|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **,ждҰзақ мерзімді жоспардың**  **тарауы: Тыныс алу**  **Күні**: 14.01.2020  **Сынып**:8 «ә» | | | **Мектеп:С.Сейфуллин атындағы ЖОМ**  **Мұғалімнің аты-жөні:Досмурзаева Г**  **Қатысқандар: Қатыспағандар:** | |
| **Сабақтың тақырыбы** | | Тыныс алудың минуттық көлемі. Әр түрлі жастағы, физикалық дамыған, ер және әйел адамдардың өкпесінің тіршілік сыйымдылығы. Тынысалу қозғалыстарының жиілігі. .Шылым шегудің өкпенің тіршілік сыйымдылығына әсері.Зертханалық жұмыс «Өкпенің тіршілік сыйымдылығын зерттеу». | | |
| **Осы сабақта қол жеткізілетін оқу мақсаттары:** | | 8.1.4.3. өкпенің тіршілік сыйымдылығын анықтау және қалыпты жағдайдағы және дененің физикалық жүктемесі кезіндегі тыныс алудың минуттық көлемін анықтау. | | |
| **Сабақтың мақсаты** | | Өкпенің тіршілік сыйымдылығын туралы ойын тұжырымдайды  Қалыпты жағдайдағы және дененің физикалық жүктемесі кезіндегі тыныс алудың минуттық көлемін анықтайды.  Қалыпты жағдайдағы және дененің физикалық жүктемесі кезіндегі тыныс алудың минуттық көлемін ажыратады. | | |
| **Бағалау критерийі** | | Өкпенің тіршілік сыйымдылығын туралы ойын тұжырымдайды  Қалыпты жағдайдағы және дененің физикалық жүктемесі кезіндегі тыныс алудың минуттық көлемін анықтайды.  Қалыпты жағдайдағы және дененің физикалық жүктемесі кезіндегі тыныс алудың минуттық көлемін ажыратады. | | |
| **Тілдік мақсаттар** | | Тыныс алу және тыныс шығару механизмін талдай алады..  **Пəнге қатысты сөздік қор мен сөз тіркесітері**  сөздерінің мағынасын түсінеді. | | |
| **Құндылықтарға баулу** | | Оқушылардың бойында бір-біріне деген сенімділігін арттыру,достық қарым-қатынастарын орнату,салауатты өмір салтын баулуға бейімделу.  Зиярлы қоғам және жоғары руханият | | |
| **Пəн аралық байланыс** | | Салауатты өмір салтын сақтау арқылы тыныс алу жолдарын біледі. | | |
| **Алдыңғы білім** | | Тыныс алу жолдары туралы біледі. | | |
| **Сабақтың жоспарланған кезеңдері** | **Сабақтағы жоспарланған жаттығу түрлері** | | | **Ресурстар** |
| **Сабақтың басы**    **2 мин**  **5 мин** | **1.Ұйымдастыру кезеңі.**Оқушылардың сабаққа дайындығын тексеру.Сабақтың басталуына жағымды ықпал ететін көңіл күй қалыптастыру.Сабақ мақсатымен таныстыру.  Үй тапсырмасын тексеру. "Кім жылдам?" әдісі арқылы жапырақтардың артында тұрған сұрақтарға жауап алу 1. Тыныс алу мүшесі? 2. Өкпе қайда орналасқан? 3. Өкпені қаптаған жұқа қабықша 4. Сероз деген не? 5. Өкпе қандай бөліктерге бөлінген? 6. Өкпе көпіршігі мөлшері қанша? 7. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы 8. Адам бір рет тыныс алғанда ауа мөлшері 9. Кеңірдектің ұзындығы? 10. Дыбыс қай жерден шығады? 11. Газ алмасу деген не? 12. Тыныс алуға қандай бұлшықеттер қатысады? 13.Тыныс алу орталығы орналасқан жері 14. Оттегі қайда сіңіріледі?  **2.Топқа бөлу.** (Балалардың зейінін,ойлау қабілетін қалыптастыру мақсатында топқа бөлдім)  Алманың түстері арқылы 3-топқа бөлу. | | | Үлестірмелер |
