**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 пониманиеПрименение |
| ***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 урокуСлайд 1(показываются картинки со спящими животными и человеком)УчебникСлайд 2. Определение биоритмаСлайд3. 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. |