

ПЛАН УРОКА

Предмет	Биология
Учитель	Абильмажинова И.А.
Школа, класс	Костанайская область, Узункольский район, с.Бауманское, КГУ Бауманская средняя школа, 7 класс
Тема урока	Значение сна для организма человека



www.bilimland.kz

Учебные цели, достигаемые на этом уроке:	7.1.7.8 - объяснить значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма 7.1.7.9 - описать принципы сохранения хорошего психического здоровья
Цель урока:	все учащиеся смогут: дать определение понятию сон. многие учащиеся смогут: объяснить фазы и значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма. некоторые учащиеся смогут: описывать принципы сохранения хорошего психического здоровья.
Критерии оценки:	<i>Обучающийся</i> описывает сон; объясняет фазы и значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма;
Языковые цели:	Терминология Нейрон, импульс, рефлекторное действие, произвольный ответ, психика, мозг, нервы, здоровье, гигиена, сон, память, стресс, диета физическое, психическое здоровье.
Привитие ценностей:	Общенациональная идея «Мәңгілік ел» Формирование интереса детей к изучению науки в будущем и самообразованию способствует становлению интеллектуального потенциала Казахстана, конкурентноспособного и здорового поколения
Межпредметная связь:	Естествознание, самопознание, литература
Предшествующие знания:	С 1 класса учащиеся уже поверхностно знают, что такое сон, составляют режим дня.

Ход урока

Этапы урока	Планируемые действия	Ресурсы
Начало урока	I. Организационный момент Эмоциональный настрой. Настроимся на приятную работу. Поднимите, пожалуйста, руку те, кто сегодня перед выходом из дома смотрелся в зеркало.	

Теперь поднимите, пожалуйста, руку те, кто посмотрелся в зеркало и улыбнулся. Вижу, что не все. Ну что же, кто не смог сделать утром, улыбнёмся сейчас вместе. Посмотрите друг на друга и улыбнитесь! Спасибо.

Теперь вы готовы к работе.

Сегодня мы с вами посетим город, а какой вы сейчас узнаете.

Вызов:

Учитель читает стихотворение

Здравствуй, Родина наша – дорогой Казахстан!

Расцветай и красуйся, наш степной великан!

Весь народ вдохновляя на большие дела,

Пусть сияет под солнцем на весь мир **Астана!**

(на доске появляется слайд город Астана)



Правильно, в Астану. Астана – столица Казахстана. Наверно каждый гражданин Казахстана мечтает в этом году посетить выставку «ЭКСПО – 2017».

Международная специализированная выставка «ЭКСПО – 2017» - крупнейшая международная выставка, на которой демонстрируются новейшие научно-технические достижения, перспективы развития, а также история, традиции и культура стран всего мира. Результатом проведения всемирных выставок является расширение международных, экономических, политических, культурных и научных связей. Всемирные выставки проводятся один раз в пять лет.

- Хотите посетить в этом году выставку «ЭКСПО – 2017»? Хорошо.

актуализация знаний

- работа с картинками – приём «Картинная галерея»

Просмотрите картинки и скажите, что их объединяет между собой.



Bilimland.kz

География -
видео
№ 3156. Астана
– столица
Казахстана
<https://bilimland.kz/ru/courses/geografiya-ru/krupnye-geograficheskie-raiony-kazaxstana/lesson/astana-stolica-kazaxstana>



Для того чтобы у человека поддерживались работоспособность, способность к мыслительной деятельности, память, человеку необходимо вести правильный распорядок или режим дня, который учитывал бы и время на отдых. Одним из лучших видов отдыха, снятия усталости и восстановления работоспособности является сон.

целеполагание
формирование групп – по кружкам



Критерии оценивания:

- зелёный лепесток – Ты супер!
- синий лепесток – Ты молодец!
- белый лепесток – Будь внимателен!
- красный лепесток – Подтянись!

мозговой шторм

1. Что представляет собой сон?

2. Что происходит с организмом во время сна?

мотивация к восприятию нового материала

Тютчев писал: «Древние раны – сном лечи». Сон восстанавливает умственные силы, и недаром в народе говорят: «Утро вечера мудренее». И, конечно, замечали, что спать хочется когда тишина, тикают часы или капли дождя ударяют в оконное стекло. Сонливость вызывает стук колес в поезде. Какова же природа сна?

Проблемный вопрос

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК И ЖИВОТНЫЕ НЕ МОГУТ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ СНА?

группа – работа с учебником

Задание: *найти и записать определение сна в тетрадь.*

СОН – это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которому, происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности.

2 группа - решение задачи.

