|  |
| --- |
| **Интегрированный урок биология+психология**  **"Сон и его значение" 8 класс** |
| Тема: Сон и его значение.  Цель:Образовательная: дать понятие о биоритмах; сформировать знания о значении сна, его физиологической природе; характеристиках фаз сна; изменениях происходящих во время сна, сновидениях и гигиене.  Развивающая: развитие индивидуальности у учащихся, умений работать в сотрудничестве; монологическую речь; аналитические способности; умение выделять главное.  Воспитательная: воспитывать гигиенические навыки, ответственность, самостоятельность.  Оборудование: исследовательская работа, инструктивные карточки, таблица: «Периоды сна человека в течение ночи», старый и новый учебники.  Ход урока  I. Организационный момент – школьный психолог.  - Сегодня мы проводим интегрированный открытый урок биология + психология.  Давайте, попробуем отнестись к этому с разных точек зрения. Для этого вам необходимо произнести фразу «Сегодня проводится открытый урок» с разной интонацией и чувством:  - вопросительно  - торжественно  - мечтательно  - испуганно  - удивлённо  -безразлично  - громко.  - Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что обучение и учение два разных дела?  Обучение – это дело преподавателей, они вас обучают, излагают учебный  материал, заинтересовывают, спрашивают, контролируют,  оценивают.  А учитесь вы сами. И эта ваша деятельность по овладению ЗУН и есть учение.  - В народной притче говорится: «Если дать человеку одну рыбу – он будет сыт один день; двух рыб – хватит на два дня. Но если человека научить ловить рыбу, он будет жить долго».  - Учитель тоже немного учит вас «ловить рыбу» - уметь самим добывать знания, давая советы, отсылая к учебникам, дополнительной литературе. От того как вы будете уметь усваивать содержание обучения, превращая его в собственные достояния, свой ум и будут зависеть ваши успехи.  Актуализация: учитель биологии.  Тема нашего урока «Сон и его значение»  На уроке мы должны решить следующие проблемы  1.Почему Сеченов называл сновидения – небывалыми композициями бывалых явлений?  2. Необходимо опровергнуть несостоятельность предрассудков, свзянных с верой в «вещие сны».  - Для того чтобы решить данные проблемные задачи, что вам сегодня необходимо узнать о сне?  (постановка целей урока детьми)  II. Изучение нового материала.  учитель биологии:  - Как вы понимаете высказывание И.П.Павлова «Нет ничего более властного в жизни человеческой, как ритм. Любая функция…….имеет постоянную склонность переходить на свойственный ей ритм».  - Всё живое, что существует на нашей планете, как бы несёт отпечаток ритмического рисунка событий, характерного для Земли. Вращение Земли вокруг своей оси создаёт смену дня и ночи, приспособление к которой сформировало околосуточный или циркадный биологический ритм. Это наиболее наглядный пример экологического ритма, который занимает центральное место среди всех ритмических процессов и которому подчинены чувствительность организма к разнообразным факторам внешней среды и переносимость функциональных нагрузок. Всего у человека выявлено около 500 функций и процессов, имеющих циркадно – околосуточную ритмику.  - Что же такое биологические ритмы и какая наука их изучает? («Кто вперёд?», запись определений в тетрадь)  психолог:  -Сегодня нас будут интересовать ваши способности, проявляющиеся в учебной деятельности. И здесь, кроме общеучебных играют большую роль индивидуальные психофизиологические особенности человека, индивидуальные качества каждого у вас. Например: некоторые из вас продуктивно работают рано утром (жаворонки), другие вечером (совы), у некоторых работоспособность в течение дня резко не меняется – это аритмики. А в целом это звучит как – индивидуальность биоритма человека. - 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.  учитель биологии:  - Именно о ритме сна – бодрствования пойдёт речь в следующей части урока. Попробуем для начала определить, что такое сон? (мозговой штурм, уч-ся отвечают на вопрос, учитель предлагает сравнить с определением, записанным на закрытой доске, а затем записать его в тетрадь)  СОН – это одно из основных состояний организма, наступающее через определённые промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражители.  психолог:  - Чтобы понять значение и физиологическую природу сна люди изучали человеческий мозг и мы сейчас тоже попробуем его поизучать.  - Вы знаете, что человеческий мозг делится на 2 полушария – левое и правое. Левое работает со словесно-знаковой информацией, выполняет сознательные, мыслительные операции (чтение, счёт, решение задач), правое – заведует эмоциями, оперирует образами. Часто у человека развитие обоих полушарий идёт неравномерно, отсюда и различие стилей деятельности, подхода к анализу изучаемого учебного предмета.  - Чтобы определить, какое полушарие у вас более развито, проведём следующий эксперимент. На полях тетради напишите цифры:1,2,3.  