**Гиричева Ирина Григорьевна**

учитель биологии

КГУ ШГ№110

**Значение сна для организма человека. Биологические ритмы.**

**Фазы сна: медленный, быстрый сон. Работоспособность. Режим дня**

Биология -7 «Е» класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Раздел долгосрочного планирования:*** **7.3 Координация и регуляция** | | | | | |
| ***Цели обучения, достигаемые на этом уроке*** | | **7.1.7.8 - объяснять значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма** | | | |
| ***Цель урока*** | | Дают определение сна, его фазы и их отличия. Понимают значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма. Умеют разрабатывать режим дня для сохранения хорошего психического здоровья. Соблюдают гигиену сна. | | | |
| ***Уровень мыслительных навыков*** | | Знание и понимание  Применение | | | |
| ***Критерии оценивания***  ***(ожидаемые результаты)*** | | **Все учащиеся**:  Могут различать и описывать фазы сна: медленный и быстрый.  **Некоторые учащиеся**:  Могут объяснять значение сна для жизнедеятельности организма и его отдыха.  **Большинство учащихся**:  Умеют составлять режим дня. | | | |
| ***Языковые задачи*** | | *Основные понятия и термины:*  биологические ритмы,  быстрый и медленный сон,  гигиена сна,  режим дня. | | | |
| ***Воспитание ценностей*** | | Светское общество и духовность: Успешное развитие здравоохранения. Бережное отношение к своему здоровью. Развитие навыков ЗОЖ. | | | |
| ***Межпредметная связь*** | | физика, химия и изобразительное искусство. | | | |
| ***Предыдущие знания*** | | * Нервная регуляция работы внутренних органов. * Отделы вегетативной нервной системы: симпатический и парасимпатический отделы. * Знание отделов ЦНС. * Знание условных и безусловных рефлексов.. | | | |
| ***Ход урока*** | | | | | |
| ***Запланированные этапы урока*** | ***Запланированная деятельность на уроке*** | | | | **Ресурсы** |
| ***Начало урока***  ***5 минут***  ***Середина урока***  ***ОСВОЕНИЕ НОВОГО МАТЕРИАЛЛА***  ***30 минут*** | \*Организационный момент.  \*Взаимное приветствие.  \*Создание благоприятной обстановки. Проверка готовности учащихся к уроку.  **Метод: Рисунки: Ассоциации.**  Тема нашего урока находит свое отражение в картинках.  Раскрытие общих целей урока и плана его проведения.  **Задание 1.**  Определение понятия «биоритмы».  *ПРИЁМ МИНИАНКЕТА:* Этот прием прививает интерес к предмету.  ***ОПРЕДЕЛЕНИЕ БИОРИТМА***  *Смена сна и бодрствования - это повторение природного ритма Земли - смена дня и ночи, к которому приспособлены все живые организмы. Даже среди людей есть совы и жаворонки. Жаворонок рано ложится, но и легко рано встает, а совы долго бодрствуют, а утром любят подольше поспать.*  *Давайте попробуем сейчас определить ваш биоритм, с помощью мини – анкеты.*  *Для этого на полях рабочей тетради запишите в столбик цифры от 1 до 4. Я вам буду зачитывать вопрос, а вы выбрав вариант ответа отмечаете его буквой А, Б или В.*  *1. Трудно ли вам вставать рано утром?*  *А) да Б) не всегда В) нет*  *2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?*  *А) после часа ночи Б) около 11 ч. В) около 10 ч.*  *3. В какое время вы предпочитаете кушать обильно?*  *А) утром Б) в обед В) вечером*  *4. Когда вам легче учить уроки?*  *А) поздно вечером Б) днём В) в утренние часы*  *Интерпретация ответов:*  *- если больше ответов А – вы сова*  *- если больше ответов В – вы жаворонок*  *- если больше ответов Б – вы аритмик.*  *Очень важно знать свой тип и учитывать его, так как нарушение природной биоритмики ведёт к снижению вашей работоспособности, плохому самочувствию, стрессу, нарушению сна.* | | | | Презентация к уроку  Слайд 1  (показываются картинки со спящими животными и человеком)  Учебник  Слайд 2. Определение биоритма  Слайд3. Заполни таблицу  ***Слайд 4.Заполни таблицу. Закончите предложения***    ***Раздаточный материал*** |
