

ПЛАН УРОКА

Предмет	Биология
Учитель	Алыбаева Л.Я.
Школа, класс	КГУ СШ №7 им. К.Ушинского, 8 класс
Тема урока	Гигиена дыхания



www.bilimland.kz

Дидактическая цель:	- организовать деятельность учащихся по обобщению знаний и способов деятельности по теме «Дыхание» через реализацию практико-ориентированного подхода формирования познавательной активности.
Задачи:	<p>Образовательная: - обобщить и систематизировать знания учащихся по теме «Дыхание», сформулировать на их основе основные правила гигиены органов дыхательной системы и показать практические приемы правильного дыхания.</p> <p>Развивающая: - через различные задания развивать креативное и логическое мышление, умение анализировать и делать соответствующие выводы, устную речь, способность применять имеющиеся знания в поисках решения проблемных ситуаций.</p> <p>Воспитательная: - создать условия для воспитания ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как главной общечеловеческой ценности и формирования привычки правильно дышать как одного из навыков.</p>
Оборудование и дидактические материалы:	ПК, интерактивная доска, часы с секундной стрелкой, тесты.
Тип урока:	учебное занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности.
Планируемые результаты:	учащиеся систематизируют знания об органах дыхания, конкретизируют знания о вредном воздействии загрязненного воздуха и курения, выведут правила гигиены органов дыхания.
Личностная значимость изучаемого для школьника:	получат необходимые в жизни знания по сохранению и укреплению здоровья и практические навыки правильного дыхания.
Методы обучения:	частично-поисковый, репродуктивный.
Формы организации познавательной деятельности:	фронтальная, индивидуально-групповая.

Эпиграф: «Кто владеет дыханием, тот управляет своей судьбой».
Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые компетентности
I. Организационный момент. 2 мин Физминутка на восстановление дыхания, настрой на урок.	Добрый день! Я рада видеть вас на сегодняшнем уроке. Надеюсь, что наша совместная работа будет полезной и интересной. Давайте расправим плечи, бесшумно вдохнем через нос, поднимая руки вверх, выдохнем – через рот, сложив губы трубочкой, помня, что выдох в два раза длиннее вдоха. А сейчас садимся, настроимся и начинаем урок.	Выполняют упражнение: И.п. – ноги на уровне плеч, руки, плечи опущены, поднимают руки вверх, бесшумный вдох через нос, выдох – через рот, губы трубочкой, помня, что вдох в два раза короче выдоха.	PBC - волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.
II. Целеполагание и мотивация. 3-4 мин. Анализ содержания учебного материала	Как вы думаете, в чем вы более всего нуждаетесь в данный момент? Проверим так ли это: Проба по К.П. Бутейко • Сядьте удобно, расслабьтесь; • Сделайте спокойный вдох и неполный выдох; • Зажмите нос пальцами и	Дают свои ответы: <i>Мне больше всего нужно....</i> <i>Я больше всего хочу...</i> <i>Для меня самым важным является ...</i> Выполняют пробу с задержкой дыхания. Засекают и записывают время задержки.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; Владение определенными вербальными и невербальными средствами общения; Понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору;

	<p>задержите дыхание, но не пересиливайте себя, глубокого вдоха после задержки быть не должно, заметьте, сколько секунд вы можете не дышать.</p> <p>Чего вам сейчас больше всего хотелось?</p> <p>Сейчас вы были бы готовы отдать все на свете ради одного вдоха...</p>	<p><i>Вдохнуть!</i></p>	<p>целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотношения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;</p>
Выделение главного в учебном материале	<p>«Новорожденный делает долгий глубокий вздох, удерживает на минуту воздух в легких, чтобы извлечь из него животворящие части и затем медленно выдыхает его, и жизнь для него началась. Старик испускает слабый вздох, дыхание его обрывается и жизнь прекращается. От первого глубокого вздоха ребенка до последнего вздоха умирающего старика проходит долгая жизнь постоянного дыхания. Жизнь есть только серия дыханий.» И чтобы эта жизнь была как можно длиннее, что нам нужно сегодня на уроке...</p> <p>А какая наука занимается вопросами сохранения здоровья?</p> <p><u>Следовательно тема нашего урока...</u></p> <p><u>А цель урока – на основе</u></p>	<p>Узнать, как сохранить здоровье <i>Сохранением и укреплением</i> здоровья занимается гигиена.</p> <p><i>Гигиена дыхания</i></p>	<p>осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;</p>

