|  |  |
| --- | --- |
| Алматы мемлекеттік жаңа технологиялар колледжі | Алматинский государственный колледж новых технологий |

**САБАҚ ЖОСПАРЫ**

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН**

**Сабақ тақырыбы/****Тема занятия: « Понятие о здоровье и здоровом образе жизни**.

**Клиническая и гелиофизическая валеология. Организм человека.»**

**Модуль /пән атауы /Наименование модуля /дисциплины**: Валеология

**Педагог: Мукашева м.А.**

**Күні/ Дата:**

**1.Жалпы мәліметтер / Общие сведения:**

      Курс: I топ/группа: \_\_\_\_\_

      Сабақ типі/ Тип занятия: изучения нового материала.

* **Мақсаты, міндеттер/ Цели:** расширить представление обучающихся о здоровье; раскрыть сущность понятия «здоровый образ жизни»;
* формировать у студентов бережное отношение к своему здоровью;
* продолжить формирование навыка работы с учебником, дополнительной литературой;
* **задачи:** – способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и формированию умений систематизировать и анализировать информацию, которую обучающиеся получают на уроках биологии и из средств массовой информации.
* – развивать творческое мышление студентов, умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать, работать с источниками информации.
* – воспитывать чувство ответственности за своё состояние здоровья и других, за работу в группе обучающихся.

      2.1 Оқу сабақтары барысында білім алушылар игеретін кәсіби біліктердің тізбесі/

 Перечень профессиональных умений, которыми овладеют обучающиеся в процессе учебного занятия(бағалау критерийлері /критерии оценивания)*:*

Знать правила здорового образа жизни и постоянно их придерживаться; • Формировать убеждение в необходимости безопасного и здорового образа жизни, в том, что каждый человек ответственен за свое здоровье и благополучие; • Организовывать постоянную работу по самосовершенствованию; • Иметь представление о духовном, социальном и физическом благополучии – трех неотъемлемых составляющих здоровья; • Различать физические, социальные и духовные факторы; • Иметь представление о важности репродуктивного здоровья как основной составляющей здоровья человека; • Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить; • Выдвигать предположения и доказывать их; • Уметь извлекать необходимую информацию; • Отвечать на итоговые вопросы и оценивать свои достижения на уроке. Личностные результаты: • Усвоить: - правила индивидуального безопасного поведения в ЧС, угрожающих жизни и здоровью людей; - что наиболее важным физическим фактором является фактор наследственности; - что лучшей социальной конструкцией, обеспечивающей непрерывную смену поколений, является семья. • Формировать осознанное выполнение правил безопасности жизнедеятельности, в том числе сохранение и укрепление здоровья как непременного условия благополучия.

2.2. Тілдік мақсаттары / Языковые цели*:* знает определение всех терминов и понимает смысл, и употребляет во время создания текста. Ключевые слова

2.3. Құндылықтарды дамыту / Воспитание ценностей*:* Воспитание понимающего и развивающего поколения , связывая их к нравственным, патриотическим понятиям «Мәңгілік ел», формирование толерантного отношения к другим религиям и народам, воспитание патриотизма через уникальную казахстанскую модель сотрудничества разных народов и религиозных конфессий

2.4. Пән аралық байланыс / Межпредметная связь*: ОБЖ,* медицина, экология, физическая культура.

**3. Сабақты жабдықтау/ Оснащение занятия:**

      3.1 Оқу-әдістемелік құрал-жабдықтар, анықтамалық әдебиеттер/

 Учебно-методическое оснащение, справочная литература*:*  изображение человека; слово «здоровье», написанное по вертикали; плакаты о здоровье и спорте.

       3.2 Техникалық жабдықтар, материалдар/ Техническое оснащение, материалы*:* мультимедийная презентация Power Point, презентации студентов, мультимедийный проектор.

**4. Сабақтың барысы/ Ход занятия**:

4.1 **Ұйымдастыру кезеңі /Организационный момент**.

**.**  Приветствие. Проверка посещаемости

4.2 **Ынталандыру және жаңа тақырыпты хабарлау/ Мотивация и объявление новой темы**.**« Понятие о здоровье и здоровом образе жизни**.

**Клиническая и гелиофизическая валеология. Организм человека.»**

Привести обучаемых к пониманию того, что здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности; 3. Познакомить учащихся с основными понятиями здоровья, индивидуального здоровья и его духовной, физической и социальной составляющими;

4.3 **Оқушылардың біліктілігі мен дағдысын тексеру/ Проверка знаний и умений обучающихся**

Вопрос к обучающимся: Если мы, ведя малоподвижный образ жизни, будем есть обильную, сладкую, жирную пищу в большом количестве, что с нами произойдет? кролик Заяц 225 60 250 Пример с кроликом и зайчиком: У кролика неподвижный образ жизни и чистота его сердца - 225 ударов в минуту, а у зайчика, который живет в лесу и сам себя прокармливает - 60 ударов в минуту. Причем максимальная чистота их сердечек равна 250.

