# Тэма ўрока: Першая дапамога пры траўмах апорна-рухальнага апарату. Прафілактыка парушэнняў апорна-рухальнага апарату

# Колькасць гадзін у раздзеле: 4

# Месца ўрока ў вывучанай тэме: 4 урок

# Узровень: базавы, 9 клас

# Тып уроку: урок творчасці

# Абсталяванне: падручнік, каляровыя карткі, раздатачны матэрыял, “схема з белымі плямамі”, тэставыя заданні, мультымедыйнае суправаджэнне.

# Тэхналогіі: індывідуальнага стылю вучэбнай дзейнасці (ІСВД), тэхналогія супрацоўніцтва, тэхналогія рэфлексіі.

# Мэта ўрока: стварыць змястоўныя і арганізацыйныя ўмовы для самастойнага прымянення навучэнцамі комплекса ведаў і спосабаў дзейнасці па тэме “Апорна-рухальны апарат”, у выніку чаго вучні змогуць абгрунтоўваць уплыў разумовай і фізічнай працы і спорту на стан здароўя чалавека, вызначаць прычыны ўзнікнення плоскаступнёвасці і парушэнняў паставы, прымяняць комплекс прафілактычных мерапрыемстваў у выпадку праяўлення прыкмет такіх парушэнняў і траўмаў апорна-рухальнага апарату.

 *Асобасна-развіваючыя і выхаваўчыя задачы ўрока:*

* садзейнічаць развіццю ўменняў вучняў прымяняць асабісты вопыт пры абмеркаванні праблемных сітуацый, параўноўваць, аналізаваць, структурыраваць інфармацыю, выказваць і аргументаваць сваю думку, ажыццяўляць самакантроль і самакарэкцыю вучэбнай дзейнасці;
* садзейнічаць развіццю камунікатыўных уменняў, неабходных пры рабоце ў групе;
* стварэнне ўмоў для ўсведамлення вучнямі значнасці рухальнай актыўнасці для захавання здароўя чалавека.

*Прагназуемы вынік:*

*Вучні павінны ведаць:*

* азначэнні тэрмінаў “пастава”, “скаліёз”, “плоскаступнёвасць”, “гіпакінезія”, “гіпадынамія”, “расцяжэнне”, “пералом”, “вывіх”;
* прычыны ўзнікнення плоскаступнёвасці і парушэнняў паставы;
* значэнне рухальнай актыўнасці для прафілактыкі ўзнікнення захворванняў апорна-рухальнага апарату;
* комплекс мерапрыемстваў для лячэння скаліёзу і плоскаступнёвасці, траўм апорна-рухальнага апарату.

*Вучні павінны ўмець:* супрацоўнічаць у зададзеным тэмпе, прымяняць асабісты вопыт пры вывучэнні новага матэрыялу, ажыццяўляць самакантроль і самакарэкцыю, аналізаваць сітуацыі, рабіць вывады.

**ХОД УРОКА**

**1. Арганізацыйны момант**

Як многа ў нас сёння гасцей! Прыход гасцей – гэта заўсёды свята. Вы згодны са мной? Я таксама так лічу.

Госць у хату – гэта свята…

Госць у школу, госць у клас.

Дарагія нашы госці, Я вітаю сёння Вас

 У нашай школе, У гэтым класе,
Дзе мы будзем працаваць.

Супрацоўніцтва жадаю,

Што яшчэ Вам пажадаць?....

Ну, Вядома, шчасця, долі,

Усім усмешак і цяпла, Каб жыццёвая дарога

Толькі радаснай была.

Дабрыня хай сэрцы поўніць.

Ну, а розум – галаву.

Бо разумным, з добрым сэрцам

Быў заўсёды беларус!

**Тэкст верша:** Алена Вікенцьеўна Місюк

Да прыходу гасцей заўсёды рыхтуюць нейкія падарункі. Давайце правядзём наш урок так, каб і нам і нашым гасцям было цікава і яны не засумавалі. Тым больш што ў нас сёння урок творчасці.

**2. Матывацыя і сумеснае мэтапакладанне:**  Тэма нашага ўрока наступная: Першая дапамога пры траўмах апорна-рухальнага апарату. Прафілактыка парушэнняў апорна-рухальнага апарату

**Сітуацыйная задача:** Па дадзеных апошняга медыцынскага агляду (верасень 2020 года) 40 вучняў нашай школы (25 %) маюць дыягназ: скаліёз, скаліятычная пастава. 12 вучняў маюць дыягназ: плоскаступнёвасць. 13 з іх з’яўляюцца вучнямі 9-11 класаў. Як вы лічыце, **якія фактары паўплывалі на ўзнікненне гэтых захворванняў у вучняў нашай школы?**

**Адказы вучняў:** няправільнае становішча цела пры стаянні, сядзенні, недастатковае развіццё мышцаў, нашэнне цяжкага партфеля, сумкі на адной руцэ. Пры падыманні і пераносе цяжару неабходна рухацца на злёгку сагнутых у каленях нагах. Падымаць груз трэба з прамой спіной, пазбягаючы глыбокіх прагібаў пазваночніка.

 **Абагульненне:** Правільна. На сённяшнім уроку мы з ваміпазнаёмімся з прычынамі ўзнікнення парушэнняў паставы і плоскаступнёвасці, комплексам прафілактычных мерапрыемстваў, неабходных у выпадку праяўлення прыкмет такіх парушэнняў. А таксама даведаемся аб уплыве рухальнай актыўнасці на здароўе чалавека і правілах аказання першай медыцынскай дапамогі пры траўмах апорна-рухальнага апарату.

