

Сценарий урока по биологии

Тема: О самом главном. О здоровье

Класс: 11

Тип урока: Урок обобщения и систематизации знаний с элементами воспитательной работы

Продолжительность: 45 минут

Цели урока:

- Обобщить знания учащихся о здоровье как важнейшей ценности человека, факторах, влияющих на здоровье, и способах его сохранения.
- Развивать умение анализировать информацию, формулировать собственные мысли, работать в группе и принимать решения.
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, формировать навыки здорового образа жизни.

Универсальные учебные действия (УУД):

- *Познавательные:* анализ и синтез информации, формулирование выводов, работа с текстом и дополнительными источниками.
- *Регулятивные:* постановка целей, планирование действий, контроль и коррекция учебной деятельности, самооценка.
- *Коммуникативные:* умение слушать и вести диалог, работать в группе, аргументировать свою точку зрения.

Воспитательный потенциал: формирование ценностного отношения к здоровью, развитие социальной ответственности, мотивация к ведению здорового образа жизни.

Ход урока:

1. Организационный момент (3 минуты)

Учитель приветствует класс, проверяет готовность к уроку. Мотивирует учащихся: «Сегодня мы поговорим о самом важном — о здоровье, которое является основой полноценной жизни и успеха».

2. Актуализация знаний (7 минут)

Учитель задаёт вопросы:

- Что такое здоровье?
- Какие факторы влияют на здоровье человека?
- Какие привычки способствуют сохранению здоровья?

Пример ответов учеников:

- Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

- На здоровье влияют питание, физическая активность, экология, стресс, наследственность.

- Полноценный сон, правильное питание, отказ от вредных привычек, спорт.

Учитель подводит к теме урока: «Сегодня мы обобщим знания и обсудим, как сохранить и укрепить здоровье».

3. Изучение и систематизация материала (20 минут)

Учитель предлагает рассмотреть основные аспекты здоровья:

- Физическое здоровье: роль правильного питания, режима дня, физической активности.

- Психическое здоровье: управление стрессом, эмоциональная устойчивость.

- Социальное здоровье: общение, поддержка, ответственность.

- Влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) на здоровье.

- Значение профилактики заболеваний и регулярных медицинских осмотров.

Учитель показывает слайды или раздаточные материалы с ключевой информацией.

Затем организует обсуждение в группах: каждая группа формулирует рекомендации по сохранению здоровья в одной из трёх сфер (физической, психической, социальной).

Группы представляют свои выводы.

4. Закрепление материала (10 минут)

Учитель задаёт вопросы для обсуждения:

- Почему важно вести здоровый образ жизни?

- Какие трудности могут возникнуть при попытке изменить привычки?

- Как можно поддерживать здоровье в условиях современного ритма жизни?

Пример ответов учеников:

- Здоровый образ жизни помогает избежать болезней и повысить качество жизни.

- Трудности — отсутствие мотивации, стресс, влияние окружения.

- Планирование времени, спорт, правильное питание, отказ от вредных привычек.

Учитель подчеркивает важность личной ответственности за здоровье.

5. Итог урока и рефлексия (5 минут)

Учитель подводит итоги, задаёт вопросы:

- Что нового вы узнали о здоровье?
- Какие шаги вы готовы предпринять для его сохранения?
- Почему здоровье — это самая большая ценность?

Учащиеся отвечают:

- Узнали о комплексном подходе к здоровью и его составляющих.
- Готовы больше заниматься спортом, следить за питанием, избегать вредных привычек.
- Потому что без здоровья невозможно полноценно жить и достигать целей.

Домашнее задание: написать короткое эссе «Мой план по сохранению здоровья».