	<u>обобщения и систематизации знаний сформулировать правила гигиены дыхания.</u>				
Определение темы урока	Запишите число и тему урока. В ходе работы мы будем заполнять таблицу.	Записывают число и тему урока Работают в готовой таблице			
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px; width: 50%;">Правила гигиены</td><td style="padding: 5px;">Их обоснование</td></tr> </table>	Правила гигиены	Их обоснование	
Правила гигиены	Их обоснование				
III. Обобщение и систематизация 20 мин	Формулировать правила, мы будем на основе анализа известных или изученных в теме фактов. Демонстрация образовательного фильма: http://bilimLand-образовательные фильмы-дыхательная система человека	Работа с материалами фильма: обсуждают выводят правила гигиены на основании анатомо-физиологических данных.	структуроирование знаний; анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов; установление причинно-следственных связей; эмоциональное позитивное отношение к процессу сотрудничества Умение слушать собеседника. Взаимоконтроль и		
1. Носовое дыхание. Чистый воздух – необходимое условие для нормального газообмена в лёгких.	Давайте посмотрим результат работы Предлагает зачитать полученный текст, сделать вывод: - Исходя из содержания текста какое можно сделать вывод? Какое сформулировать правило гигиены. Итак первое правило	1. Текст: полость носа: строение и функции Приложение 1 Дышать надо через нос			
2. Недыхательные функции дыхательной	Исходя из содержания текста какие можно сделать выводы?	2. Текст: гортань: строение и функции;			

системы	<p>Какое правило, не связанное с дыхательной функцией, можно сформулировать, зная строение гортани?</p> <p>Какую роль играет надгортанный хрящ?</p> <p>Какое правило из этого следует? (что и когда нам не нужно делать)</p>	<p>Приложение 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не говорить громко, не кричать. -Не разговаривать во время еды. 	<p>взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона;</p> <p>оценка – выделение и осознание учащимся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;</p>
3. Вред курения, его влияние на слизистые оболочки верхних дыхательных путей, легочные пузырьки	<p>- Что следует из данного текста. Как сформулировать правило.</p>	<p>3. Текст: лёгкие: строение и функции</p> <p>Приложение 3</p> <p>Не курить, не находиться в накуренном помещении</p>	
4. Заражение через воздух. Инфекционно-капельное заражение. Грипп и ОРВИ.	<p>- Какие правила можно сформулировать из этого текста?</p>	<p>4. Текст: «Грипп, ОРВИ»</p> <p>Приложение 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - При чихании и кашле следует закрывать рот носовым платком. - При общении с людьми, заболевшими инфекционной болезнью носить марлевую повязку 	
Релаксминутка мин. Водопад в лесу.	<p>Сядьте удобно и представьте себе прекрасный солнечный летний день. Ты идешь к водопаду. Рядом много прекрасных ароматных цветов. Нюхаешь фиалку (три коротких вдоха, плавный выдох через нос).</p>	<p>Смотрят видеофрагмент о водопаде и выполняют по тексту дыхательные движения</p>	<p>Владение определенными вербальными и невербальными средствами общения;</p> <p>нравственно-этическая ориентация</p>

	<p>Нюхаешь ландыши, медуницу, ромашку.</p> <p>Ты подходишь к краю водопада. Поток свежего влажного воздуха ударяет тебе в нос, и ты делаешь глубокий вдох. Потом смотришь вниз и замираешь от страха и восторга. Дыхание на мгновение останавливается. Но лишь на мгновенье, а затем радуга и горы брызг, поднимающихся как пушистые облачка, врываются в тебя. Ты вдыхаешь это все полной грудью и восторженно выдыхаешь ааах. Ты паришь над водопадом и чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё больше наполняешься свежими силами...</p> <p>Теперь мысленно поблагодари этот водопад и продолжим работу.</p>	
5. Гигиена воздушной среды. Борьба с пылью	<p>Сейчас вы читаете по очереди, по одному предложению текст. Среди ответов находите правильные и каждый называет по одному правильному ответу. Какие правила гигиены есть среди этих ответов?</p>	<p>Текст 5 читают по предложению, выбирают по одному правильному ответу.</p> <p>Необходима регулярная влажная уборка помещений. Высаживать больше зеленых растений. (не записывать) Регулярно бывать на свежем воздухе, заниматься спортом.</p>

