Урок по теме:

«Праздник на одном дыхании или ключи к здоровью»

Подготовила учитель биологии

Логинова И.Н.

2012

Тема урока: «Праздник на одном дыхании или ключи к здоровью»

Эпиграф: «Кто владеет дыханием, тот управляет своей судьбой. Легко дышать – легко жить»

Цель урока:

Задачи урока:

Формирование общеобразовательных компетенций:

· развитие навыков самообразования, умения работать с текстом, выделять главное.

познакомить с гигиеной органов дыхания;

Формирование коммуникативных компетенций:

· развивать умение работать в парах;

· формировать чувство уважения к мыслям окружающих;

· развивать умение донести до окружающих свои сообщения.

Формирование личностно-ориентированных компетенций:

· способствовать пониманию необходимости здорового образа жизни;

· способствовать практическому использованию полученных знаний в повседневной жизни.

1. **Оргмомент** (дети *сидят по 2 человека)***.**

Учитель: - *Мы начинаем урок. Посмотрите на ребят своей группы, подарите друг другу улыбки, подарите улыбки всему классу.*

2. **Вступительное слово учителя:** Добрый день дорогие ребята. Вот и наступила зима. Когда я смотрю в окно, мне на ум приходит стихотворение Афанасия Фета:

Скрип шагов вдоль улиц белых, огоньки вдали;
На стенах оледенелых блещут хрустали.
От ресниц нависнул в очи серебристый пух,
Тишина холодной ночи занимает дух.

Очень скоро закончится вторая четверть и наступит любимый всеми праздник: Новый год. А пока мы с вами находимся на уроке. Мы закончили изучение темы «Дыхательная система человека» и сегодня полученные знания нам очень пригодятся. Обратите внимание на тему нашего урока.

3. **Мотивация:** Как вы думаете, в чем вы более всего нуждаетесь в данный момент?

Наверное, каждый человек сам определяет для себя первоочередные цели и нужды в жизни...
Кто-то строит краткосрочные планы...
Кто-то – планы на всю жизнь.. Но совершенно точно можно сказать, что ни одна из ваших целей не сравниться по значимости с архиважной потребностью...
Дышать...
Представляете себе, если бы вы не могли дышать 39 секунд...
Сейчас вы были бы готовы отдать все на свете ради одного вдоха...
А через минуту вы и вовсе потеряли бы сознание...
Еще через 3-4 минуты начнется отмирание клеток мозга и вас уже будет не вернуть к жизни...

4. **Актуализация знаний.**

Задание 1.Укрась новогоднюю ёлку. Выбери шары с названиями частей дыхательной системы.

Задание 2. Спасти больного. Установить соответствия (соединить линиями органы дыхания с выполняемыми ими функциями)

Задание 3. Игра «Верю - не верю»

Задание 4. Тест по теме «Дыхание»

Физ минутка:

1. Руки в стороны, затем вверх - вдох,
   Руки в стороны, затем вниз - выдох.
2. Руки к плечам, вверх - вдох,
   Руки к плечам, вниз - выдох.

3. Руки на поясе, на счет раз, два - вдох,

На счет три, четыре - выдох.

4. Руки на поясе, на счет раз, два - вдох,

На счет три - резкий выдох.

Сели удобно на стул. Плечи распрямили, ноги стоят на полу.

5. Сообщения учащихся.

1. «Дыши, чтобы не заболеть»

(правила здорового дыхания).

Правила здорового дыхания:

- проветривать помещения;

- чаще гулять на свежем воздухе;

- следить за осанкой, заниматься спортом;

- правильно дышать.

2. «Запах праздника и здоровья!»

(о целебных свойствах хвойных растений)

К сожалению человек сам усугубляет состояние дыхательной системы – не правильным дыханием, и в частности курением. О вреде курения на органы сердечно –сосудистой системы мы уже знаем, а вот что происходит с лёгкими от этой вредной привычки, вы узнаете из небольшой сказки, которую нарисовали ваши одноклассники.

3. «Переполох в Королевстве Дыхания»

(о вреде табачного дыма на органы дыхания)

Курение действительно считается опасным и не только для того, кто курит, но и для некурящих людей. Поэтому стоять рядом с теми, кто курит не нужно. Каждый в праве делать свой выбор, но прежде, чем его делать, подумайте хорошо, для чего это нужно вашему организму?

6. **Заключение:** Вы все сегодня замечательно потрудились. Учитывая, что впереди нас ждет праздник, я хотела бы предложить вам веселый новогодний конкурс для Дедов Морозов.

Как же еще можно определить настоящего Деда Мороза?

Только по его ледяному морозному дыханию.

Поэтому вызываем из класса мальчиков.

Положим перед ними снежинку, вырезанную из бумаги.

Каждый должен дунуть на снежинку так сильно, чтоб она улетела подальше.

Когда мальчики погонят потоком воздуха снежинки, вы говорите: «А на самом деле победит тот, чья снежинка ни куда не улетела. Это настоящий Дед мороз, его дыхание ледяное приморозило снежинку к столу». Это и будет настоящий Дед мороз!

