

# Конспект урока в 8 А классе Тюльганской средней общеобразовательной школы № 1

## «Влияние режима дня на здоровье учащихся»

учитель Забавина Светлана Витальевна

**Форма урока:** комбинированный.

**Технология урока:** урок по здоровьесберегающим технологиям с использованием информационно-коммуникационных технологий.

**Цель урока:**

- Доказать важность соблюдения режима дня для развития организма подростка;
- Прививать элементарные навыки исследовательской деятельности.
- Внедрять элементы информатизации на уроках биологии.
- Пропагандировать ЗОЖ.

**Оборудование:**

1. Компьютеры;
2. Таблица Режим дня восьмиклассников;
3. Анкеты тестирования восьмиклассников;
4. Лист здоровья учащихся 8 класса;

**Предварительная работа:**

За 10 дней до урока учитель дает задание по группам, используя консультацию учителя биологии, медицинского работника школы составить:

1. Анкету для учащихся среднего звена «Мое отношение режиму дня»;
2. Провести анкетирование в своем классе (на часе общения);
3. Обработать результаты анкеты своего класса;
4. Отсканировать «Лист здоровья» 8 класса.

**Ход урока (урок проводится в компьютерном классе).**

**1 этап. Проверка знаний по теме «Биологические ритмы человека»**

Работа над проблемным вопросом:

- Какова роль биологических ритмов в жизни подростка?

Каждый из учащихся высказывается о роли биологических ритмов и о влиянии нарушения биологических ритмов на здоровье подростка

Человеческий организм – система, насквозь пронизанная ритмами. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца, частота дыхания, электрическая активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни всегда и все находили полезным, положительно влияющим на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчает выполнение всех дел, успешнее идет учеба. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексy. Привычка

ложится спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребенок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением уроков, его работоспособность выше. Наш организм нуждается в поступлении пищевых веществ в определенном ритме.

## 2 этап Изучение нового материала

Учитель объявляет тему и цель урока.

**тема: Влияние режима дня на здоровье учащихся**

**Цель:**

- Провести мониторинг режима дня восьмиклассников
- Выработать рекомендации для учащихся среднего звена, по результатам мониторинга.

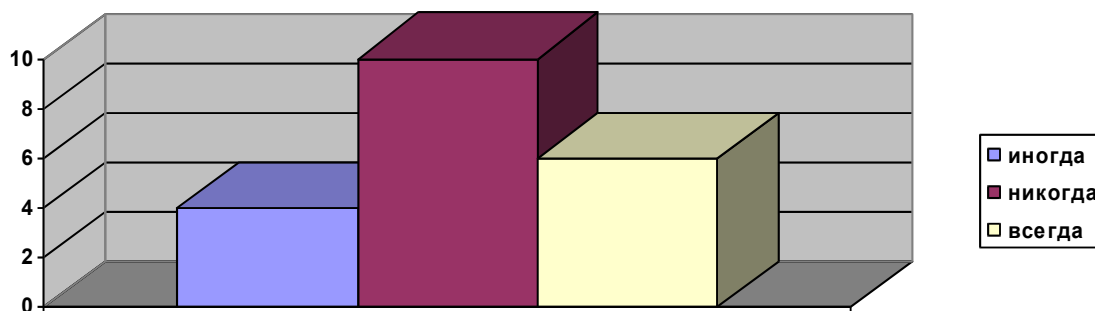
**Задание для учащихся (работают с компьютером):**

- Используя результаты анкетирования восьмиклассников на тему «Мое отношение режиму дня», обработать результат по конкретному вопросу в виде таблицы и построить диаграмму.

