

### Ход урока

№	Название этапа урока	Задача, которая должна быть решена (в рамках достижения планируемых результатов)	Формы организации деятельности учащихся	Действия учителя по организации деятельности учащихся	Действия учащихся (пред., позн., регул.)	Результат взаимодействия учителя и учащихся по достижению планируемых результатов	Диагностика достижения план-х рез-в
	Подготовительный этап						
	Мотивация к учебной деятельности						
	Целеполагание	разобраться, что включает в себя понятие биоритмы и как они влияют на здоровье человека?	Работают самостоятельно Участвуют в диалоге Осознают значимость всех обсуждаемых вопросов	даю задание, организую работу с текстом, контролирую дисциплину на уроке	Предметные: знакомятся с понятием «среда обитания», «экология», «экологические факторы» их влияние на живые организмы, «связи живого и неживого»;  Познавательные: отбирают нужную информацию, используя ресурсы интернета, отвечают на вопросы,	Учащиеся узнают о биоритмах человека; совершенствуют навыки работы с текстом, самостоятельной работы, контроля своего функционального состояния, идентификации эмоций, самостоятельной работы в группе	Защищают выполненные задания, приходят к общему мнению  Учащиеся самостоятельно выходят на цели и задачи урока

					<p>высказывают свое мнение и предположения, формулируют выводы.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно организуют рабочие группы, используя знания о психотипах человека; осуществляют взаимопроверку в паре; свободно передвигаются по классу; самостоятельно принимают решения о месте работы (парта, доска, стол)</p>		
	Решение проблемы						
	Первичное закрепление знаний						
	Самостоятельная работа с само и взаимопроверкой						
	обобщение и систематизация изучаемого материала						
	рефлексия учебной деятельности						

№	Этап урока		Деятельность учителя	Деятельность ученика	Предполагаемые ответы
	Подготовительный этап		Вводный текст висит на стенде в доступном для всех обучающихся месте в течение недели. Вопросы в конце текста выделены цветом или напечатаны на цветной бумаге.	знакомятся с данным текстом, осмысливают содержание, планируют ответы на поставленные вопросы, занимаются поиском информации в интернете, в справочной литературе Оценивают и свое состояние.	
	Орг. момент		Приветствие На доске тема урока «Биологические ритмы»		
	Мотивация к учебной деятельности	Начиная урок, зачитываю вводный текст	Я современный человек и жизнь моя проходит в суете. Я постоянно куда-то спешу, опаздываю, недостаточно сплю, перекусываю на бегу. Часто перекраиваю свои естественные потребности, как считаю нужным: солнечный день закончился, не успела – продлю его искусственным освещением. Я постоянно забываю, что я – часть природы, хочу я этого или нет, я подчиняюсь ритму природы. Последствия такой забывчивости – постоянная головная боль, нарушения сна, упадок сил, депрессия... Накопилось много дел: очень срочное дело – завтра крайний срок;	Учащиеся узнают, чем они будут заниматься на уроке и насколько важно учитывать все факторы природы для того, чтобы быть здоровым	

		<p>срочных, на выполнение которых отведено 2-3 дня. В моей «копилке дел» имеются и менее срочные, но важные для меня дела (оформление фотоальбома и генеральная уборка) – на их выполнение мне отведено 10-15 дней. За окном – весна, но я наблюдаю, как просыпается природа от зимней спячки сквозь серую дымку моих дел. Почему же в сутках всего 24 часа?</p> <p>В жизни человека чередуются черные и белые полосы – это всеобщее убеждение. Сегодня я плохо спала, весь день меня преследовали неудачи, огорчения. У меня плохое самочувствие. Но я жду, Жду какого-то просветления, изменения в лучшую сторону. Конечно, не всегда это так, но некоторая закономерность все равно есть.</p> <p><b>А чем же все это определяются? От чего зависит наше состояние и самочувствие?</b></p>		
		<p>Иногда ситуация складывается так, что нам не хватает и 24-х часов, чтобы выполнить все необходимое. Как вы считаете, почему складывается такая ситуация? Как все успеть?</p>	<p>Учащиеся отвечают на вопросы (отсутствие грамотного режима дня с учетом индивидуальных особенностей человека, его психотипа)</p>	
		<p>Что такое режим?</p>	<p>Учащихся отвечают на поставленный вопрос, нацеливаются на изучение</p>	