4.4 **Жаңа тақырыпты түсіндіру/ Изучение нового материала**

Преподаватель тему урока не называет и говорит о том, что сегодня «Урок желаний». Студенты из анкеты, которая лежит на парте, должны выбрать четыре желания, которые, по их мнению, являются ценными на сегодняшний день и расположить их в убывающем порядке. Цель анкетирования: выявить приоритет жизненных ценностей обучаемых. № Жизненные ценности 1 деньги 2 Престижное образование 3 Престижная работа 4 Недвижимость 5 Образование 6 Высокооплачиваемая работа 7 Семья 8 Карьера 9 Здоровье 10 Недвижимость 11 Спорт Опрос обучающихся: • какие жизненные ценности вы выбрали, и в какой последовательности расположили? Беседа с обучающимися. Преподаватель: В мире существует множество болезней и более 1000 из них неизлечимых. Например: СПИД, гепатит С, рак и др. Если человек отдал приоритет деньгам, недвижимости, но болен, то без сожаления расстается со своим богатством, чтобы вернуть утраченное здоровье. Но его не купишь. Сможет ли он воспользоваться своим богатством, и насладиться жизнью? Человек имеет великолепное образование, высокооплачиваемую работу или должность, но он болеет 300 дней в году. Кому нужен такой специалист? Некоторые из вас на первое место поставили семью, но разве может у больных родителей родиться здоровый ребенок? И счастливы ли будут эти родители? Занятия спортом подразумевают тяжелые физические нагрузки, которые для больного человека не только не рекомендованы, но и невыносимы. Может ли такой человек добиться высоких результатов в спорте? Вопрос к учащимся: что нужно из жизненных ценностей поставить на первое место? - Здоровье! В настоящее время существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев: 1. отсутствие болезни; 2. нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»; 3. полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; 4. способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям; 5. способность к полноценному выполнению основных социальных функций. Здоровье – «это состояние полного физического, душевного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». От чего же зависит наше здоровье?? 1. образ жизни (условия обитания (климат, жилище), - экономические условия (питание, одежда, работа, отдых), - наличие полезных привычек (соблюдение гигиены (область медицины, изучающая условия необходимые для сохранения и укрепления здоровья), закаливание), - отсутствие вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни) Вопрос к учащимся: Если мы, ведя малоподвижный образ жизни, будем есть обильную, сладкую, жирную пищу в большом количестве, что с нами произойдет?

2.окружающая среда (воздух, экологически чистые продукты) 3. наследственность (Предположим, родился ребенок с отрицательной (отягощенной) наследственностью, т.е. у него имеется испорченный мутантный ген, который, находясь и циркулируя в роду еще до момента его рождения, отметил его некоторые наследственные признаки - генотип. Означает ли это, что данный ребенок обязательно заболеет? Нет - это означает всего лишь то, что у него есть предрасположенность, для реализации которой нужны те или иные, провоцирующие раздражители). 4.здравоохранение Компоненты здоровья 1 кв 2 кв 3 кв 4 кв В общем понятии здоровья различают индивидуальное и общественное здоровье. Индивидуальное здоровье - личное здоровье каждого человека. Оно во многом зависит от самого человека, его мировоззрения, образа жизни, культуры, а также от других факторов (наследственности, состояния здравоохранения, окружающей среды и т. д.). Общественное здоровье складывается из состояния здоровья каждого из членов общества. Большое влияние на его уровень оказывают политические, социальные, экономические и природные условия. Социальные факторы – зарплата, продолжительность рабочего дня, условия труда и учебы, уровень питания, условия жилища и др. Большое влияние на состояние и индивидуального, и общественного здоровья оказывают физические, химические, биологические, социальные и психологические факторы внешней среды. Рассмотрим три неотъемлемые составляющие здоровья: • духовное; • физическое; • социальное. Духовное здоровье обеспечивается процессом мышления, познанием окружающего мира и ориентацией в нем. Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события, формировать стиль своего поведения. (Состояние системы мышления и мировоззрения) Физическое здоровье обеспечивается двигательной активностью, рациональным питанием, закаливанием и очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, достаточным временем отдыха и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков. Социальное здоровье – это способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальной средах обитания. Достигается оно умением предвидеть возникновение опасных и ЧС, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или ЧС, сообразуясь со своими возможностями. Лучшей социальной конструкцией, отвечающей интересам личности и общества, и обеспечивающей непрерывную смену поколений, является семья. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию – рождение и воспитание детей. Есть такое понятие как репродуктивное здоровье, что же это такое? Репродуктивное здоровье – основная составляющая здоровья человека и общества, характеризующая их способность создать и реализовать необходимые условия для рождения ребенка и воспитания здорового поколения. ЗОЖ - индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья (обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и ЧС). ЗОЖ и прочная семья – это неразделимые понятия, к которым человек должен приобщаться с раннего детского возраста. Практическое упражнение Цель: дать возможность учащимся поразмыслить над жизненными целями и необходимостью вести здоровый образ жизни. o 17-18 лет жизненная цель? o 23-24 года жизненная цель? o 26-27 лет жизненная цель? o 30-37 лет жизненная цель? o 50-55 лет жизненная цель? Вопрос к учащимся: что будет с человеком, если он на определенном жизненном отрезке (например, в 23-24 года), пристрастился к алкоголю или наркотикам. Каковы дальнейшие жизненные последствия?

4.5 **Жаңа білім мен дағдыларды бекіту/ Закрепление новых знаний и умений**.

Какие составляющие определяют общее состояние здоровья человека? Здоровье каждого члена общества – это, какое здоровье? Что следует понимать под репродуктивным здоровьем? (задания на листочках)

**5**. **Рефлексия по занятию:**

Напиши СМС маме:

- Я понял….

- Я знаю….

- Я могу …..

Оцените себя и свою работу на уроке по нашей шкале оценки.

На карточках нарисованы смайлики настроения, ребята ставят плюсик в соответствие с настроением на уроке.

**6. Үй тапсырмасы/Домашнее задание.**

Используя различные материалы из средств массовой информации, подготовьте сообщение на тему «Общая характеристика репродуктивного здоровья общества в РК»

***Примечание.*** *Данные пункты поурочного плана являются обязательными. Преподаватель имеет право внести дополнительные элементы с учетом особенностей предмета и потребностей обучающихся.*