Например:

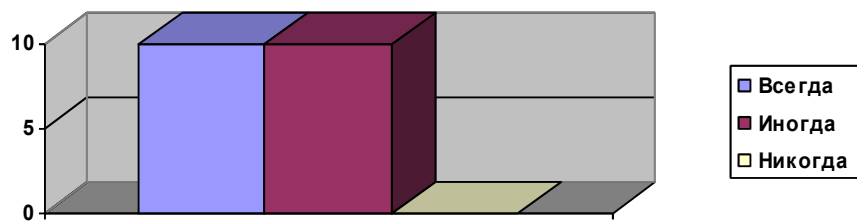
1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

Всегда	4
Иногда	10
Никогда	6



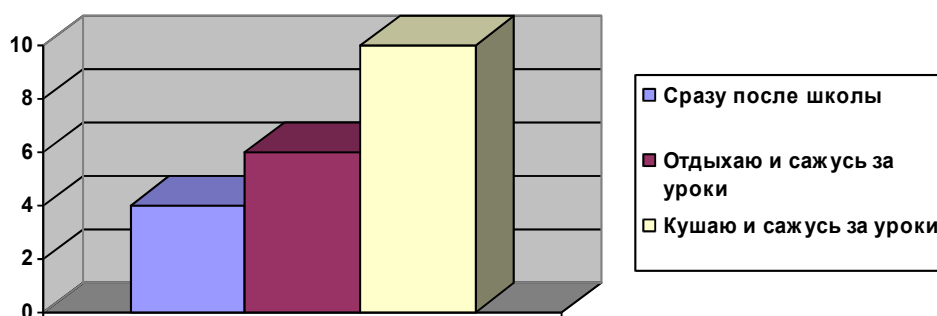
2. Завтракаете ли вы перед школой?

Всегда	10
Иногда	10
Никогда	0



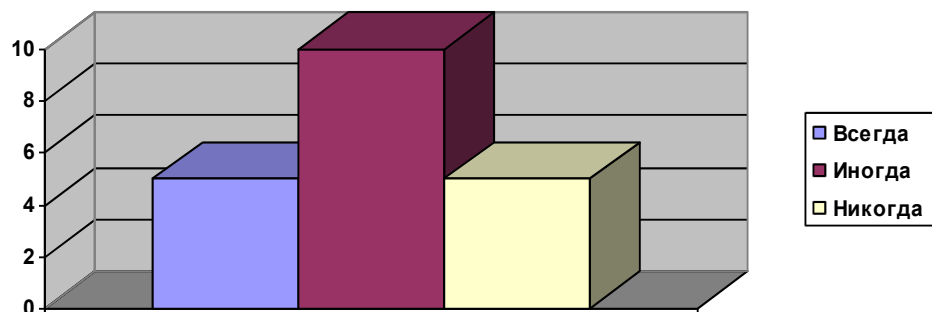
3. В какое время вы обычно учите уроки?

Сразу после школы	4
Отдыхаю и сажусь за уроки	6
Кушаю и сажусь за уроки	10



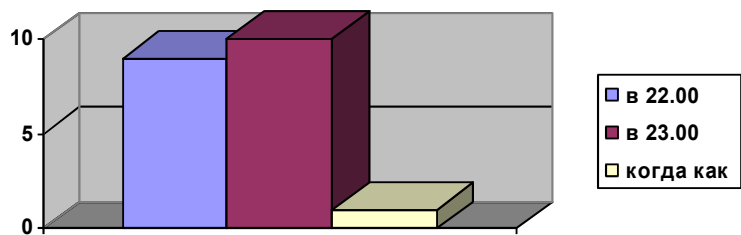
4. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

