

ПЛАН-КОНСПЕКТ ВНЕУРОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ
ПО ТЕМЕ:
«МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ»

Тема метеозависимости не раскрывается в учебной программе по биологии. Однако, в рабочей программе Пасечника В.В. «Линия жизни» базового уровня за 9 класс затрагиваются такой раздел как «Человек и окружающая среда», включающий три темы: «Среда обитания человека и ее факторы», «Окружающая среда и здоровье человека», «Человек как часть биосферы». В 10 и 11-х классах данные темы не поднимается вовсе, не предусмотрены и лабораторные работы по данному разделу. В программе основного общего образования по биологии для 5-9 класса, автора Пасечника В. В. тема метеозависимости не поднимается и не раскрывается.

По нашему мнению, для изучения данной темы в современном обществе необходимо выделить 1 час в виде внеурочного занятия, чтобы объяснить школьникам о метеозависимости, факторах, которые провоцируют ее появление, основные симптомы и совместно разработать рекомендации.

Нами разработано внеурочное занятие для школьников «Метеозависимость: факторы и влияние», раскрывающее основные понятия темы, факторы метеозависимости, а также основные симптомы и рекомендации для школьников. Эти знания необходимы современным подросткам для усвоения знаний о здоровье человека, о факторах, которые провоцируют появление метеотропных симптомов.

Пояснительная записка

Под внеурочной деятельностью следует понимать организацию различных мероприятий, направленных на разностороннее развитие обучающихся: интеллектуальное, личностное, физическое, социальное, творческое, гражданско-патриотическое, общекультурное.

Согласно ФГОС внеурочная деятельность реализуется в следующих формах: кружки, художественные, культурологические, филологические, хоровые студии, сетевые сообщества, школьные спортивные клубы и секции, юношеские, краеведческие организации, конференции, школьные научные общества, олимпиады, военно-патриотические объединения, экскурсии, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные

практики и других.

Данное внеурочное занятие рассчитано на учащихся 9-11 классов. Занятие проводится 1 раз, длительностью 1 академический час.

Внеурочное занятие направлено на расширение знаний базового курса по предмету биологии «Человек и окружающая среда». Раздел «Человек и окружающая среда» по-нашему мнению является достаточно сложным для понимания в школьном курсе общей биологии. Облегчению усвоения данного раздела может способствовать проведение данного занятия, в связи с чем и появилась необходимость разработки данного внеурочного занятия для изучения учащимися среднеобразовательных учреждений такой темы, как метеозависимость.

В ходе внеурочного занятия следует уделять большое внимание формированию предметной компетентности (природоохранной, здоровьесберегающей, исследовательской), формированию у учащихся умений работать с текстом, рисунками, схемами, извлекать и анализировать информацию из различных источников. Сформировать умение четко и кратко, по существу вопроса устно и письменно излагать свои мысли при выполнении заданий со свободным развёрнутым ответом.

План-конспект внеурочного занятия «Метеозависимость: факторы и влияние на организм человека»

Цель внеурочного занятия: познакомить учащихся с понятием метеозависимости, её факторами и влиянием на организм человека.

Задачи внеурочного занятия:

1. Образовательные – изучить особенности проявления метеотропных реакций у людей, а также симптомы и факторы, провоцирующие возникновение метеозависимости.

2. Воспитательные – формирование позитивного целостного отношения к собственному здоровью и гигиенически правильного поведения.

3. Развивающие – содействовать развитию воли, настойчивости

посредством решения проблемных задач, вовлечение обучающихся в дискуссию.

Тип занятия: усвоения новых знаний.

Форма проведения – тематический классный час.

Средства обучения: наглядные (рабочий лист)

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Иметь представления о терминах «метеозависимость», «метеопатия» «метеолабильность», «метеотропные реакции».
2. Использовать приобретённые знания и умения для соблюдения ЗОЖ, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Познавательные УУД:

1. Знать факторы, вызывающие метеозависимость;
2. Уметь различать факторы метеозависимости;
3. Используя материал занятия изучить понятие метеозависимости и факторов, влияющих на здоровье человека.

Коммуникативные УУД:

1. Устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
2. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
3. Слушать и разрабатывать конспект, используя текст учителя и рабочий лист.