6.Значение правильного дыхания.	<p>Многие люди дышат слишком часто и неглубоко. Такой тип дыхания называется поверхностным. Мы с вами измеряли объем грудной клетки при спокойном и глубоком дыхании. Какие результаты вы получили? Какой вывод вы сделали?</p> <p><u>Задание:</u> Какое правило мы можем сформулировать?</p>	<p>Работают с результатами лабораторных работ. Отвечают на вопросы, делают вывод.</p> <p>При спокойном дыхании объем грудной клетки меньше, чем при глубоком.</p> <p>При глубоком дыхании организм насыщается кислородом лучше.</p> <p>Дыхание должно быть ровным, глубоким и размеренным</p>	<p>поиск и выделение необходимой информации; осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме; оценка – выделение и осознание учащимся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;</p>
	<p>Эпиграфом к нашему уроку, я выбрала слова: «<i>Кто владеет дыханием, тот управляет своей судьбой</i>». Как вы думаете, почему?</p> <p>Все, что вы назвали сейчас - это будет вашим заданием на всю жизнь. Заболевания легче предупредить, чем вылечить, для этого нужно укреплять дыхательную систему, защищая себя от вредных факторов окружающей среды.</p>	<p>Отвечают на вопрос каждый:</p> <p><i>Дыхание важно ...</i></p> <p><i>Дыхание помогает....</i></p> <p><i>Благодаря дыханию...</i></p> <p><i>Без дыхания ...</i></p>	<p>осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме; учет разных мнений и умение обосновать собственное.</p> <p>оценка – выделение и осознание учащимся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;</p>

Активизация знаний учащихся	<p>Проведем тестирование</p>  <p>http://itest.kz/exam_test?test_id=696270298</p>	<p>Работа в тетрадях Заполнение ответов и взаимопроверка с выставлением отметки за пройденный тест.</p>	
III. Практическая часть. 10 мин			
1. Самооценка своего организма			
Правильное дыхание 2 мин	<p>-Давайте проверим, правильно ли вы дышите. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, расправьте плечи, дышите свободно. Сосчитайте, сколько вдохов-выдохов вы делаете в течение минуты.</p> <p>-Если менее 14 вдохов в минуту – замечательно. Вы прекрасно вентилируете легкие, делаете вашу дыхательную систему почти неуязвимой для возбудителей инфекции.</p> <p>14 до 18 вдохов - неплохо. Именно так дышит большинство практически здоровых людей, которые могут болеть гриппом или</p>	<p>Выполняют пробу, сравнивают с нормой, Озвучивают свои результаты. Делают запись: <i>В течение минуты я делаю вдохов, это является результатом.</i></p>	<p>оценка – выделение и осознание учащимся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;</p> <p>контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона;</p>

	ОРВИ не более 2 раз в сезон. Более 18 вдохов в минуту – это уже серьезный повод для беспокойства.		
Проба по Бутейко с задержкой дыхания 2 мин	В начале урока вы провели пробу по К.П. Бутейко. Посмотрите свои результаты. Проба по Бутейко оценивается так: более 40 с – здоров, от 20 – 40 с – здоровье ослаблено, менее 20 с – имеются какие-то заболевания. Запишите вывод по результатам и периодически повторяйте пробу.	Сравнивают с нормой. Озвучивают их: Делают запись: У меня задержка дыхания составляет – это указывает, что	оценка – выделение и осознание учащимся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; контроль в форме сличения способа действий и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от эталона;
2. Формирование практических навыков	Демонстрация видео приемах правильного дыхания.	Смотрят в/фрагмент о технике дыхания  http://bilimland.kz/ru/content/lesson/11935-dykhatel'naya sistema cheloveka	
Показ гигиенических упражнений на профилактику дыхания	Проведем дыхательную гимнастику.	Выполнение упражнений.	волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии;

<p>2 мин «Пахнет гарью»</p> <p>«Свечка»</p>	<p>- Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие вдохи, громко шмыгая носом. Заставьте ноздри соединяться в момент вдоха. Тренируйте по 2 – 4 вдоха подряд. Внимание на вдох. Чем глубже вдох, тем незаметнее выдох. Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».</p>		<p>способность к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>
<p>Гимнастика «свободное дыхание»</p> <p>3 мин</p>	<p>А сейчас самостоятельно выполните упражнение «свободное дыхание»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленно через нос вдыхайте воздух в легкие, широко раскрывая грудную клетку. Медленно через нос выдыхайте воздух, сокращая грудную клетку. Пауза (она должна длиться несколько секунд, до потребности во вдохе). 2. Положите одну руку на грудь сверху, а другую сбоку. Повторите дыхание со счетом: вдох – раз, выдох – два, три, пауза – четыре, пять. 3. Проследите за выдохом. Вдох – раз, выдох – два, три, четыре. 	<p>Выполнение упражнений на фоне музыки</p>	<p>волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. нравственно-этическая ориентация</p>

