УРОК № 13

Дата _____

Клас _____

Тема. **ПІДСУМКОВИЙ УРОК. УЗАГАЛЬНЕННЯ ЗНАНЬ (ЗА ТЕМАМИ РОЗДІЛІВ 1, 2). ТЕСТУВАННЯ**

Мета: узагальнювати та систематизувати знання учнів з тем розділу «Фізична складова здоров'я»; сприяти формуванню в учнів стійких переконань щодо пріоритету здорового способу життя як основної умови реалізації фізичного, психічного, соціального та духовного потенціалу людини з урахуванням її індивідуальних особливостей; розвивати здоров'язбережувальні компетенції; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

Обладнання: картки контролю (за варіантами), музичний супровід (пісня «Если хочешь быть здоров» (слова В. Лєбєдєва-Кумача, музика В. Соловйова-Сєдого).

Тип уроку: узагальнення та систематизації знань.

Хід уроку

I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання, створення позитивного настрою

Музика налаштує на урок, сприятиме позитивному емоційному настрою. (*Звучить пісня «Если хочешь быть здоров»*.)

II. АКТИВІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ І ЧУТТЄВИХ УЯВЛЕНЬ УЧНІВ

1. Вправа «Мікрофон»

— Який розділ курсу «Основи здоров'я» ми закінчили вивчати?

— Пригадайте теми уроків, які ми розглянули. Який матеріал найбільше запам'ятався кожному з вас?

2. Слухання та обговорення притчі «Звичка "на завтра"»

Мама питає сина-підлітка:

— Ти вже прийняв рішення про необхідність дотримання правил здорового способу життя?

— Так, але вирішив почати завтра...

— Тоді і я щодня буду переносити твої сніданки, обіди, вечері на «завтра». Ти згоден?

— Хм... тоді починаю сьогодні.

Висновок. Не треба чекати «завтра», понеділка, вихідних, канікул, щоб дбати про своє здоров'я. Це потрібно робити постійно, завжди.

III. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Фізичне здоров'я — це рівень росту і розвитку органів і систем організму, основу якого становлять морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції. Абсолютне фізичне здоров'я визначають красивою фігурою, здоровим волоссям і шкірою, гармонійним розвитком усіх фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості), а також високою здатністю організму підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостазу), за допомогою чого досягається висока життєздатність основних органів та систем.

Фізична складова — одна з найважливіших компонентів у структурі здоров'я людини.

IV. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

Вправа «Шкала актуальності» *(див. Додатки до уроку 3)*

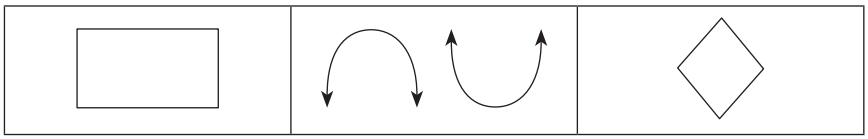
Розроблено для - Конспект.укр | Rozumaka.com

V. УЗАГАЛЬНЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ПОНЯТЬ

1. Тестування (за варіантами) *(див. Додатки)*

2. Оздоровлювальна вправа. Офтальмотренаж *(гімнастика для очей)*

Учні, не повертаючи голови, здійснюють рухи очима у вказаних на малюнках напрямах.



VI. ПОВТОРЕННЯ ТА СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ГОЛОВНИХ ТЕОРЕТИЧНИХ ПОЛОЖЕНЬ

Робота за підручником

— Перегляньте матеріал вивченого розділу. Визначте ту його частину, яка запам'яталася вам найменше. Маєте можливість надолужити втрачене.

— Який матеріал запам'ятався найкраще? Складіть запитання до нього та поставте їх класу.

VII. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

Вправа «Сходинки успіху» *(див. Додатки)*

VIII. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

Обов'язкове:

- опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ __, с. _____);

додаткові (на вибір, за бажанням):

- скласти пам'ятку «Десять "не можна"» щодо будь-якої теми розділів 1, 2.

ДОДАТКИ ДО УРОКУ 13

ТЕСТУВАННЯ

І варіант

№ запитання	Запитання/завдання	Варіанти відповідей
1	Оберіть правильне твердження	**А** всі оздоровчі системи однакові; **Б** усі оздоровчі системи передбачають купання зимою в ополонці; **В** усі оздоровчі системи передбачають щоденну рухову активність
2	Їжа має містити білки, жири та вуглеводи у співвідношенні	**А** 1:1:1; **Б** 1:1:2; **В** 1:1:3; **Г** 1:1:4.
3	Хороша фізична форма людини містить кілька компонентів	**А** загальна та м'язова витривалість, сила волі, спритність, гнучкість, склад тіла; **Б** загальна та м'язова витривалість, спритність, сила, гнучкість, склад тіла; **В** загальна та м'язова витривалість, уважність, спритність, сила, гнучкість, склад тіла

