**Краткосрочный план урока №56**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел долгосрочного плана: 7.3С** Координация и регуляция | **Школа:**  |
| **Дата:** | **ФИО учителя:**  |
| **Класс: 7** | **Количество присутствующих:**  | **отсутствующих:** |
| **Вид урока** | Изучение новой темы. |  |  |
| **Тема урока** | 55-56Значение сна для организма человека Биологические ритмы. Фазы сна: медленный, быстрый сон. Сновидения. Работоспособность: врабатываемость, стадия оптимальной работоспособности, стадия истощения. Режим дня. Гигиена учебного труда. Способы улучшения памяти. |  |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 7.1.7.8 объяснять значение сна для восстановления жизнедеятельности и отдыха организма7.1.7.9 описывать принципы сохранения хорошего психического здоровья |
| **Цели урока** | * Определить: Значение сна для организма человека Биологические ритмы.

*Все* учащиеся знают: Значение сна для организма человека Биологические ритмы. Фазы сна: медленный, быстрый сон. Сновидения.*Большинство:* Режим дня. Гигиена учебного труда. Способы улучшения памяти.*Некоторые* учащиеся могут классифицировать предложить альтернативные пути привлечения подрастающего поколения к здоровому образу жизни и организовать опрос о знании влияния психотропных веществ на работу нервной системы, организация круглого стола по обсуждению данной темы. |
| **Критерии оценивания** | -Знать, Значение сна для организма человека Биологические ритмы. Фазы сна: медленный, быстрый сон. Сновидения. - Перечислять биологические ритмы. Фазы сна: медленный, быстрый сон. Сновидения.* Исследовать влияние влияния алкоголя, курения, наркотических веществ на нервную систему
* Объяснить последствия влияния алкоголя, курения, наркотических веществ на нервную систему
 |
| **Языковые цели** | ***Учащиеся могут:*** поработать в группах, чтобы создать презентацию, где объясняются влияния алкоголя, курения и наркотиков на нервную систему (навыки чтения, письма, говорения и слушания) |
| **Привитие ценностей**  | Воспитание сотрудничества, казахстанский патриотизм, труд и творчество, содействие обучению на протяжении всей жизни, уважение ко всем (при работе в группах ученики будут изучать новый материал, научатся работать в социуме) |
| **Межпредметные связи** | Информатика (создание таблицы, создание презентации) |
| **Навыки использования ИКТ**  | Презентации ppt., видео (просмотр видео позволит развит навыки слушания) |
|  |  |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке**  | **Ресурсы** |
| 0-1 мин | **Организационный момент. Установление эмоционального настроя учащихся. Приветствие.** Упражнение 1: «Пантомима»  Тренировка невербальной передачи эмоционально-положительной информации. Участники строятся в ряд и все, кроме первого, отворачиваются к стене. Первому дается листок с написанными ласковыми словами, например «ты у меня, как солнышко», «ты моя рыбка» или «ты мне нравишься». Первый  должен невербально передать эту информацию следующему участнику и так до последнего, который должен озвучить полученную им информацию.C:\Users\Garant-01\Desktop\1591341923_2.jpgC:\Users\Garant-01\Desktop\1632896966_1.jpg |  |
| 2-10мин10- 12мин38-40 мин | **Активизация знаний учащихся.** **(П)** Выйдите 5 человек, я предлагаю вам взять карточки, где написаны факторы, которые могут влиять на наше здоровье. Одни нужно будет положить в корзину, а другие разорвать в мусорную корзину.соблюдать режим дняделать зарядку по утраммыть руки перед едойубирать за собой все вещи на месточистить каждый день зубыправильное питатьсягрызть ногтисутулитьсяесть по утрам чипсывыполнять домашнее задание-какие привычки вы отправили в мусорную корзину?-Как вы думаете, о чем будет идти речь на уроке? **Выход на тему урока и ознакомление с целями и критериями успеха**.**Деление на группы.** Поделить на 3 группы при помощи пазла, на каждом из пазлов написать номер от 1 до 3.**Метод Джигсо.** Метод предназначен для того, чтобы обучающие помогали друг другу учиться. Каждая группа получает одинаковое задание: прочитать свой микротекст, продумать, как, какими способами запомнить его и пересказать, составить вопросы, направленные на понимание сущности текста. Учащиеся могут записать опорные слова, начертить рисунки, схемы или кластеры. После работы с текстом группы перераспределяются таким образом, чтобы в каждой оказались представители всех трех групп. Затем по команде учителя они по очереди объясняют свой вопрос, используя записи и графический материал. Объяснив и обсудив три микротемы в группе, все возвращаются на свои места и ещё раз обсуждают общую тему, состоящую из трех микротем. **Первая группа рассматривает «Биологические ритмы»,** **вторая – «Фазы сна»,** **третья –« Способы улучшения памяти».***Исследование внутри групп по темам.*C:\Users\Garant-01\Desktop\Суточные-ритмы-человека.jpgОбсуждение внутри новых групп (домиков). Например, группа, состоящая из учеников, у которых на элементе пазла написан номер 1 и т.д.**Практическая работа****«Определение суточного хронотипа человека»*****Цель:***определить суточный тип работоспособности (хронотип) учащихся.