Всегда	5
Иногда	10
Никогда	5



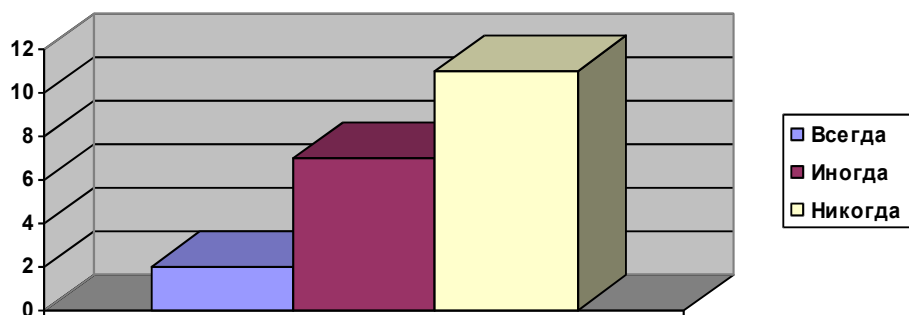
5. Вы ложитесь спать

в 22.00	9
в 23.00	10
когда как	1



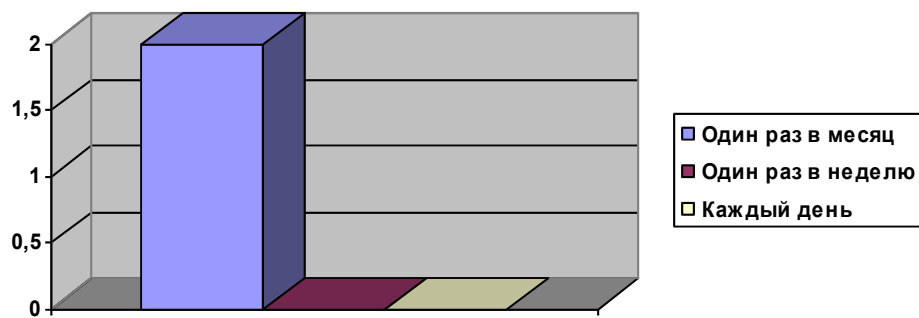
6. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?

Всегда	2
Иногда	7
Никогда	11



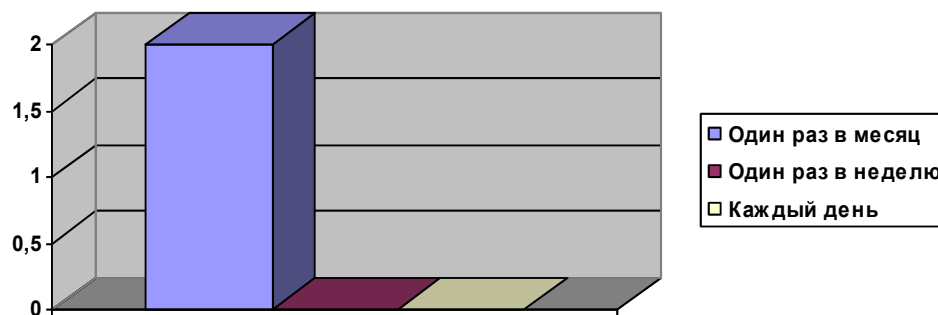
7. Как часто вы гуляете по вечерам после 22.00

Один раз в месяц	2
Один раз в неделю	0
Каждый день	0



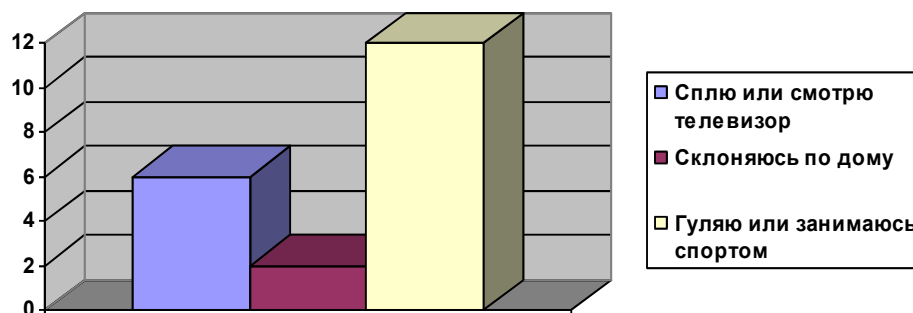
8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