| **Сабақтың ортасы**  **10 мин**  **7 мин**  **1мин**  **5мин** | **Жаңа сабақ**  **Тыныс алу жүйесінің жалпы сипаттамасы**  Дем алғанда ағза мен сыртқы орта газдармен алмасады, ішке оттегі кіріп, сыртқа көмірқышқыл газы айдалып тұрады. Бұл процесс кеуде қуысында орналасқан өкпенің альвеоларында (лат. - ойма қуыс, науа) жүреді. Тыныс алу кезінде өкпені атмосфермалық ауамен және одан газбен қаныққан ауаны тасымалдау тыныс алу жолдары арқылы жасалады. Дем алу және дем шығару қан айналым жүйесі арқылы ағзаның барлық мүшелеріне әсер етеді.  **Тыныс алу жүйесінің құрылысы мен қызметі адамның жасына, жынысына байланысты ерекшеліктері болады.**    **Өкпенің қызметі**  Кіші қан айналымы арқылы өкпеге веналық (көк) қан түседі, бұл жерде оттегімен қанығып, көмір қышқыл газынан ажыратылып, алқызыл түсті артериялық қанға айналады. Көмір қышқыл газы өкпе көпіршіктеріне (альвеолаға) өтіп, дем шығару кезінде ағзадан шығады. Артериялық қан ары қарай үлкен қан айналымы арқылы дене мүшелеріне өтіп, олардың жасушаларын ауамен қамтиды, оны тұтыну барысында жасушалардан көмір қышқыл газы бөлініп шығып, қан қайтадан веналық (көк) болады.  **Тыныс алуды дамыту және гигиеналық талаптар**  Тыныс алу мүшелерінің физиологиялық көрсеткіштеріне дене еңбегі мен спорт әсер етеді. Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС) штангистерде - 4 л., футболшыларда - 4, 2 л., боксерлерде - 4, 8 л., қайықшыларда - 5, 5 л. Тыныс алу жиілігі спортшыларда минутына 6-8 рет, ал жаттықпаған адамдарда - 14-20 рет. Спортпен шұғылданатын адамдардың тынысы терең болады. Бұл ағзаның үнемді қызмет етуінің белгісі. Терең дем шығарғанда олардың сыртқа айдалған ауасының құрамындағы көмір қышқыл газы 2 есе көп болады. Мұндай терең дем алу жүрекке "массаж" жасайды да, оның қоректенуін және физиологиялық қалпын жақсартады. Тыныс алу мүшелерін жаттықтыру, шынықтыру балалар мен жастардың тыныс мүшелері арқылы пайда болатын ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады.  **Гигиеналық талаптары** - ауасы таза бөлмеде ұйықтау, бөлмелерді желдету, таза ауада серуендеу т.б. Киім кию де дұрыс дем алу және дем шығаруға әсер етеді, сондықтан киім жеңіл, денені қыспайтын, қимыл-қозғалысқа кедергі келтірмеуі қажет.  **Тыныс алу жүйесінің жас ерекшеліктері**   * *Көмейдің жалғасы****кеңірдектің****ұзындығы балаларда - 4см, 10 жаста – 7 см, ересек адамдарда - 10-12 см* * *Тыныс алу жиілігі 1 минутта: 1 ж – 44, 5 ж – 26, 15-20 ж – 20, 20-25 ж – 18, 25-30 ж – 16 рет.* * *Жаңа туған нәрестенің кеуде қуысы конус тәрізді болады. Сондықтан бала терең дем ала алмайды. Қабырға сүйектері қиғашталғаннан кейін терең дем алатын мүмкіндік туады.*   ***Өкпенің тіршілік сыйымдылығы (ӨТС)****.