Разработка урока биологии в 8классе по теме « Смотр знаний. Гигиена сердечно - сосудистой системы» к учебнику Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев, биология Человек 8 класс учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Дрофа 2011г.

 Девиз: Ф. Феллини итальянский сценарист и режиссер «Из всех приключений, уготовленных нам жизнью, самое важное и интересное - отправиться в путешествие внутрь самого себя, исследовать неведомую часть себе самого »

 Цель урока: раскрыть материал о резервах сердца, о влиянии гиподинамии, табака и спиртных напитков на кровеносную систему; физиологических правилах работоспособности.

 Оборудование: таблицы «Строение сердца», «Круги кровообращения», « Значение тренировки сердца», «Вред курения, алкоголя», муляжи, портреты ученых- медиков: А.Н. Бакулева, А.А. Вишневского, В.Н. Шамова. Для л/р – секундомер компьютер, мультимедийное оборудование, презентация «Гигиена ССС»

 **Первый этап**: **Биологическая разминка.**

***Задание №1*** Назовите все слова, применяемые в теме «Сердечно - сосудистая система»: кровь, плазма, эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, лимфа, артерия, вена, капилляры, большой круг кровообращения, малый круг кровообращения, сердце, створчатые клапаны, полулунные клапаны, перикард, миокард, серозная жидкость, иммунитет, вакцина, лечебная сыворотка, здоровый образ жизни, гигиена сердца.

***Задание №2*** На доске муляжи органов кровеносной системы, предметы. Возьми орган и дай понятие: сердце, аорта, артерия, вена, капилляр, тонометр, фонендоскоп.

 **Второй этап: выступают врачи**

***Врач терапевт***: рассказывает о внешнем и внутреннем строении сердца(на доске большой плакат, слайды из презентации).

***Врач кардиолог***: рассказывает о движении крови по большому и малому кругам кровообращения(плакат, слайды из презентации).

***Врач ЛФК:*** рассказывает о том, как организм человека защищает себя от микроорганизмов( строит на доске схему «Иммунитет»).

***Врач нарколог***: рассказывает о влиянии никотина и алкоголя на ССС. Мировая статистика свидетельствует о том, что среди взрослого населения курит половина мужчин и четвертая часть женщин. Приобщение к курению начинается в школе с 9-10 лет у мальчиков, с 13-14 лет у девочек. Одна из причин курения среди школьников – низкий уровень знаний о никотине и табачном яде, о вреде алкоголя, отсутствии здорового образа жизни.

По статистике:

* Уровень смертности от болезней сердца среди курящих выше на 70% по сравнению с некурящими.
* В среднем продолжительность жизни у курящих на 6 лет меньше.
* У мужин моложе 43 лет случаи внезапной смерти от острого инфаркта миокарда часто связаны с курением.
* Угарный газ, содержащийся в табачном дыме, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза.

 ***Высказывания великих людей о действии алкоголя***

***Шекспир: «***Люди впускают в свои уста врага, который похищает их мозг***»***

***Достоевский:*** «Употребление алкогольных напитков скотинит и зверинит человека»

***Чехов:*** «Водка белая, но красит нос и чернит репутацию»

***Гамзатов:*** «Произойти от обезьяны, был человеком путь немал. В обратный путь пустился пьяный, за час опять животным стал».

 ***Пословицы***

1. С вином поводишься - нагишом находишься.
2. Муж пьет - полдома горит, жена пьет – весь дом горит.
3. Водка без огня весь разум сожжет.
4. Вино пить – ум пропить.
5. Вино входит – ум выходит.
6. Вино полюбил – семью разорил.
7. В море водки и богатыри тонут.
8. Кто вино любит, то себя губит.

Лабораторная работа «Определение частоты сердечных сокращений ЧСС в состоянии покоя и после действия физической нагрузки »

Цель работы :определить зависимость пульса от физических нагрузок. (стр.124)

Оценка полученных результатов:

- если ЧСС 30% и меньше – хорошо

-если ЧСС выше 30% - плохо, сказывается недостаточная тренированность

- если ЧСС возвращается к норме за 2 мин.и меньше – хорошо

-если ЧСС возвращается к норме от 2до 3 мин. – удовлетворительно, если свыше 3 мин. – плохо.

***Врач диетолог:*** Марк Твен писал «Единственный способ сохранить свое здоровье – есть то, что не хочешь, пить то, что не любишь, делать то, что не нравится ». В борьбе за здоровье, за активное долголетие необходимо перестроить свой образ жизни так, чтобы определенные его особенности стали составной, естественной, неотъемлемой частью его жизни. Повышенный уровень холестерина в крови, если он более 235 мг/дм у мужчин и женщин 30-39 лет. Количество холестерина, поступающего с пищей, не должно превышать 300-400мг в сутки. Повышенный уровень содержания холестерина в крови нередко бывает и у молодых людей, и у тех, кто имеет нормальную массу тела. В этих случаях одна из причин – избыточное потребление жира, продуктов животного происхождения: яичный желток, икра, печень, почки. Например: в одном желтке, холестерина – 200мг, в 100г икры – 300мг, в 100г приготовленной печени – 430мг, в почках – 1126мг. Чтобы снизить уровень холестерина в крови и предупредить развитие ИБС, нужно изменить свои привычки в питании. Ограничить потребление животных жиров, продуктов, богатых холестерином. Больше есть овощей. В день надо съедать 20-30 г любого растительного масла. Есть рыбу, так как в состав рыбьего жира входят вещества, препятствующие образованию тромбов в сосудах. Это профилактика инфаркта миокарда.

 **Третий этап: задание на проверку знаний**

Соотнеси (слова на слайде записаны в три столбика):

Артерии кровь течет к сердцу стенка состоит из одного слоя клеток

Вены кровь течет от сердца в стенках много мышечных волокон

Капилляры кровь течет от артерий к венам в стенках мало мышечных волокон

 или от вен к артериям

***Четвертый этап:*** итог урока – анкетирование

1. Закончи предложение: «Я могу понят, когда человек пьёт, если …»
2. «Употреблять спиртные напитки вредно, потому что …»
3. Твое первое впечатление при виде пьяного юноши или девушки.
4. На улице лежит пьяный. Что ты сделаешь? Пройдешь мимо или окажешь помощь.

Рефлексия: Что ты узнал для себя нового?

 С каким настроением, чувством уходишь с урока?

Домашнее задание : написать заметку, статью в газету на тему «Гигиена сердечно – сосудистой системы»

 **Приложение**