Один раз в месяц	2
Один раз в неделю	0
Каждый день	0



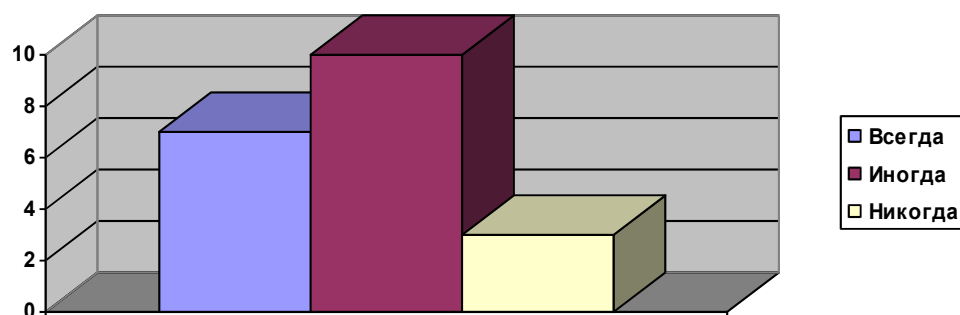
9. Как обычно вы проводите воскресный день?

Сплю или смотрю телевизор	6
Склоняюсь по дому	2
Гуляю или занимаюсь спортом	12



10. Как часто вы стараетесь распланировать свой день?

Всегда	7
Иногда	10
Никогда	3



- Проанализировать результаты анкетирования и сопоставить их с результатами здоровья, ответить на вопросы:
  - Есть ли нарушения по режиму дня? Какие?
  - Есть ли нарушения здоровья у учащихся 8 класса? Какие?
  - Существует ли связь между выполнением режима дня и здоровьем восьмиклассников?

Предполагаемые ответы:

1. вопрос:

Третья часть учащихся не делает утреннюю зарядку, половина школьников делают зарядку время от времени. Не выполнение утренней зарядки подтверждают частые простудные заболевания у третьей части учащихся класса.

2. вопрос:

50% детей завтракают перед школой не регулярно, что приводит к различного рода отклонениям в состоянии здоровья: жалобы на боли в животе, головные боли, слабость. Четверо учащихся класса имеют хронические заболевания ЖК тракта.

3 вопрос:

Более половины учащихся класса садятся за уроки, не пообедав, что также свидетельствует о нарушении режима дня и развитии заболеваний ЖКТ.

4 вопрос:

Всегда делают перерывы при выполнении домашнего задания 5 учащихся из класса, иногда - 10 детей. Семь учащихся выполняют уроки без перерыва. Необходимо на часе общения, родительском собрании заострить внимание на проблеме щадящего режима при выполнении домашнего задания.

5 вопрос:

Один школьник ложиться спать, когда как, что должно сильно сказываться на его работоспособности на уроках. Девять учащихся из класса ложатся спать во время учебного года в рекомендуемое для подростков время, их организм успевает отдохнуть и восстановиться. Двенадцать школьников систематически нарушают режим дня, ложась спать во время учебного года в 23.00.

6 вопрос:

Не высыпаясь, просыпаются два учащихся, что связано с несоблюдением режима дня и отдыха. Пять человек не всегда высыпаются, что также позволяет сделать вывод, что их отход ко сну приходится на более позднее время, чем рекомендовано режимом дня подростков, а значит, организм не успевает восстановить свои силы. Половина класса просыпаются легко и высыпаются - эти подростки относительно постоянно соблюдают режим отхода ко сну.

7 вопрос:

!8 из 20 школьников ответили на этот вопрос отрицательно. Это свидетельствует о том, что и у детей и у их родителей достаточно серьезное отношение к режиму дня школьника. Два подростка из менее благополучных семей, им меньше уделяют внимание родители, нередко они предоставлены сами себе и могут позволить себе иногда не соблюдать режим дня.

8 вопрос:

Большая часть детей класса регулярно занимается в кружках и секциях интеллектуального и спортивного направления, поэтому на просмотр телевизора остается очень мало времени. 7 подростков предпочитают смотреть

телевизор не менее четырех часов в день, что свидетельствует о недостаточной ответственности детей за свое здоровье.