	<p>Стремитесь к тому, чтобы грудь опустилась, бока опали, а стенка живота в верхней своей части втянулась – диафрагма поднялась вверх, вытесняя воздух. Пауза.</p> <p>4. Проследите за вдохом и выдохом с паузой. Вдох – раз, выдох – два, три, четыре, пять. Пауза – шесть, семь, восемь. Ваше дыхание углубилось, стало более полным.</p> <p>5. А теперь сделайте через нос небольшой короткий вдох, а через губы – выдох на звуки «ф», «ш», «п»; пусть он длится 10-20 с или дольше.</p>		
IV.Рефлексия 2 мин	<p>– А теперь оцените, Что изменилось в вашем миропонимании?</p> <p>– Каково сегодня ваше открытие?</p>	<p>Рефлексивный экран</p> <p>1.Сегодня я узнал...</p> <p>2.Было трудно...</p> <p>3. Я понял, что...</p> <p>4.Теперь я могу...</p> <p>5. Я научился...</p> <p>6.У меня получилось ...</p> <p>7.Я смог...</p> <p>8. Меня удивило...</p>	<p>рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p>Учет разных мнений и умение обосновать собственное.</p> <p>K:4.1 Рефлексия своих действий как достаточно полное отображение предметного содержания и условий осуществляемых действий;</p>
V.Подведение итогов урока.	Выставляются оценки за работу на уроке.	Запись домашнего задания.	ПЛ1 – анализ объектов с целью выделения

<p>Домашнее задание. 1 мин</p>	<p>Домашнее задание – заполнить второй столбик таблицы. А закончить урок я хочу словами известного поэта Вольтера: «Приобрести хорошее здоровье – это храбрость. Сохранить его – это мудрость. А умело распорядиться им – это искусство.» Спасибо за работу, здоровья всем.</p>	<p>По звонку с урока учащиеся встают и прощаются.</p>	<p>признаков (существенных, несущественных); ПЛ5 – установление причинно-следственных связей;</p>
--	---	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ (распечатывается)

Задание №1

Вставьте в текст «Носовая полость» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов:

«Слизистая оболочка пронизана множеством капилляров. согревает воздух, который проходит через нос. Выделяемая слизистыми железами, увлажняет вдыхаемый воздух и задерживает. Очищает от пыли воздух и эпителий, покрывающий слизистую оболочку носовой полости.»

Перечень терминов:

1. Мерцательный
2. Кровь
3. Носовая полость
4. Пыль
5. Слизь



Задание №2

Вставьте в текст «Гортань» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения. Запишите в текст цифры выбранных ответов:

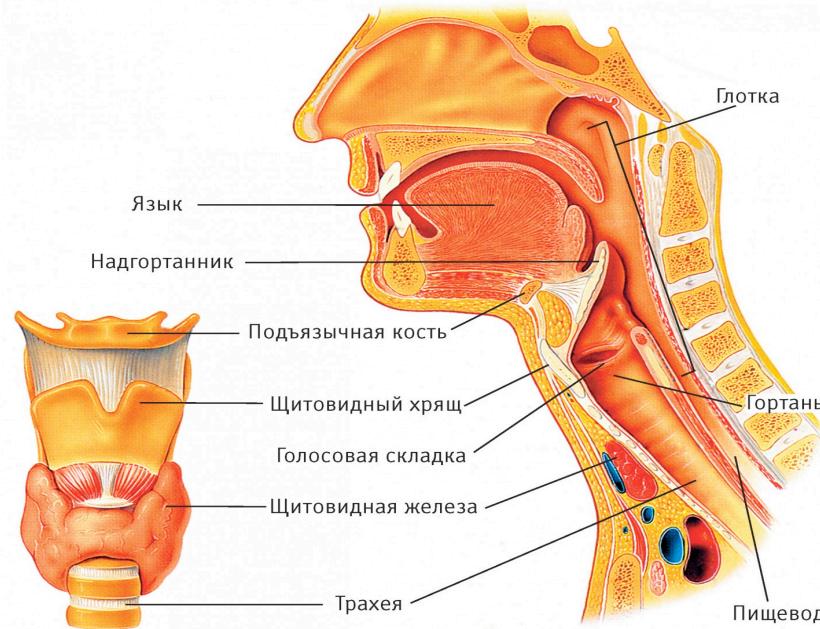
«Гортань состоит из нескольких , соединенных суставами и связками. Вход в гортань при глотании закрывается хрящом, который препятствует попаданию в нее пищи. Между хрящами натянуты , пространство между которыми называется При прохождении воздуха через голосовую щель связки колеблются, вибрируют и воспроизводят звуки.

