі қодды темен түсіріп, екі аяқтың арасын ашып, 1-2 дегенде қолды жоғары көтеру (аяқ үшымен көтерілу) 3-4 дегеңде қалыпты жағдайға келу. 4-5 рет қайталау керек.3. Көп нүктенің орнына төмендегі сәйкес келетін жауаптың нөмірін қойыңыздар.1. Гипертония ауруының басты белгілері....... 2. Ревматизм ауруының белгілері.......1. Ауру адамның ұйқысы қашады.2. Журек қақпақшаларының кішіреюі немесе үлкеюі.3. Бас пен көкжелкенің тартып ауруы.4. Буындардың сырқырап ауруы. 2-тапсырма.Қалыпты жағдайда жүрек орта есеппен 1 минута 70 рет жиырлатын болса, 1 тәулікте қанша рет соғады?60∙70 = 4200 рет. 4200 ∙ 24 = 1008001. Жүрек инфарктсінің белгілері 2 Перикардит ауру ; 1.Журек қабының кеңеюі?2. Журек бұлшықетінің қаңсырауы.3. Журек кабынын icmvi.4. Ж үрек тамырларының ішкі қабатында қанның ұюы.  3-тапсырна.1. 1 минут ішінде денедегі қан жүрек арқылы ек-і РЕТ ӨТЕДІ тәуліпне қанша рет өтеді? Жауап.60 мин х 2 = 120 рет, яғни 1 сағ. - 120 рет.120 х 24 = 2880 рет, яғни 1 тәулікте - 2880 рет.2. Мына берілген жаттығуларды орындап көрсетіңіз.Екі қолды желкеге қою, аяқты бір үстап, он жакқа иілу, 2-3 жамбасқа иілу, осылай 4-5 per қайталау.3. Көп нүктенің орнына төмендегі сәйкес келетін жауаптың қойыңыздар.1. Қолқаның коарктациясының (тарылуы) белгілері.....2. Ботали өзегі «артериялық ашық өзек» ауруы белгілері.......һ Тарылган өзектен қанның өте алмауы.2. Журектің тез тозуы.3. Екі артерияның бір-бірімен қан алмасуы.4. Өкпені қанның жуып кетуі.Тапсырмалар орындалып, жауаптары тексерілгеннен кейін жеке оларға сурақтар қойылды.1. Адамды іштен ұрғанда неге бірден жығылады?2. Қанның құрамы қаншаға бөлінеді?3. Жүректің сызбанүсқасын сызып, құлақшалар мен қарыншаны көрсетіңіз.4. Сіздің басыңыз ауыра ма? Ол неліктен деп ойлайсыз? |
| **Бағалау (түрлері)**-оқушының өзін-өзі бағалауы-топтың өзін-өзі бағалауы-мұғалімнің бағалауы-жалпы бағалау-критерийлер арқылы бағалау | ***Бағалау: /3мин/ Өзін-өзі бағалау парағы*****Оқушының аты – жөні ------------------------------------**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Оқушының аты – жөні*** | ***Сыныптасыңды бағалау*** | ***Мұғалімнің бағалауы*** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Үйге тапсырма:§** |