В проведенных опытах, собака без пищи могла



Bilimland.kz

Биология –
видео
№4478. Сон и
его значение
<https://bilimland.kz/ru/courses/biologiya-ru/chelovek-kak->

	<p>прожить 20-25 дней, хотя при этом теряла 50% веса. А собака, лишенная сна, погибла на 12 день, хотя теряла всего 5% веса. Поясните причину быстрой гибели животного.</p> <p>.Дескриптор <i>Обучающийся</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - описывает сон; - объясняет, что лишение сна приводит к гибели. 	<p>biologicheskij-vid/povedenie-i-psixika/lesson/son-i-ego-znachenie</p>
<p>Середина урока</p>	<p>Презентация: Просмотр видео https://youtu.be/ti1gG5xY68U</p> <p>Работа в группах составление кластера – метод «Карусель» Задание: <i>просмотрев видео и используя материал учебника, дополнительные ресурсы, составьте кластер.</i></p>	<p>Видеофрагмент</p>

Критерии оценивания:

1. соблюдение времени
2. доступность
3. полнота выполнения
4. актуальность оформления
5. эстетичность

1 группа – процессы, происходящие в организме во время сна

Во время сна понижается обмен веществ, снижается количество сердечных сокращений, дыхание становится поверхностным и редким, температура тела становится ниже. В организме человека сокращаются активные жизненно важные процессы.

2 группа – процессы, повышающие потребность организма ко сну.

Утомление, истощение, психическое напряжение, перенесенное тяжелое заболевание снижают работоспособность клеток головного мозга и повышают потребность организма во сне. Этому нельзя препятствовать. В процессе сна клетки мозга восстанавливаются, активно усваивают питательные вещества, накапливают энергию.

физминутка

Потребность в сне зависит от возраста и индивидуальных особенностей организма человека. Дети от рождения до 2-4 лет спят около 16 ч в сутки, школьники 12-16 лет – 9 ч, взрослые обычно спят около 8 ч в сутки.

физиологическая природа сна

- фаза медленного сна
- фаза быстрого сна

Материал учебника



Bilimland.kz
Биология –
видео
«Фазы сна»
<https://bilimland.kz/ru/courses/biologiya-ru/chelovek-kak-biologicheskij-vid/povedenie-i-psixika/lesson/son-i-ego-znachenie>

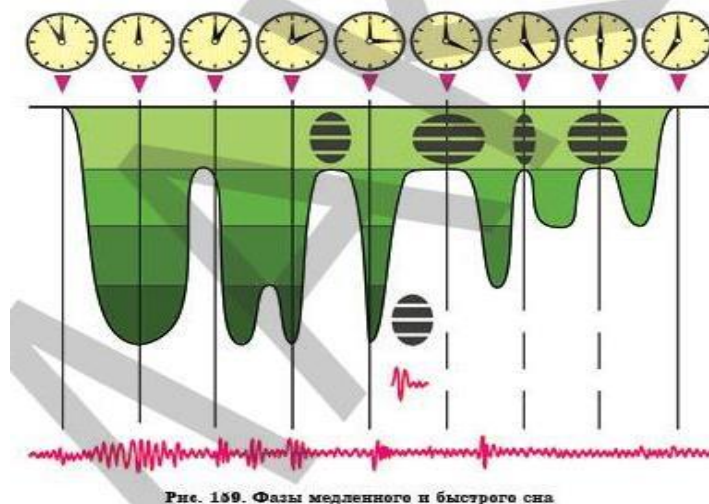
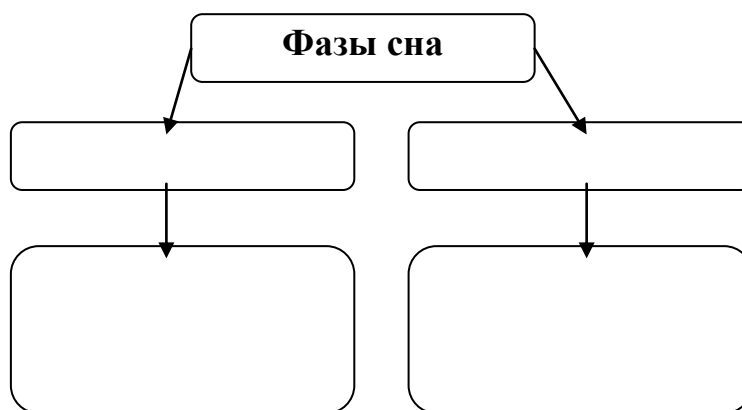


Рис. 159. Фазы медленного и быстрого сна

индивидуальная работа со схемой
Оценивание: самопроверка



Регулярная смена сна и бодрствования – это необходимый суточный цикл любого живого организма. Человек из 60 лет жизни более 20 лет проведет во сне. Без сна жизнь немыслима.

У человека отмечено более 100 физических функций, связанных с суточной периодичностью.

Установите, какие характеристики соответствуют состоянию сна и бодрствования.