Розроблено для - Конспект.укр | Rozumaka.com

№ запитання	Запитання/завдання	Варіанти відповідей
4	Оберіть неправильні твердження	**А** тепла їжа краще засвоюється організмом; **Б** продукти харчування не потребують правильної кулінарної обробки; **В** при харчових отруєннях і кишкових інфекціях допомогу слід надавати негайно
5	До сучасних систем харчування відносять	**А** італійську кухню; **Б** сироїдіння; **В** японську кухню; **Г** вегетаріанство
6	До заходів профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій відносять	**А** дотримання особистої гігієни; **Б** перебування на кухні у змінному взутті; **В** прийом їжі на свіжому повітрі
7	Позначте отруйні рослини	**А** дурман; **Б** нагідки; **В** монстера; **Г** деревій
8	Позначте їстівні гриби	**А** лисичка справжня; **Б** польський гриб; **В** чортів гриб; **Г** білий гриб
9	Вовчі ягоди — це...	**А** кущ заввишки близько 1,5 м; **Б** дерево висотою 2,5–3 м; **В** трава з червоними ягідками
10	Харчові добавки класу барвники...	**А** сприяють швидкому розварюванню; **Б** підсилюють або відновлюють колір продукту; **В** подовжують термін зберігання продукту
11	Кишкову інфекцію може спричинити	**А** вживання сирої води; **Б** контакт із хворими тваринами; **В** вживання в їжу немитих фруктів
12	Компонентом фізичної складової здоров'я є	**А** спілкування з однолітками; **Б** здоровий сон; **В** самовиховання

II варіант

№ запитання	Запитання	Варіанти відповідей
1	Оберіть правильне твердження	**А** обов'язковою складовою оздоровчих систем є дієтичне харчування; **Б** обов'язковою складовою оздоровчих систем не є споживання цибулі й часнику; **В** складовою всіх оздоровчих систем є заняття йогою
2	Збалансоване харчування — це...	**А** харчування, за якого людина почувається ситою і жвавою, в хорошому настрої; **Б** харчування, за якого задовольняється добова потреба організму в енергії, а також підтримується оптимальний баланс мікроелементів і вітамінів; **В** харчування, за якого досягається певне співвідношення білків, жирів і вуглеводів, яке визначають за формулою 1:1:3

Дата _____

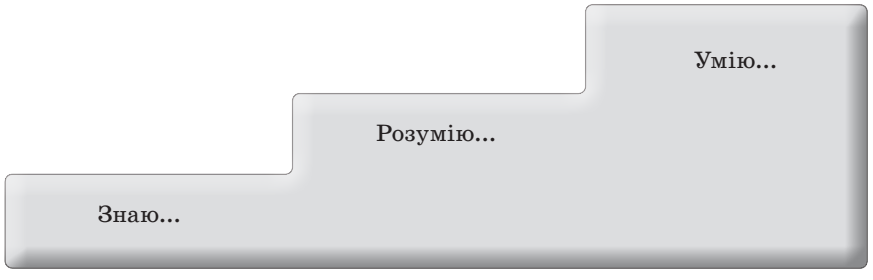
Клас _____

Розроблено для - Конспект.укр | Rozumaka.com

№ запитання	Запитання	Варіанти відповідей
3	Компонентом хорошої фізичної форми не є...	**А** загальна та м'язова витривалість; **Б** спритність; **В** сила волі; **Г** гнучкість; **Д** склад тіла
4	Оберіть неправильні твердження...	**А** холодна їжа краще засвоюється організмом; **Б** продукти харчування потребують правильної кулінарної обробки; **В** при харчових отруєннях і кишкових інфекціях допомогу слід надавати негайно
5	До традиційних систем харчування не відносять	**А** італійську кухню; **Б** сироїдіння; **В** японську кухню; **Г** вегетаріанство
6	До заходів профілактики харчових отруєнь та кишкових інфекцій не відносять	**А** дотримання особистої гігієни; **Б** перебування на кухні у змінному взутті; **В** прийом їжі на свіжому повітрі
7	Позначте неотруйні рослини	**А** дурман; **Б** нагідки; **В** монстера; **Г** деревій
8	Позначте неїстівні гриби	**А** лисичка справжня; **Б** польський гриб; **В** чортів гриб; **Г** білий гриб
9	Вороняче око — отруйна рослина, що в народі може мати назву...	**А** сон-трава; **Б** чорна трава; **В** хрест-трава
10	Харчові добавки класу консерванти...	**А** підсилюють колір і смак продукту; **Б** сприяють швидкому розварюванню; **В** підвищують термін зберігання продуктів
11	Харчове отруєння може спричинити	**А** вживання несвіжих страв; **Б** контакт зі свійськими тваринами; **В** рукостискання із хворим на гастрит
12	Компонентом фізичної складової здоров'я не є...	**А** спілкування з однолітками; **Б** здоровий сон; **В** самовиховання

Вправа «Сходинки успіху»

Учні «крокують» по сходинках, називаючи відповідно свої здобуті знання, вміння, навички, ставлення.



Розроблено для - Конспект.укр | Rozumaka.com