| ***Задание 2.***  *Учитель:*  *Если принять за данность, что средняя продолжительность жизни человека составляет* ***75 лет, то треть жизни 25 лет мы проводим в состоянии сна.*** *Что же такое сон?*  ***Прием «Работа в парах»***  ***Метод «Подумай в паре-разделись» Найдите определение сна в учебнике и выпишите его в тетрадь.* ФАЗЫ СНА. ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ.**  *Сон — это торможение основных отделов коры больших полушарий, благодаря которым, происходит отдых нейронов и восстановление их работоспособности****.*** *Сон человека проходит несколько стадий:*  *Когда засыпает человек, то сразу* ***наступает медленный сон****, а* ***через 1,5 часа - наступает быстрый сон. При медленном сне у человека частота пульса падает, дыхание становится реже, мышцы расслабляются.*** *Быстрый сон яркий, фантастический по содержанию. Медленный сон очень полезен. Это глубокий, отдыхающий сон. Неслучайно древневосточные врачи рекомендовали ложиться стать сегодня, а не завтра. Сон до полуночи - самый полезный сон.*  *ЗАПОЛНИ ТАБЛИЦУ:*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***Медленный сон*** | ***Быстрый сон*** | | | 75% всего времени сна (без быстрого движения глаз | 25% всего времени сна (с быстрым движением глаз) | | | ***Физиологическое состояние организма*** | | | | *После засыпания и длится по 1–1,5 часа.* | | *После медленного сна длится по 10–15 мин.* | | Снижается активность всех систем организма; мышцы расслабляются, понижается t тела | | Активизируется деятельность всех систем организма, мышцы в тонусе, повышается t тела | | ***Психические процессы мозга*** | | | | Наблюдаются разговоры во сне, страхи и лунатизм Сновидения. | | Обработка дневной информации |   ***Дескриптор:***  ***\*****Знают фазы сна;*  *\* Умеют правильно их характеризовать;*  *\* Поясняют, что чередование фаз необходимо для сохранения работоспособности*  ***Задание 3. Установи соответствие***   1. *У человека отмечено более 100 физиологических функций,связанных с суточной переодичностью. Установите, какие характеристики соответствуют состоянию сна и бодорствования.*  |  |  |  | | --- | --- | --- | | *характеристики* | *сон* | *бодорствование* | | *Снижение температуры тела* |  |  | | *Учащение ритма сердечных сокращений* |  |  | | *Снижение глубины и частоты дыхания* |  |  | | *Усиление мышечной и умственной работоспособности* |  |  |  1. *Закончите предложения о значении сна для восстановлекния жизнедеятельности и отдыха организма:*   *Сон обеспечивает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Сон способствует переработке и хранению\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Сон (особенно медленный) облегчает закрепление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Сон- способность организма к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(день-ночь)*  ***Дескриптор:***   * *сравнивает физиологические функции сна и бодорствования;* * *объясняет значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма.*   *ОЦЕНИВАНИЕ УЧАЩИХСЯ*  *ЛИСТ ДОСТЯЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ заполняется в течении всего урока.*   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Этапы урока | Цель достигнута | Стремление к цели | Мои достижения | | Задание 1 |  |  |  | | Задание 2 |  |  |  | | Задание 3.  Ф.И. ученика | класс | Тема урока: |  |   Домашнее задание: Составить свой режим дня, используя образец в учебнике. | | | |
| ***Конец урока***  ***РЕФЛЕКСИЯ***  ***5 минут*** | Проведём приём **«Живая газета».**  Ответьте, пожалуйста, на вопросы.  1. Когда и где вам могут пригодиться сегодняшние знания и опыт?  2. Как ваши индивидуальные способности помогали вам сегодня учиться?  3. Заинтересовала ли вам мини-анкета? | | | |  |
| ***Дифференциация, – каким образом Вы планируете больше поддержки?***  ***Какие задачи Вы пданируете поставить перед более способными учащимися?*** | | | ***Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?*** | ***Здоровье и соблюдение техники безопасности.*** | |
| Используется дифференциация при организации работы в парах. Пары формируются «сильный-средний». Более успешные учащиеся, у которых есть затруднения, имеют возможность задать вопросы. | | | На уроке проводится формативное оценивание в виде   * самооценивания; * взаимооценивания   по критериям оценивания, а также в виде наблюдения учителя. | Использование интерактивной доски на уроке занимает времени не более 15 минут. В ходе урока проводится физминутка для глаз. Применяются активные методы обучения. | |