**Дата: 23.01.2025р. Урок: Основи здоров’я Клас: 9-А**

**Тема. Індивідуальні особливості сприйняття і навчання.**

Визначення індивідуального стилю навчання

**Мета:** дати уявлення про індивідуальні особливості сприйняття і навчання, ознайомити із способами та методами визначення індивідуального стилю навчання; розвивати потребу в самопізнанні та всебічному самовдосконаленні; виховувати активну позицію в навчальній діяльності та повсякденному житті, усвідомлення переваг активного стилю навчання.

**Тип уроку:** комбінований.

**ХІД УРОКУ**

**Перегляд відеоматеріалу за посиланням <https://youtu.be/nLvxEP3fX3c> .**

**І. Організаційний момент**

Привітання, створення позитивного настрою *(музичний супровід)*

Музика налаштує на урок, допоможе уникнути зайвих думок і хвилювань.

**ІІ. Перевірка виконання учнями домашнього завдання**

Завдання:

І група – скласти таблицю «Умови ефективного навчання»;

ІІ група – розробка міні-проекту «Причини відсутності мотивації навчання та шляхи їх усунення»;

ІІІ група – скласти поради щодо збереження пам’яті.

*Додаткова інформація для роботи груп та її презентацій*

ІІ. *Причини браку мотивації:*

  Відсутність однозначної мети.

  Лінивство.

  Погані звички.

  Схильність переживати.

  Негативні особисті риси.

  Відсутність підтримки інших.

  Стан здоров’я.

*Як покращити мотивацію:*

  Поставити конкретну ціль.

  Мислити конструктивно.

  Вірити в себе.

  Розвивай в собі витривалість.

ІІІ. На жаль, із роками пам'ять погіршується, але цей процес можна сповільнити. Ось деякі поради.

1. *Думайте про хороше*. Перший ворог пам'яті - поганий настрій і депресія. Саме туга, апатія, "чорні" думки роблять нас забудькуватими і розсіяними. Зате посмішка і позитивні емоції, навпаки, змушують пам'ять працювати краще. Так що частіше повертайтеся до приємних спогадів.

2. *Слухайте музику*. Звукові коливання викликають альфа- і бета-мозкові хвилі, які стимулюють інтелектуальну діяльність. З усіх напрямків музики віддавайте перевагу класиці.

3. *Грайте в лото, шахи*. Протягом всієї гри ви зосереджені на одній меті - перемозі, а значить, мозок шукає всілякі шляхи до неї.

4. *Їжте морську рибу*. Третина структури мозку складається із жирних ненасичених кислот. При їх недоліку людина відчуває проблеми з пам'яттю, уявою, увагою. Для поліпшення розумових процесів корисно їсти жирні сорти риб (скумбрія, оселедець, тунець), багатих поліненасиченими жирними кислотами омега-3.

5. *Будьте рухливими й активними*. Щоб не страждати забудькуватістю, достатньо тричі на тиждень півгодини присвячувати вправам. Фізична активність підсилює кровообіг мозку, що покращує пам'ять.

6. *Вживайте варену «в мундирі» картоплю*. Під шкіркою у картоплі "ховаються" запаси жиророзчинного вітаміну К, який зміцнює пам’ять.

7. *Вдихайте аромати рослин*. Ефірні олії розмарину і шавлії знімають напругу, "роблять" голову ясною і покращують пам'ять. Запах лимона і м'яти допомагає підбадьоритися і повернути гостроту сприйняття. Час від часу проводьте сеанси ароматерапії.

8. *Їжте овочі та фрукти*. Антиоксиданти, що містяться в них, теж зміцнюють пам'ять і уповільнюють процес старіння мозку.

9. *Пийте більше води*. Вона життєво необхідна для збереження здоров'я і жвавості розуму. Якщо організм зневоднений, клітини не можуть нормально функціонувати, що робить вас неуважними і розсіяними. Випивайте не менше 1,5 літра води на день.

10. *Їжте частіше, але менше*. Не влаштовуйте занадто великих перерв між прийомами їжі, оскільки голодування може сприяти млявості, втраті уваги і забудькуватості. Найкраще їсти невеликими порціями п'ять-шість разів на день: це прискорить обмін речовин і дасть регулярне підживлення мозку.

12. *Слідкуйте за рівнем гемоглобіну в крові*. Залізо допомагає переносити кисень до мозку. Коли його рівень падає, тканини відчувають нестачу кисню, що призводить до ослаблення пам'яті, втоми. Їжте пісне червоне м'ясо, гречку, вівсянку, яблука - це поповнить організм залізом. Один раз на рік здавайте загальний аналіз крові (норма гемоглобіну - 110-136 г / л)!

13. *Їжте продукти, багаті на різні вітаміни*.

