|  |
| --- |
| **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. |