1. Переплетите пальцы рук несколько раз и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот-же большой палец левой или правой руки (напишите букву Л или П).  2. Скрестите руки на груди (поза Наполеона). Какая рука оказалась сверху? (Л или П).  3. Изобразите аплодисменты. Какая ладонь сверху? Если в эксперименте у вас доминирует буква «Л» - левое полушарие – вы яркие мыслители. В учении вам легче опираться на чёткость понятий, логику связей, умозаключений. Вы продуктивны и восприимчивы в области абстрактно-логического мышления. Если преобладает буква «П» - правое полушарие – вы художники. Склонны всё воспринимать через опыт, практику, эмоциональную сторону предмета.  биолог. – А теперь мы переходим к работе в группах.  Каждая группа получает свою инструктивную карточку. С материалом § вы уже знакомы, т.к. это было ваше опережающее д/з – прочесть §62 нового учебника. Сейчас на работу по инструктивным карточкам вам отводится 5´ и затем вы сообщаете о результатах своей работы классу.  1 гр.: «Значение сна»  Используя тексты учебников пункт «Сон и его значение», с 220 пункт «Физиологическое значение сна» найдите ответы на вопросы:  1. Что происходит с физиологическими функциями организма?  2. Какого значение такой реакции организма во время сна?  3. Какова потребность во сне у людей разного возраста?   2 гр.: «Физиологическая природа сна».  Используя тексты учебников пункт «Сон и его значение»; с 220-222 пункт «Физиологическая природа сна», рассмотрев рис. 130 учебника с 221 дополните схему и подготовьтесь к рассказу по ней у доски.  Фазы сна   медленный быстрый   ? ?  Характеристика фаз  3 гр.: «Сновидения»  Используя тексты учебников с 222-223 пункты «Сновидения» дайте объяснение высказыванию Сеченова о том, что «сновидения – это небывалые композиции бывалых явлений»; раскрыв при этом причины возникновения сновидений и приведя примеры, когда во сне находились решения каких-либо задач.  4 гр.: «Гигиена сна»  Используя тексты учебников с 222 пункты «Гигиена сна» -  1. раскройте причины расстройства сна;  2. составьте памятку по гигиене сна.  Работа в группах – 5мин.  - Сообщения учащимся о результатах работы.  1 гр. 2 гр.  Психолог  - А сейчас я вам предлагаю выполнить «гимнастику Гермеса», которая основана на силовых упражнениях, построенных на ритмических переходах от предельного напряжения к последующему расслаблению всей мышечной системы.  Встаньте поудобнее, найдите глазами точку, на которой сосредоточите своё внимание. Делаем глубокий энергичный вдох, задерживаем дыхание и напрягаем все мышцы тела в течение 4секунд. Затем медленно выдыхаем и при задержке дыхания на выдохе наступает полное расслабление. Это упражнение нужно делать с перерывом в 2 секунды, после каждой фазы и так несколько раз. – Теперь сядьте те, кто уверен, что получит сегодня «5» за урок.  - Сядьте те, кто уверен, что готов рассказать материал учебника без подсказки.  - А теперь сядут все, кто готов слушать 3 группу.  Выступления 3 гр, Психолога и 4 группы.  3 группа объяснит нам характер сновидений и ответит на один из проблемных вопросов по поводу высказывания Сеченова.  Психолог представит вам материал своего месячного исследования опровергающего несостоятельность вещих снов (индивидуальная оценка).  4группа расскажет о мероприятиях по гигиене сна.   в этой решётке 1 оценку поставьте за работу на уроке, т.е. оцените сами себя.  2 оценка будет за альтернативный диктант, которую вы получите, оценивая друг друга.  3 оценка будет поставлена на следующем уроке, после закрепления материала и будет выведена средняя, которая пойдёт в журнал.  III. Закрепление – альтернативный диктант.  1. Сновидения – это нормальная работа мозга в фазе быстрого сна. да  2. Сон состоит из двух фаз: быстрый сон и медленный да  3. Причиной возникновения бессонницы является нервное переутомление, длительная напряжённая умственная работа, волнения и др. да  4. Ритмические изменения в живом организме называется биоритмами. да  5. Третью часть своей жизни человек проводит во сне. да  Подводим итоги диктанта: «5» - ; «4» - ; «3» - ;  IV Д/З исходя из результатов диктанта  «5» - повторить §62  «4» - пересказ §62  «3» - прочитать и устно ответить на ? в конце §  по желанию: сообщения «Лунатизм»; «Гипноз»  V Рефлексия- итог- психолог:  За период обучения в средней школе учащийся решает около 30 тыс. задач, прочитывает 800 тыс. страниц текста, он получает около 2000 оценок. Учение подходит под определение профессиональной деятельности, а результатом труда являются индивидуальные знания человека.  И в заключении нам хотелось бы знать ваше мнение об уроке. 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 вас работа психолога и чем?  Биолог:  Урока время истекло  Я вам ребята благодарна  За сотрудничество  За ваши знания.  Спасибо Вам,  Всего доброго и до свиданья. |