**3. Актуалізацыя ведаў:** Адной з прычын узнікнення скаліёзу вы назвалі недастатковае развіццё мышцаў. Давайце цяпер успомнім тэрмін, які мы выкарыстоўваем для яго абазначэння.

Работа з **тэрмінамі:**

**гіпакінезія** – працяглае зніжэнне рухальнай актыўнасці

**гіпадынамія** – страта сілы мышачнага скарачэння.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЛАРДОЗ** | **СУТУЛАСЦЬ** |
| **КІФОЗ** | **ВЫВІХ** |
| **ПАСТАВА** | **РАСЦЯЖЭННЕ** |
| **СКАЛІЁЗ** | **ПЕРАЛОМ** |

*Тэрміны прымацаваны на дошцы*

Для таго, каб чалавек быў здаровы неабходны пастаянныя ўмераныя фізічныя нагрузкі. У людзей, якія вядуць сядзячы, пасіўны спосаб жыцця павялічваецца колькасць тлушчавай тканкі, павышаецца крохкасць касцей, траціцца здольнасць клетак эфектыўна звязваць кісларод.

 **4. Вывучэнне новага матэрыялу.**

А зараз я прапаную вам прагледзець невялічкі відэаролік (скаліёз). Калі ласка, увага на экран.

Які новы тэрмін вы пачулі? /скаліёз/

Чым, на вашу думку, ён небяспечны? /**Адказы вучняў/**

Правільна. Зараз мы паслухаем паведамленне аб паставе і парушэннях, якія могуць узнікнуць у чалавека з недастатковай рухальнай актыўнасцю /прэзентацыя + выступленне вучаніцы/.

Давайце цяпер выявім прычыны ўзнікнення такіх парушэнняў.

Крыху адпачнём і правядзём фізкультмінутку з карысцю. Звернемся да наступных практыкаванняў. **ФМ.** Перад тым, як кожны з вас сядзе, вы павінны адказаць на наступныя пытанні. Пытанні на слайдах.

Рухаемся далей. Разгледзім яшчэ адну праблему, якая існуе на сённяшні дзень у сучаснай моладзі /прэзентацыя + выступленне вучня/.

Зробім абагульненне аб негатыўным уплыве плоскаступнёвасці на здароўе чалавека.

Наступны этап нашага ўрока: *выкананне дэманстрацыйнага доследу №2 (сшытак для лабараторных і практычных работ па біялогіі для 9 класа А.Л.Барысаў, А.А.Анціпенка)*

1) навучанне правілам бяспечных паводзін пры выкананні доследу;

2) на аснове работы з віртуальнай лабараторыяй па аказанню першай медыцынскай дапамогі выканаць *дэманстрацыйны дослед №2 па вучэбным дапаможніку (сшытак для лабараторных і практычных работ па біялогіі) А.Л.Барысава і А.А.Анціпенка).*

# Вучні знаёмяцца з правіламі і працэдурай аказання першай дапамогі пры расцяжэннях і пераломах канечнасцей.

**5. Замацаванне вывучанага матэрыялу.**

Рашэнне біялагічных задач. Тэксты задач знаходзяцца на сталах (работа ў мікрагрупах). **Дадатак 1.**

Прапаную вам крыху адпачнуць з карысцю і паслухаць паведамленне, падрыхтаванае вашымі аднакласнікамі аб вашым жыцці ў школе**.** *Прэзентацыя вучаніцы.*

Дзякуй за надзвычай змястоўную і цікавую інфармацыю.

 **6. Падвядзенне вынікаў. Выстаўленне адзнак.**

 **7. Дамашняе заданне:** § 21

**8. Рэфлексія:** Дзякуй вам за ўрок, за творчы падыход пры падрыхтоўцы і вывучэнні новага матэрыялу. А каб у вас заўсёды ўсё атрымлівалася запомніце наступную мудрасць:

 **Набярыся смеласці, калі хочаш штосьці змяніць.**

 **Набярыся цярпення, калі чагосьці змяніць немагчыма.**

 **І будзь мудрым, каб знаць, калі патрэбна смеласць, а калі – цярпенне.**

 **Імкніся да высокага. І тады ты абавязкова апынешся сярод зорак.**

**ДАДАТАК 1**

**Задача:** У старэйшых класах Іван стаў захапляцца матэматыкай і паступіў на падрыхтоўчыя курсы, якія наведваў пасля школы. Заняткі патрабавалі работы з дадатковай літаратурай, якую ён пастаянна насіў з сабой (часцей у правай руцэ). Аднойчы на ўроку фізічнай культуры Іван паскардзіўся на адчуванне болю ў спіне. Правёўшы агляд вучня, настаўнік заўважыў, што правае плячо ў яго значна ніжэйшае за левае, і параіў звярнуцца да ўрача.

Пытанне 1: Як вы лічыце, які від парушэння паставы адзначыў урач у падлетка?

1. Сутуласць
2. Лардоз
3. Скаліёз
4. Кіфоз

Пытанне 2: Якія парушэнні паставы вам вядомы, як яны ўплываюць на здароўе?

**Задача:** Змадэліруйце ў віртуальнай лабараторыі працэдуру аказання першай медыцынскай дапамогі вучню, які атрымаў пералом галёнкі.

**Задача:** Распрацуйце памятку па парафілактыцы ўзнікнення парушэнняў апорна-рухальнага апарату.