Регулятивные УУД:

1. Определить и сформировать самостоятельно цель деятельности на уроке;
2. Уметь работать с инструктивной карточкой при выполнении задания по теме занятия;
3. Уметь самостоятельно корректировать ошибки при устном ответе

про метеозависимость.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Создать мотивацию учебной деятельности через эпиграф;
2. Осознать важность здоровья человека;
3. Уметь соотносить цель занятия и достигнутые результаты

Таблица 1 – Разработка внеурочного занятия по теме «Метеозависимость: факторы и влияние»

Этап	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Оборудование	Формирование УУД
Мотивационно-организационный момент (2 минуты)	Приветствие учащихся, отсечение присутствующих. Учитель: – Здравствуйте, ребята. Как ваше настроение? Вы готовы к нашему занятию? Тогда давайте приступим.	<i>Приветствие учителя.</i>	Классный журнал, ручка.	<i>Коммуникативные:</i> Планирование учебного сотрудничества с преподавателем и со сверстниками.
Мотивация учебной деятельности (5 минут)	Учитель: – Ребята, давайте представим ситуацию: накануне выходных вы читаете новостную ленту и вам на глаза попадает следующий заголовок: «Завтра будет сильная магнитная буря, готовьтесь морально и физически!». Учитель: – Как вы думаете, почему необходимо готовиться морально и физически? Учитель: – Отлично, и правда, такие люди существуют. Как вы думаете, что происходит с организмом в периоды магнитных бурь и других неблагоприятных погодных явлений? Учитель: – Абсолютно верно, поэтому сегодня на уроке я предлагаю вам обсудить, почему одни люди более чувствительны к изменениям погоды, а другие практически не ощущают на себе их воздействия. Учитель: – О чем мы сегодня будем говорить, как вы думаете какая тема сегодняшнего занятия?	Ученики слушают учителя. Предполагаемый ответ ученика: – Я слышал, что есть люди, которые очень сильно подвержены изменению погоды, в том числе, магнитным бурям. Предполагаемый ответ: – Человек себя очень плохо чувствует. Например, может быть сильная головная боль и тошнота . Ученики слушают. Предполагаемый ответ: – Тема занятия – влияние	Тетрадь, меловая доска.	<i>Познавательные:</i> Знать факторы, вызывающие метеозависимость; Уметь различать факторы метеозависимости; <i>Коммуникативные:</i> Устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.

Продолжение таблицы 1 – Разработка внеурочного занятия по теме «Метеозависимость: факторы и влияние»

	Учитель: – Все верно, но эту тему можно немного сократить и использовать понятие «метеозависимость». Учитель записывает тему занятия на доске «Метеозависимость: факторы и влияние на организм человека».	<i>изменения погодных условий на организм человека.</i> Ученики записывают дату и тему занятия в рабочий лист.		
Целеполагание (2 минуты)	Исходя из темы, сформулируйте цель урока. Чтобы достичь цели необходимо определить задачи, решив которые мы к ней придем. Задачи: 1. Сформировать представление о понятии метеочувствительность; 2. Рассмотреть основные факторы и признаки метеозависимости; 3. Дать рекомендации людям, страдающим от данного недуга.	<i>Ученики дают свои варианты, учитель корректирует.</i> Записывают цель и задачи урока в рабочий лист..		<i>Регулятивные:</i> Определить и сформировать самостоятельно цель деятельности на уроке.
Усвоение новых знаний (20 минут)	Учитель: – Сейчас я вам всем выдам раздаточный материал, с помощью которого, мы сегодня с вами будем работать (ПРИЛОЖЕНИЕ Б). Учитель: – Ребята, давайте мы с вами попробуем сформулировать понятие что же такое «метеозависимость»? Мы с вами сказали, что это некоторое влияние на организм человека погодных условий. Также мы сказали, что бывают различные	Ученик отвечает: – <i>Метеозависимость – это зависимость организма человека от изменений условий внешней среды,</i>	Рабочий лист, ручка.	<i>Регулятивные:</i> Уметь работать с инструктивной карточкой при выполнении задания по теме занятия <i>Коммуникативные:</i> Слушать и разрабатывать

Продолжение таблицы 1 – Разработка внеурочного занятия по теме «Метеозависимость: факторы и влияние»