9 вопрос:

Шесть учащихся в воскресный день спит или смотрит телевизор, двое слоняются без дела по дому. Этим детям предстоит серьезная работа по формированию своего характера. Приятно, что и в выходные дни подростки гуляют и занимаются спортом и таких ребят в классе более половины.

10 вопрос:

Семь ребят из класса научились планировать свой день, им легко выполнить всю намеченную работу на уроках, отдохнуть и подготовиться к новому рабочему дню. Двенадцать школьников планируют свой рабочий день периодически, а значит, им есть над чем работать. Трое учащихся класса не планируют свой рабочий день никогда. Этим детям необходимо еще раз объяснить значение биологических ритмов и режима дня школьника и его влияние на организм подростка. Постараться сформировать у данных подростков чувство ответственности при организации своего рабочего дня.

Изучив сводную таблицу по заболеваниям в 8А классе можно прийти к выводу, что наиболее часто встречаются заболевания: желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов зрения и заболевания ОДС. Профилактика всех перечисленных заболеваний предусматривает строгое соблюдение режима дня и отдыха

### **Рекомендации учащимся**

**Если ты хочешь чего-то добиться в жизни, то тебе необходимо:**

- ежедневное полноценное питание;
- соблюдение режима дня;
- чередование кружков интеллектуального и спортивного направления;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- развитие самодисциплины;
- участие в реализации совместной программы «Класс содействия здоровью»

### **Итог урока:**

Обобщение вывода.

Подростковый возраст это период в жизни человека, когда происходит его формирование как личности. От того, какой образ жизни выберешь ты сегодня, во многом зависит твоё здоровье, твой будущий образ жизни, а возможно и карьера.

Сегодня, тебе необходимо больше внимания уделять соблюдению режима дня это поможет сэкономить время, повысить жизненный тонус, успеваемость. Задумайтесь над организацией своего рабочего дня. Самое главное перестроиться и начать экономно расходовать резервы своего организма.

Выставление оценок за работу на уроке и подготовку к нему.

### **Приложение №1**

Вопросы анкеты «Мое отношение к режиму дня»

1. Выполняете ли вы утром физическую зарядку?

- а) всегда
- б) иногда
- в) никогда

2. Завтракаете ли вы перед школой?

- а) всегда
- б) иногда
- в) никогда

3. в какое время вы обычно учите уроки?

- а) сразу, как прихожу из школы
- б) отдыхаю и только потом сажусь за уроки
- в) кушаю и сажусь за уроки.

4. Делаете ли вы перерывы при выполнении домашнего задания?

- а) всегда
- б) иногда
- в) никогда

5. Вы ложитесь спать

- а) в 22.00
- б) в 23.00
- в) когда как

6. Как часто вы просыпаетесь не выспавшись?

- а) всегда
- б) иногда
- в) никогда

7. Как часто вы гуляете вечером после 22.00?

- а) один раз в месяц
- б) один раз в неделю
- в) каждый день

8. Сколько часов в день вы смотрите телевизор?

- а) 2 часа
- б) 4 часа
- в) все свободное время

9. Как обычно вы проводите воскресный день?

- а) сплю или смотрю телевизор



- б) слоняюсь по дому
- в) гуляю или занимаюсь спортом

10. Как часто вы стараетесь спланировать распланировать свой день

- а) всегда
- б) иногда
- в) никогда

## Приложение №2

«Структура заболеваемости учащихся 8А класса».

класс	кол иче ств о уча щи хся	заболеван ия ЖКТ	б о л е з н и п о ч е к	сердечно - сосудист ые заболева ния	заболеван ия щитови дной железы	Л О Р	алл ерг иче ски е забо леван ия	забо леван ия ОД С	бол езн и орг ано в зре ния
8	20	4	1	3	0	2	2	3	4