парная работа – «Установи соответствие»
Оценивание: взаимопроверка

Характеристики	Сон	Бодрствование
Снижение температуры тела		
Учащение ритма сердечных сокращений		
Снижение глубины и частоты дыхания		

Работа со схемой

Работа с таблицей

Усиление мышечной и умственной работоспособности

Дескриптор Обучающийся

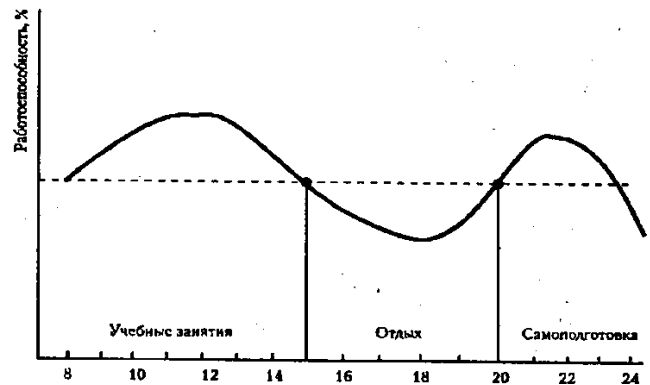
- сравнивает физиологические функции сна и бодрствования;
- объясняет значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма.

Проблемный вопрос - результат

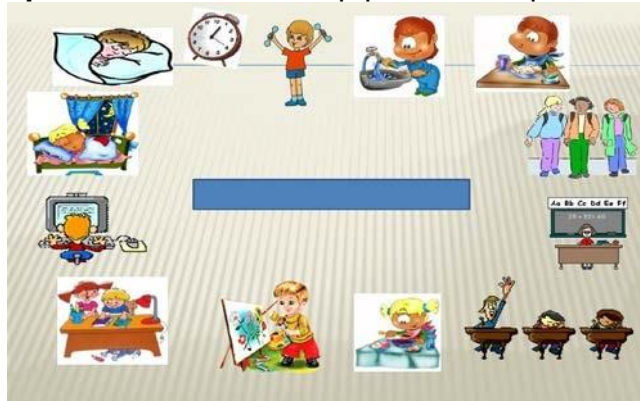
Осмысление формирования групп – «Совы», «Жаворонки» и «Голуби»

Задание 1.

Совы: Известно, что существуют суточные циклы работоспособности. Отметьте на графике пики работоспособности человека.



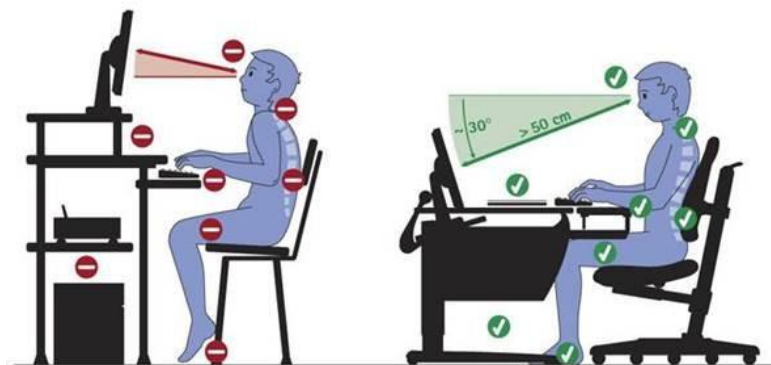
Жаворонки: Составьте эффективный режим дня



Голуби: На рисунке ниже изображены правила гигиены учебного труда ученика

Деление на группы

Карточки с заданием



тестирование



iTest.kz
«Поведение и психика»
https://itest.kz/ru/exam_test?test_id=848177425

Конец урока

Рефлексия

Метод «Экскурсия в Астану»

Я посмотрел бы еще
Больше всего мне понравилось
Я почти посетил ...
Этот город ...
Я узнал ...
Пожалуй, я посетю ещё ...

Международная специализированная выставка «ЭКСПО – 2017» - крупнейшая международная выставка, на которой демонстрируются новейшие научно-технические достижения, перспективы развития, а также история, традиции и культура стран всего мира.

Прикрепите свои лепестки к кружку, проанализируйте свою деятельность для реализации поставленной цели.

Если цель достигнута вами, прикрепите свой логотип на картинку; если у вас возникли затруднения, прикрепите рядом с картинкой.

**Охрана
здоровья и
соблюдение
техники
безопасности**



Домашнее задание (дифференциация)

Совы: Народные приметы о снах

Жаворонки: Сообщение о сновидениях и вещих снах

Голуби: Запишите требования, которые необходимо выполнять для профилактики здоровья

Дифференциация – каким способом вы хотите больше оказывать поддержку? Какие задания вы даете ученикам более способным по сравнению с другими?

Оценивание – как Вы планируете проверять уровень освоения материала учащимися?

Здоровьесберегающие технологии
Физминутка
Применение активных методов

Дифференциация может быть выражена в подборе заданий, в ожидаемом результате от конкретного ученика, в оказании индивидуальной поддержки учащемуся, в подборе учебного материала и ресурсов с учетом индивидуальных способностей учащихся. Наиболее способные учащиеся могут внести свои дополнения при обсуждении работы.

Использование критериального оценивания (формативного) при выполнении заданий – учащиеся получают лепестки с логотипа ЭКСПО – 2017, в конце урока подводим итоги:
- **зелёный** лепесток – Ты супер!
- **синий** лепесток – Ты молодец!
- **белый** лепесток – Будь внимателен!
- **красный** лепесток – Подтянись!

Здоровьесберегающие технологии
Физминутка
Применение активных методов