	симптомы, которые люди испытывают во время магнитной бури, например. Давайте теперь мы с вами объединим все то, что говорили. Учитель: – Отлично, а теперь используя рабочий лист, давайте запишем туда определение. Учитель: – На самом деле, метеозависимость – это более разговорное понятие. Также есть и другие синонимы, например, метеопатия и метеолабильность. Отметьте это. Учитель: – Мы с вами говорили, что факторы внешней среды оказывают влияние на человека. Выделяют три группы факторов, влияющих на организм: 1. Факторы неживой природы (абиотические): свет, температура, влажность, концентрация солей, давление, осадки, рельеф, движение воздушных масс. 2. Факторы живой природы (биотические): влияние организмов или популяций одного вида друг на друга; взаимодействие особей или популяций разных видов. Например, конкуренция за место или пищу, влияние хищников, симбиотические и паразитические отношения. 3. Факторы, связанные с воздействием человека на природу (антропогенные): формы деятельности человека, приводящие к изменению природы как	<i>погодных факторов.</i> Ученики записывают определение в рабочие листы. Ученики записывают информацию в рабочие листы. Ученики слушают учителя.	Рабочий лист, ручка.	конспект, используя текст учителя и рабочий лист. <i>Познавательные:</i> Используя материал занятия изучить понятие метеозависимости и факторов, влияющих на здоровье человека. <i>Личностные:</i> Осознать важность здоровья человека;
--	---	---	-----------------------------	--

Продолжение таблицы 1 – Разработка внеурочного занятия по теме «Метеозависимость: факторы и влияние»

	среды обитания других видов. Примеры: строительство дорог и городов, вырубка лесов, распашка земель, загрязнение окружающей среды отходами промышленного производства и транспорта. Учитель: – А теперь обратите внимание на второе задание в рабочих листах, я вам предлагаю его заполнить самостоятельно. Учитель: – Хорошо, давайте пойдем дальше. В самом начале урока мы с вами говорили о том, что какие-то люди более подвержены влиянию погодных условий, а какие-то нет. Почему? Как вы думаете? Учитель: – Вы практически правы, но я бы хотела добавить, что более подвержены влиянию погодных условий люди, которые страдают хроническими заболеваниями. В основном, дыхательной и кровеносной систем. Учитель: – Как вы думаете, какие основные симптомы при метеочувствительности? Учитель: – И правда, многие люди отмечают сильную головную боль, а также боли в суставах, мышцах. Но это не все симптомы, к тому же, все это индивидуально. Симптомы: снижение работоспособности, внимания, приступы удушья (у людей с бронхиальной астмой), общая слабость и недомогание, бессонница, перепады артериального	Ученики записывают информацию в рабочие листы. Ученики предполагают: – <i>Возможно, это зависит от самого человека, какой он, спокойный или нет.</i> Ученики слушают. Ученик отвечает: – <i>У моей мамы болит голова, а у бабушки «сводит» суставы.</i>		
--	--	---	--	--

Продолжение таблицы 1 – Разработка внеурочного занятия по теме «Метеозависимость: факторы и влияние»

	давления. Отметьте, пожалуйста, это в своих рабочих листах. Учитель: – А теперь давайте подумаем какие рекомендации мы можем дать людям, которые чувствительны к изменениям погодных условий. Я предлагаю вам в парах подумать, записать ваши варианты, а потом мы все вместе проверим. Учитель: – Вижу, что вы справились, теперь давайте мы с вами проверим то, что вы написали, а также, возможно, дополним ваши варианты. Учитель: – Вы молодцы, я бы еще добавила в ваш список: как можно больше находиться на воздухе, совершать прогулки; употреблять еду с повышенным содержанием калия; уменьшить количество сладостей; перед сном проветривать комнату; а также правильно питаться, регулярно заниматься физическими упражнениями.	Ученики записывают информацию в рабочие листы. Ученики слушают и начинают обсуждать варианты с соседом по парте. Ученик отвечает: – <i>Мы рекомендуем придерживаться здорового образа жизни. Стараться не нервничать. Делать гимнастику с утра.</i> Ученики слушают и делают заметки в рабочих листах.		
Первичное закрепление новых знаний (5 минут)	Учитель: – И так, ребята, а теперь давайте еще раз проговорим, что такое метеозависимость?	Ученик отвечает: – <i>Метеозависимость – это зависимость организма человека от изменений условий внешней среды, погодных факторов.</i>		<i>Регулятивные:</i> Уметь самостоятельно корректировать ошибки при устном ответе про метеозависимость

Продолжение таблицы 1 – Разработка внеурочного занятия по теме «Метеозависимость: факторы и влияние»