7. **Подведение итогов урока. Рефлексия**

Я Узнал

Задумался

Запомнил

Удивился

8. **Домашнее задание**

Задание 2 «Спаси больного»

(соедините линиями органы и выполняемые ими функции)

Органы дыхательной системы	функции
Нос	*образуется голос*
Гортань	*воздух увлажняется*
Трахея	*происходит обмен газами*
Лёгкие	*движется воздух*

Задание 3. «Верю – не верю»

Верите ли вы, что:

1. В воздухе есть бактерии и вирусы?
2. Можно разговаривать и глотать пищу одновременно?
3. Переполненный желудок затрудняет дыхание?
4. В носовой полости воздух увлажняется, согревается, задерживает пыль?
5. Основной орган дыхания – нос?
6. Слабое раздражение слизистой оболочки полости носа вызывает чихание?
7. Ртом дышать полезно?

Задание 4.

Тест по теме «Дыхание»

1. В носовой полости человека воздух:
   А) обогащается кислородом;
   Б) согревается;
   В) очищается от углекислого газа;
   Г) переваривается.

2. Звук образуется в:
   А) бронхах;
   Б) лёгких;
   В) голосовых связках;
   Г) голове.

3. Мы вдыхаем с воздухом:
   А) углекислый газ;
   Б) кислород;
   В) водород;
   Г) воду.

4. Для предупреждения заболеваний органов дыхания человеку нужно:
   А) дышать стерильным воздухом;
   Б) следить за чистотой рук перед приёмом пищи;
   В) соблюдать диету;
   Г) предохраняться от попадания инфекции воздушно – капельным путём.

5. В грудной полости у человека располагается:
   А) желудок;
   Б) лёгкие;
   В) печень;
   Г) почки.

<u>Дыши, чтобы не заболеть!</u>

(о правилах здорового дыхания)

Человек, который долгое время находится в непроветриваемом помещении и мало бывает на свежем воздухе, становится вялым, быстро устаёт, страдает от головной боли. Это происходит потому, что в непроветриваемом помещении накапливается много углекислого газа и пыли. Для здоровья необходим чистый, свежий воздух. Поэтому следует чаще проветривать комнату.

Для укрепления здоровья и повышения работоспособности необходим не только чистый воздух, но и умение правильно дышать – делать редкие, глубокие вдохи и полные выдохи. При правильном дыхании в организм попадает больше кислорода и выделяется больше углекислого газа.

Для правильного дыхания нужно, чтобы была хорошо развита грудная клетка. А для этого надо следить за осанкой, заниматься физкультурой и спортом.

Чтобы вдыхаемый воздух согревался и очищался от пыли и микробов, дышать нужно через нос.

<u>Запах праздника и здоровья.</u>

(о целебных свойствах хвойных растений)

Самым популярным запахом Нового года является хвойный. Это не удивительно, ведь новогодняя елка – самый главный участник торжества. Аромат зелени хвойных деревьев придаёт комнате атмосферу ожидания. Живая елка подарит хвойный запах автоматически со своим появлением. Если вы предпочитаете искусственный вариант новогоднего дерева, то источником запаха могут стать букет срезанных хвойных веток или несколько капель эфирного масла, которое можно купить в обыкновенной аптеке. Хвойное масло послужит не только источником чудесного аромата, но и, обладая сильным бактерицидным свойством, станет мощной защитой от простуд и насморка, что очень актуально для зимнего времени года.

Переполох в Королевстве Дыхания

(сказка о вреде курения на органы дыхания)

В некотором царстве, в некотором государстве – Королевстве Дыхания – жил-был король Нос. И была у него жена Трахея Бронховна. И дочь красавица Лёгочка. Жили они счастливо и горя не знали.

Но однажды проникла к ним во дворец под видом доброй служанки синьора Сигарета. Она подружилась с принцессой Лёгочкой и принялась за своё чёрное дело. Принцесса стала хворать, опечалились король с королевой, видя, как увядает с каждым днём их дочь Лёгочка.

Но к принцессе на помощь пришёл смелый и сильный принц Кислород, он стал с Лёгочкой выполнять дыхательную гимнастику, есть вкусные овощи и фрукты, гулять на свежем воздухе.

Ничего не вышло у злой синьоры Сигареты. Лёгочка стала опять расцветать и хорошеть. Как и прежде стали в Королевстве король Нос, королева Трахея Бронховна и Лёгочка жить-поживать, да добра наживать.

Не интересно стало с ними синьоре Сигарете. Ушла она из королевства. И сейчас злая синьора Сигарета так и бродит где-то подстерегая свою добычу, прикидываясь доброй наставницей.

Так давайте и мы никогда не будем пускать в свою жизнь ни коварную синьору Сигарету, ни барона Алкоголя, ни вредных Микробов и Вирусов. Без них жить веселее и дышать легче!

Русский народ придумал много пословиц о вреде курения. Объясните их значение:

- один курит, а весь дом болеет;

- курить много табака – поубавиться ума;

- курить – здоровью вредить.

Творческая задача. Ученые проделали такой опыт. Под большой колпак, куда поступал воздух с бактериями, поместили кролика. Как обычно, кролик дышал носом, и, хотя в воздухе были болезнетворные бактерии, он не заболел. Под другой такой же колпак посадили второго кролика, но в нос ему вставили стеклянные трубочки. При дыхании воздух в дыхательное горло поступал через трубочки и не соприкасался со слизистой оболочкой носа. Кролик вскоре заболел и погиб.

узнал

удивился Я задумался

запомнил

узнал

удивился Я задумался

запомнил

узнал

удивился Я задумался

запомнил