

УРОК БИОЛОГИИ В 8 КЛАССЕ

«Что такое жизнь», Глава
«Дыхание»

Провела учительница биологии и химии Наземкина Т.П..

ФОРМА УРОКА

- Интегрированный урок с элементами практической направленности.

Задачи урока

1. **ОБУЧАЮЩАЯ** -расширить представления учащихся о понятии и смысле жизни в химико- биологическом аспекте, способах продления жизни, влияние внешних и внутренних факторов на жизнь.
2. **РАЗВИВАЮЩАЯ**- закрепление знаний, навыков, умений проводить исследовательский эксперимент по определению органических соединений в некоторых продуктах питания(белок куриного яйца, мороженое, рыбный бульон, молоко)
3. **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ**- показать учащимся на различных примерах пагубное влияние на здоровье человека алкоголя, никотина, укорачивающих жизнь подрастающего поколения, роль физической культуры в жизни человека.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЖИЗНЬ ?

Ход дискуссии

Я часто задумываюсь, а что же такое жизнь? Это, наверное, то, что мы живем, ходим, думаем, видим вокруг себя окружающую действительность, воспринимаем её, какая она есть, ощущаем её. А может это оживление природы после зимней спячки, когда кругом набухают почки и распускаются первые листочки на деревьях, выход животных на поверхность, рождение потомства, щебет птиц, залиvistые трели соловья, своеобразный звук леса, его запах, а также опьяняющий запах свежескошенной травы. Идешь по опавшей листве, и её шорох наводит на мысль, что уже наступает осень, затем зимние бури, пурга, метель. И все равно радуешься жизни. Хруст снега, а вокруг белым-бело. Всему живому хочется жить, наперекор судьбе, несмотря на то, какая она есть. А может жизнь начинается с порога твоего дома, с родителей, которые дали нам жизнь? Или с первой буквы в твоём букваре, который научил нас читать, писать и думать. Все по-разному понимают смысл жизни. Сколько на нашей планете людей, столько и понятия этого смысла.

И мне хотелось бы на нашем уроке услышать ваше мнение о понятии жизни, но с позиции естественных наук - биологии и химии.

ОТБОР



естественный



искусственный



А КАК МОЖНО ДОКАЗАТЬ НАЛИЧИЕ БЕЛКА В ЖИВОМ ОРГАНИЗМЕ? КАКИМИ ХАРАКТЕРНЫМИ РЕАКЦИЯМИ?

- исследовательская часть

Биуретовая
реакция

Ксантопротеи
новая
реакция

ЖИЗНЬ - ЭТО СТУПЕНИ РАЗВИТИЯ ЛЮБОГО ЖИВОГО СУЩЕСТВА, С МОМЕНТА ЕГО РОЖДЕНИЯ И ДО САМОЙ СМЕРТИ

Жизнь человека



ЧТО ТАКОЕ ЖИЗНЬ ?

Жизнь- это способ существования белковых тел, с их характерно жизненными функциями ступеней развития: питания, дыхания, размножения, старения и смерти

| Объект исследования | Количество дыхательных движений в мин. (вдох и выдох) | Продолжительность жизни (в годах) |
|-------------------------|---|-----------------------------------|
| Человек (взрослый) | 16-20 | Около 70 |
| Человек (новорожденный) | 60 | - |
| Собака | 10-30 | 15-18 |
| Черепаша | 1-4 | 50-150,редко 200 лет |
| Кошка | 20-30 | 10-20,редкодо 30 |
| Пчела | Более 100 | 40 дней |
| Лошадь | 12 | 20 |
| Утка | 10-16 | 20 |
| Воробей | 60-100 | 4-8 |
| Крокодил | 0,6-1,6 | 80-120 |
| Крыса | 85 | 2,5-3 |
| Мышь | 200 | 2-2,5 |
| М | 170 | 1-1,5 |

ЖИВОТНЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ



УМЕЮТ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ:

От правильности дыхания зависит здоровье и продолжительность жизни.



УПРАЖНЕНИЯ ТРЕНИРУЮЩИЕ ДЫХАНИЕ

- ❖ Углубленный вдох в сочетании с грудным и брюшным дыханием.
- ❖ Ритмичное дыхание с паузами и ускорением.
- ❖ Интенсивное дыхание с толчкообразным выдохом (со звуком «ха!»).
- ❖ Дыхание по перемененно то через одну, то через другую ноздрю.

ТОГДА ПОЧЕМУ ЖЕ КОТЫ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ ПАССИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЖИВУТ НА 5 ЛЕТ, А ТО И БОЛЬШЕ, ПО СРАВНЕНИЮ С АКТИВНЫМИ ФОРМАМИ?



ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

- ✓ Отказаться от вредных привычек(алкоголь, никотин, наркотики, психотропные вещества)
- ✓ Заниматься спортом посильным для себя
- ✓ (в здоровом теле - здоровый дух);
- ✓ Больше двигаться(делать двигательные движения);
- ✓ Больше находиться на свежем воздухе;
- ✓ Следить за своей одеждой в различное время года;
- ✓ Следить за дыхательными движениями;
- ✓ Не создавать стрессовых ситуаций, и стараться «обходить» их.

ВЫЙТИ ИЗ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО СТРЕССА ПОМОГУТ НЕСКОЛЬКО ЭКСПРЕСС- МЕТОДОВ:

1. Контроль за дыханием. Так как в спокойном состоянии человек дышит медленно и глубоко, этот метод вернет внутреннее спокойствие: на счет 1-4- вдох, на счет 5-8- выдох, на счет 9-12- задержка дыхания. Повторите несколько раз.
2. Снятие напряжения с челюстных мышц. Постучите кончиком языка по бугоркам верхнего неба.
3. Отвлекающий маневр. Посмотрите на окружающие вас предметы и назовите про себя поочередно их название, цвет, форму.
4. Звукотерапия. Послушайте любимую музыку.
5. Вкусное лекарство. Съешьте несколько кусочков темного шоколада, который является хорошим АНТИДЕПРЕССАНТОМ.

СПАСИБО ЗА УРОК

***Больших успехов в
усвоении знаний!!!***