**Задание 1. Тест «Сова-жаворонок»****1. Трудно ли тебе вставать утром в школу:**а) как правило, легко - 0 баллов;б) бывает по-разному – 1 балл;в)  скорее трудно – 2 балла;г) всегда тяжело – 3 балла.**2. С каким настроением  ты обычно посыпаешься:**а) с радостным, я полон надежд и планов на день – 0 баллов;        б) с обычным, в зависимости от ситуации – 1 балл;        в) мне нужно некоторое время, чтобы окончательно проснуться и   прийти в себя, тогда и настроение появится - 2 балла;        г) как правило, я встаю не в самом лучшем расположении духа – 3 балла.**3. Твое любимое время суток:**а) ранее утро – 0 баллов;        б) часов 10 утра – 1 балл;        в) около 11-12 часов утра – 2 балла;        г) после 12 часов – 3 балла.**4. Если бы тебе можно было бы ложиться спать тогда, когда ты захочешь, то это происходило бы:**        а) в 9 вечера – 0 баллов;        б) часов в 10 вечера – 1 балл;        в) около 11 вечера – 2 балла;        г) не раньше 12 – 3 балла.**5. Как ты завтракаешь утром перед школой:**а) плотно, я с утра всегда голоден (голодна) – 0 баллов;        б) обязательно завтракаю кашей или яичницей – 1 балл;        в) ограничиваюсь небольшим бутербродом – 2 балла;        г) завтракаю не всегда, есть не хочется совершенно – 3 балла.**6. В какое время суток у тебя лучше всего «работает» голова?**        а) утром (с 9 до 12) – 0 баллов;        б) одинаково в течение всего дня – 1 балл;        в) днем, часов с 12 до 15 – 2 балла;        г) вечером, после 5-6 часов – 3 балла.**Результаты тестирования:****0-6 баллов:**ты – ярко выраженный «жаворонок». Ты легко просыпаешься и успешно работаешь в часы школьных занятий.**7-12 баллов:**микст, «золотая середина». Тебе немного проще чем другим, т.к. организм не имеет четких временных ритмов, и ты довольно легко можешь подстроиться под любой распорядок дня.**13-18 баллов:**типичная «сова».Твое время суток – вторая половина дня, вечер, ночь. Вставать в школу рано утром тебе очень нелегко.**(**(**Г**)В малых группах определить причины нарушений психического здоровья, предложив оформить результаты в виде постеров.(Г) В больших группах представители малых групп предлагают пути решения предложенных ситуаций**(Г)** Учащиеся создают постер о «здоровой психике», включающий информацию о:• Важности сна• Способах улучшения памяти• Каким образом соблюдать правила психической гигиены**(И)** **Оценивание полученных знаний, формативное оценивание.** **Крестики – нолики.** 1. Зависимость – это физическое или психологическое привыкание к веществу, приводящее к состоянию "ломки" при его отсутствии. (Верно)
2. Психотропное вещество - воздействие препарата на мозг таким образом, что приводит изменению эмоций, поведения или сознания. (Верно)
3. Алкоголь – это стимулятор для нервной системы (Не верно)
4. Длительное употребление чая вызывает зависимость. (Верно)
5. Стимуляторы блокируют и уменьшают количество нейромедиаторов, замедляя деятельность мозга. (Не верно)
6. К депрессантам относятся транквилизаторы и снотворные таблетки, растворители и алкоголь, а также героин, который угнетает нервную систему. (Верно)
7. Галлюциногены заставляют Вас чувствовать, видеть и слышать вещи, которые на самом деле существуют. (Не верно)
8. Кокаин – это стимулятор. Он ускоряет сигналы в мозге за счет увеличения выработки нейронного передатчика, называемого дофамином, который вызывает чувство удовольствия. (Верно)
9. Подростки могут выпить больше, не чувствуя или не проявляя очевидного опьяняющего воздействия алкоголя, в то время как их головной мозг более чувствителен к повреждению, чем у взрослых. (Верно)

**Обратная связь:** Рефлексивный кубик.Каждый по очереди подкидывает кубик и заканчивает предложенное высказывание по изученной теме. **Подведение итогов урока. Обратная связь учителя****Домашнее задание:**Греций орех очень схож с головным мозгом. Почему его полезно употреблять для хорошей работы головного мозга? Создать листовки/ буклеты «Последствия влияния алкоголя, курения и наркотических веществ на нервную систему». | Корзина,карточкиРаздаточный материалКарточкиТестРефлексивный кубик |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** |
| Дифференциация осуществляется при делении на группы. При выполнении опыта следует менее успевающим учащимся выступить в качестве испытуемого, а более успевающим – в качестве наблюдателя и предложить им объяснить результаты опыта | Фронтальный опрос, формативное оценивание (крестики нолики)  | Некоторым учащимся может быть запрещено пить кофеин.  |
| ***Рефлексия по уроку****Были ли цели урока/цели обучения реалистичными?* *Все ли учащиеся достигли ЦО?**Если нет, то почему?**Правильно ли проведена дифференциация на уроке?* *Выдержаны ли были временные этапы урока?* *Какие отступления были от плана урока и почему?* | *Используйте данный раздел для размышлений об уроке. Ответьте на самые важные вопросы о Вашем уроке из левой колонки.*  |
|  |
| **Общая оценка****Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?****1:** **2:** **Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?****1:** **2:** **Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках?** |