Крик повреждает голосовые связки, может вызвать их, привести к хрипоте или потере голоса.»

Термины для работы:

1. Надгортанный
2. Голосовые связки
3. Хрящи

4. Голосовая щель
5. Воспаление



6.

Задание №3

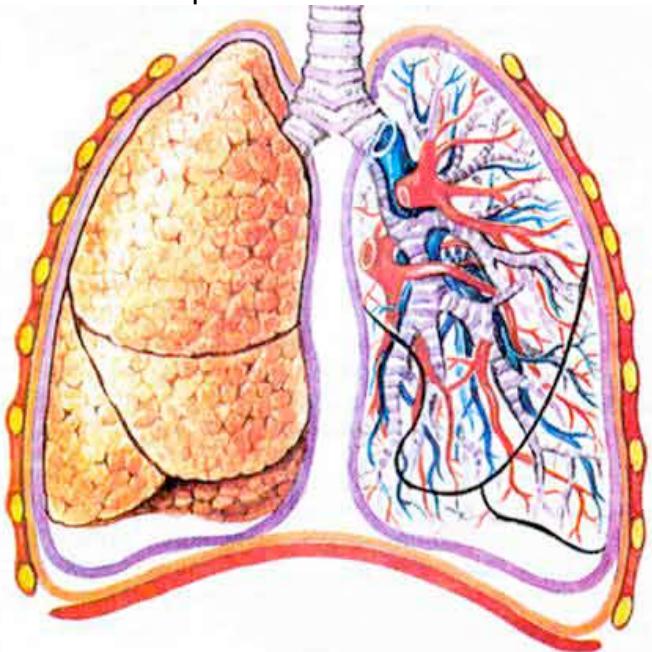
Вставьте в текст «Лёгкие» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения.
Запишите в текст цифры выбранных ответов:

«Правое и левое лёгкие состоят из мельчайших пузырьков- Через стенку альвеол и легочных капилляров осуществляется, кровь при этом насыщается, отдавая углекислый газ. Клетки эпителия выделяют вещество, которое препятствует слипанию альвеол и обезвреживает микроорганизмы. Каждая выкуренная убивает одну альвеолу и разрушает сурфактант. Лёгкие при этом не могут нормально осуществлять газообмен.»

Термины для работы:

1. Альвеолы
2. Газообмен
3. Кислород

4. Сурфактант
5. Сигарета



Задание №4

Вставьте в текст «Грипп» пропущенные термины из предложенного перечня, используя для этого цифровые обозначения.

Запишите в текст цифры выбранных ответов:

«Грипп – острое инфекционное заболевание путей, вызываемое гриппа. К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Источником инфекции является Заболевание преимущественно передается путем при разговоре,, чихании, то в местах скопления большого количества людей число заразившихся может быстро увеличиваться.»

Перечень терминов:

1. Больной человек
2. Дыхательных
3. Воздушно - капельный
4. Вирусом

5. Кашель



Задание №5 Часть В.

Прочтите текст «Туберкулез:

«Туберкулез возникает при поражении легких человека туберкулезной палочкой. Туберкулез относится к воздушно-капельной и пылевой инфекции. Возбудитель туберкулеза распространяется через воздух при контакте больного и здорового человека. Причиной распространения туберкулеза может стать пыль, на которой бактерии сохраняются длительное время и легко распространяются. В сырых темных местах туберкулезная палочка хорошо сохраняется. Свежий воздух особенно сосновых лесов и освещенные солнцем места для бактерий губительны.

Для профилактика туберкулеза необходимо:

Выбери четыре правильных ответа:

- а) Регулярные флюорографическое обследование.
- б) Курение легких сигарет
- в) Влажная уборка в помещениях и на улице

- г) Использование антибиотиков
- д) Озеленение домов и улиц.
- е) Регулярные прогулки на свежем воздухе
- ж) Строительство специальных лечебных учреждений



Они не курят и не злоупотребляют алкоголем!



Он закаляется с детства!



Она ест много витаминов!



Они рационально питаются!



Он ежегодно делает флюорографию!

Им не страшен туберкулез!



Он привит от туберкулеза!



Их семья предпочитает активный отдых!



Они любят спорт!



Он не может жить без труда на свежем воздухе!



Они укрепляют свой иммунитет!

Правила гигиены	Их обоснование