				нового материала	
	Целеполагание		Правильно составленный распорядок дня позволит четко спланировать сутки так, чтобы еще осталось свободное время. Чем же мы займемся на уроке?	Учащиеся самостоятельно выходят на цели и задачи урока.	
	Решение проблемы		<p><b>Существуют четыре основных правила:</b></p> <p>1. Планируйте наш завтрашний день необходимо с вечера. Список дел на завтра разместить так, чтобы он был на виду.</p> <p>Так вы ничего не забудете, все успеете.</p>		
			2. Планируйте только те дела, выполнение которых доставляет вам удовольствие.		
			<p>3. Правильно расставляйте приоритеты – это третье, важное правило.</p> <p>Современному человеку необходимо всегда под рукой иметь ежедневник и вписывать туда дела по степени важности.</p> <p>Если возникают какие-то идеи, мы обязательно их запишем, т.к.– все запомнить невозможно.</p> <p>Все дела лучше распределять в три группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень срочные дела, которые</li> </ul>		

			<p>нельзя отложить на другой день;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Важные, но не очень срочные дела.</li> <li>• Дела, которые можно выполнить в другой день.</li> </ul>		
			<p>Пользуетесь ли вы ежедневником для планирования своих дел?</p>	<p>уч-ся отвечают на поставленный вопрос, делятся личным опытом ведения ежедневника. Учитель так же делится своим опытом.</p>	
			<p>4 Это очень обязательный пункт – время для отдыха.</p> <p>Если остались какие-то важные невыполненные дела – мы выполним их обязательно сегодня.</p> <p>«Лучший вид отдыха – смена деятельности». Почему?</p>	<p>уч-ся отвечают на поставленный вопрос</p>	<p>Задействованы одни и те же группы мышц</p> <p>Умственная работа – альтернатива – физическая работа</p>
			<p>существует так называемое «Правило 45/15».</p> <p>Это правило гласит, что если у вас сидячая работа и вы хотите оставаться здоровым и бодрым, то должны каждый час своего рабочего времени разделять по формуле – 45 минут работаю (сизу), 15 минут активно</p>	<p>Отвечают на вопросы, анализируют расписание школьных звонков, описывают свое самочувствие после перерывов.</p>	

			<p>двигаюсь. Да-да, активно!</p> <p>Когда вы начнёте применять это правило, то заметите, что вы не просто стали себя лучше чувствовать. За счёт чего? А за счёт того, что вы будете лучше воспринимать информацию, быстрее её обрабатывать, находить верные решения и вообще, мыслить более широко и креативно.</p> <p>А вы применяете это правило?</p> <p>Кто знаком с этим правилом? Соблюдаете ли вы его? (если «да», то попросить описать свое самочувствие после отдыха)</p>		
			<p>Все учли, а вот времени все равно не хватает.</p> <p>Проанализируйте свой режим и найдите дыры, куда утекает время.</p> <p>Это могут быть всего десять-пятнадцать минут. Однако даже они важны. Как раз их может не хватить для выполнения поставленных на день задач.</p>		
	Задание №1		<p>Давайте еще очертим перед собой круг целей и разделим их на две части:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Краткосрочные цели,</li> </ul>	Уч выполняют задание учителя, ориентируясь на вводный текст	