14. *Не захоплюйтеся схудненням*. Занадто сувора низькокалорійна дієта може призвести до втрати не тільки ваги, але і пам'яті. Вчені виявили, що інформація в цьому випадку обробляється повільніше, а час реакції знижується. Набагато продуктивніше перейти до раціонального харчування.

**Перевірка раніше засвоєних знань**

1. Мозковий штурм «Мотиви активності в навчанні»

Мета: акцентувати увагу учнів на перевагах активного навчання та мотивах пізнавальної активності.

У режимі «мозкового штурму» у довільній формі учні називають мотиви активності в навчанні і робиться висновок про переваги активного навчання.

**ІІІ. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку**

**ІV. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу**

1. Глосарій. Поняття «сприйняття»

*Сприйняття́, сприйма́ння* (перцепція, від [лат.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0" \o "Латинська мова) *perceptio*) — [пізнавальний](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F" \o "Пізнання) [психічний процес](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D0%B8" \o "Психічні процеси), який полягає у відображенні людиною предметів і явищ, у сукупності всіх їх якостей при безпосередній дії на органи чуття. За своєю суттю сприймання трактується як складний процес, у ході якого інформація про окремі властивості об'єкта сполучається в сенсорний образ та інтерпретується як інформація, породжена об'єктами або подіями оточуючого середовища.

*Види сприймання*

|  |  |
| --- | --- |
| Залежно від того, чи людина ставить перед собою мету сприйняти предмет: | * мимовільне (ненавмисне), * довільне (навмисне). |
| У залежності від переважної ролі того чи іншого аналізатора у структурі образу: | * кінестетичне, * зорове, * слухове, * дотикове, * нюхове, * смакове. |
| У залежності від провідних аспектів об'єкта, що сприймається: | * сприймання простору, * сприймання часу, * сприймання руху, * сприймання об'єктів. |

*Мимовільне сприймання* виникає тоді, коли людина не ставить перед собою мети щось сприйняти і не прикладає для цього зусиль волі. Таке сприймання спричиняється особливостями навколишніх предметів: їхньою яскравістю, розташуванням, незвичністю, а також особистим інтересом до них людини. Наприклад, відпочиваючи, студенти проглядають цікаві фільми, читають книжки, однак спеціальних зусиль для цього не докладають.

*Довільне сприймання* характеризується тим, що людина ставить перед собою мету щось сприйняти і докладає для цього вольові зусилля.

2. Робота за підручником. Типові стилі навчання

Обговоріть інформацію підручника щодо типових стилів навчання. Порівняйте їх: «пірнальника», «мрійника», «логіка», «мандрівника». Зверніть увагу: «чистих» стилів не існує, лише змішані («пірнальник – логік», «пірнальник – мандрівник» та інші). Кожна людина представляє два стилі навчання, з перевагою одного. Треба пізнати свої стилі навчання, міцні сторони застосовувати, а слабкі розвивати, аби не бути одностороннім.

3. Оздоровлювальна вправа. Комплекс вправ для поліпшення мозкового кровообігу

1. В. п. - стоячи або сидячи, руки на поясі. На рахунок "раз"

ліву руку махом занести на праве плече, голову повернути ліворуч.

На рахунок "два" повернутися у в. п. На рахунок "три-чотири" - те

саме правою рукою. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

2. В. п. - о. с. На рахунок "раз" оплеск долонями за спиною,

руки підняти позаду якомога вище. На рахунок "два" - руки через

сторони перевести вперед на рівень голови, оплеск. Повторити 4-6

разів у швидкому темпі.

3. В. п. - сидячи на стільці. На рахунок "раз" нахилити голову

вправо, на рахунок "два" - в. п. На рахунок "три" нахилити голову

вліво, на рахунок "чотири" - в. п. Повторити 4-6 разів у середньому

темпі.

**V. Осмислення, узагальнення та систематизація знань.**

 1. Практична робота. Метод «Коментарі щодо…»

- Визначте власний стиль навчання, прокоментуйте.

- На основі чого ґрунтується ваша позиція щодо власного індивідуального стилю навчання?

- Як ви любите навчатися: читати, слухати чи проговорювати інформацію; працювати самостійно чи з кимось; сидіти спокійно чи увесь час рухатися?

- Визначте переваги вашого стилю і те, що вам бажано вдосконалити.

**Підбиття підсумків уроку**

* + - 1. Коментоване оцінювання роботи класу.

2. Рефлексія

**VІ. Домашнє завдання.** Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми.

Підготуйте коротке повідомлення про ваш індивідуальний стиль навчання. Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя [ndubacinskaa1@gmail.com](mailto:ndubacinskaa1@gmail.com) .

**Повторення теми “Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів”.**