	Учитель: – Верно, какие еще есть синонимы у слова «метеозависимость»? Учитель: – Абсолютно верно, какие группы людей более подвержены метеочувствительности? Учитель: – Правильно, ребята. Можете похвалить себя и своего соседа за такую прекрасную работу.	Ученик отвечает: – <i>Метеопатия и метеолабильность.</i> Ученики отвечают: – <i>Люди, страдающие хроническими заболеваниями, например, дыхательной и кровеносной систем.</i>		<i>Коммуникативные:</i> Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
Домашнее задание (5 минут)	Учитель: – Ребята, а в качестве домашнего задания, я вам предлагаю провести опрос среди своих родственников, узнать, как они реагируют на изменения погодных условий. Рассказать им о том, что такое метеочувствительность и предложить наши рекомендации.	Ученики слушают и записывают домашнее задание в дневник.	Дневник, ручка.	
Подведение итогов урока. Рефлексия. (6 минут)	Учитель: – Ребята, что мы сегодня узнали? Учитель: – Спасибо вам за работу. Вы молодцы. А теперь давайте вы оцените свою работу. Нарисуйте на полях в тетради смайлик и закрасьте цветом: Зеленый – на уроке все было понятно, все занятия давались с легкостью. Желтый – на уроке было не очень интересно, было то, что не понял. Красный – мне было трудно на уроке, нужна помощь.	Ученики отвечают: – <i>Мы узнали, что такое метеозависимость, симптомы. Дали рекомендации людям, которые страдают от этого недуга.</i>	Рабочий лист, цветные карандаши или фломастеры.	<i>Личностные УУД:</i> Уметь соотносить цели занятия и достигнутые результаты

Рабочий лист к внеурочному занятию для 9-11-х классов по теме
«Метеозависимость: факторы и влияние»

БИОЛОГИЯ

Фамилия, имя _____ Класс _____ Дата _____

Метеозависимость: факторы и влияние на организм человека

1. Запиши определение понятия «метеозависимость» в поле ответа. А также укажи синонимы слова «метеозависимость».

Метеозависимость –

Синонимы: -----

2. Заполни схему «Экологические факторы». Впиши недостающие слова.

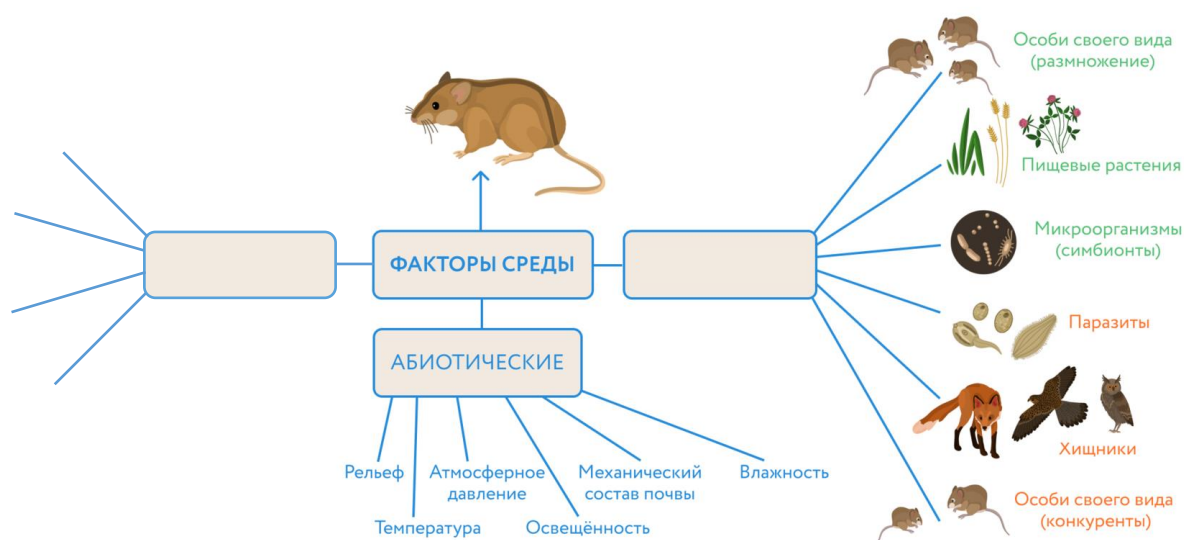


Схема 1 – Экологические факторы

3. Запиши основные симптомы метеозависимости, используя текст презентации.

Симптомы: -----

4. Вместе с соседом по парте: подумайте и напишите рекомендации для людей, которые подвержены метеозависимости.

5. Сформулируй и запиши выводы по проделанной работе.