			<ul style="list-style-type: none"><li>Долгосрочные цели.</li></ul>		
	Первичное закрепление знаний	ПР №1	Перед вами основные составляющие режима дня.  Давайте <b>составим правильный режим дня</b> . На прошлом занятии мы определили свой психотоп : совы и жаворонки. Очевидно, что и эти моменты мы учтем при составлении режима дня.	Групповая практическая работа.  (разложить основные составляющие режима дня в необходимом порядке и указывают время.)	
			«Человек предполагает, а природа располагает».  Оказывается, недостаточно четко сформулировать и составить ежедневный режим дня. Перед нами еще есть и долгосрочные цели		
		Поставить на стол цветок.	Что необходимо выполнить для того, чтобы наш цветок радовал нас своим внешним видом?	Учащиеся отвечают на заданные преподавателем вопросы.	Для жизни животных и растений наиболее важное значение имеют: <ul style="list-style-type: none"><li>температура,</li><li>влажность,</li><li>световой режим,</li><li>давление,</li><li>электромагнитное поле,</li><li>приливы и отливы.</li></ul> Основной особенностью этих факторов является сезонная и суточная



					изменчивость, возникающая в результате вращения Земли вокруг своей оси и Солнца, а также вращения Луны относительно Земли. Закономерно изменяются эти факторы и в связи с географической зональностью.
			<b>Последовательное чередование во времени каких-либо состояний организма называется биологическим ритмом</b> – об этом вы прочитали, выполняя домашнее задание		
		Применяется объяснительно-иллюстрированный метод, используются справочный раздаточный материал и наглядное пособие для эффективного восприятия нового материала.	Давайте восстановим основные моменты по этой теме (презентация)	Работают с содержанием презентации, обсуждают данную информацию	С понятием ритма связано представление о <i>гармонии</i> . В переводе с греческого «ритм» означает – соразмерность, стройность.  <i>Биоритмы</i> организма человека – суточные, месячные, годовые – практически остались неизменными с первобытных времен и

					<p>не могут угнаться за ритмами современной жизни.</p> <p><i>Биологические ритмы</i> влияют на работоспособность человека и здоровье .</p> <p>Можно сформулировать так: ритм – это бодрость и высокая работоспособность, нарушение ритма – нездоровье.</p>
			Работа с программой	Знакомятся с программой биологических ритмов, работают с данной программой, составляют и обсуждают свои биологические ритма	
			если выяснить влияние биоритмов на нашу жизнедеятельность, то можно разработать оптимальный режим труда и отдыха для каждого .		
			<p>Давайте вернемся к нашей задаче и попробуем ответить на вопросы:</p> <p>Конечно, не всегда это так, но некоторая закономерность все равно есть.</p> <p><b>А чем же все это определяются? От чего зависит наше состояние и самочувствие?</b></p>	Отвечают на вопросы, дополняют ответы друг друга	

		ПР №2	Предлагаю выполнить ПР №2: ПР №2 Составление режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов	Выполняют ПР №2 Составление режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов	
			Комментирует работу, отмечает + и -.		
			Нужно ли знать свой ритм работоспособности?	Отвечают на вопросы,	Полезно знать каждому человеку. Эти знания помогут при выполнении наиболее сложных заданий. Одни энергично работают в первой половине дня, другие — вечером, а какую-то отложим «до лучших времен», ориентируясь на график своих биологических ритмов
			правильный режим учебы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.  Этот режим должен учитывать индивидуальные особенности человека, причем при осуществлении им как основной деятельности, так и внеурочной (приготовление домашних заданий, активный отдых)		

	Самостоятельная работа с взаимопроверкой	Используется метод контроля (письменная проверка знаний)	Самостоятельная работа	Выполняют тест, взаимопроверка теста	
	Обобщение и систематизация изучаемого материала — 2 мин.		Предлагает рассказать, что нового учащиеся узнали на уроке.	Слушают вопросы, отвечают, делают выводы по изученному материалу.	
	Рефлексия		Какова цель нашего занятия? Достигли ли мы ее? Что нового вы сегодня узнали? Вам понравилось занятие?		
	Д/з		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составить режим своей жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;</li> <li>• По желанию: провести анализ своего самочувствия при нарушении режима дня</li> <li>• Рекомендовать одноклассникам упражнения для утренней зарядки</li> </ul>		