*  *Өкпенің тіршілік сыйымдылығы дегеніміз дем алу, қосымшы және қордағы ауалардың қосындысы. Адам қалыпты жағдайда дем алғанда өкпеге 300-500 мл ауа кіреді. Мұны дем алу ауасы дейді. Қалыпты жағдайда жай ғана дем алған соң, демді шығармай күшеніп тұрып, тағы да 1,5-2 л ауаны сіміруге болады. Мұны қосымша ауа дейді. Қалыпты дем шығарудан кейін дем алмай тұрып тағы да күшеніп дем шығарып 1-1,5 л ауаны шығаруға болады. Мұны қордағы ауа дейді.*  Тыныс алу мүшелерінің ауруларына тұмаудан баска — ауатамыр мен өкпенін қабынуы, тыныс демікпесі, туберкулез және т.б. жатады.  **Темекінің кері әсері:**Өкпенің қабынуы оттегінің аз келуі тыныс алудың нашарлатады.  Темекі шеккенің, денсаулықтың түбіне жеткенің  Құрамында никотин және 4 мыңға жуық улы зат бар.  Темекінің елі Америка болып табылады  **Колумб және достары 1511 жылы**  **Petrus (Tabaccoc) атымен Испанияға және Португалияға әкелді**.  Темекі жапырағында танин, желім,шайыр,крахмал жәнеалколоидтер бар өсімдік.  **Топтық жұмыс.**  **Өкпе аурулары туралы мәліметтерді пайдалана отырып, әр топ Венн диаграммасын құрады.**  **Дескриптор** Білім алушы  Өкпе аурулары туралы мәліметтерді пайдалана отырып, аурудың алғашқы белгілерін және алдын алу жолдарын ажыратады.  **Әр топ бірін бірі «Үш шапалақ» әдісі арқылы бағалайды.**  Оқу мақсатына сәйкес өкпе аурулары түсіндіріледі.Тапсырманы талдау бойынша сөйлеу,есте сақтау дағдыларын жетілдіруге бағытталған.Топпен жұмыс істеуге дағдыланады.  **Темекінің зияны туралы эксперимент**  Ойлы сұрақтар. Есеп шығар. Жеке жұмыс 1. Егер бір оқушы 1 минутта 500 см3 ауа жұтатын болса, сыныптағы 35 адам 40 минуттық сабақта қанша (см3) ауа шығындайды. 2. Ауасы желдетілмеген бөлмеде отырған адамдар жиі - жиі, терең тыныс ала бастады, неге?  **Дескриптор** Білім алушы  1.Тыныс алу түрлерін жас ерекшеліктеріне қарай ажырата алады.  2. Тыныс алу гигиенасы туралы тұжырым жасайды.  Бағалау: «Бас бармақ» әдісі арқылы бірін-бірі бағалайды. | | | Оқулық  презентация  **ashyk-sabak-tak-yryby-liepti-soiliem-zh-nie-onyn-intonatsiialyk-ieriekshieliktieri_2.jpeg**  **C:\Users\Jazira\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCacheContent.Word\images (1).jpg** |
| **Сабақтың соңы**  **5 мин**  **4 мин**  **1мин** | Сіз білесіз бе?   * Біз демалғанда немесе ұйықтағанда тек 3-4 секундта бір рет тыныс аламыз; * Дене жүктемесі шамадан тыс болғанда тыныс алу секундына бір ретке дейін жиілейді; * Адам біршама уақыт тыныштықта болса және үстіртін ғана тыныс алса, организмге көбірек оттек қажет болғандықтан, есіней бастайды.Есінеу қосымша тыныс алуды тудырады; * Есінеу кезінде миға қан барып,жақ пен бет бұлшық еттері қимылдап,адамды сергітеді; * Демді сыртқа қаншалықты мөлшерде шығарғанына қарамастан,өкпеде жарты литр ауа қалады. * Өкпенің әрқайсында 250 миллион альвиоллалар бар   **Рефлексия**.Сабақты қорытындылау мақсатында оқушылармен кері байланыс. Оқушылар сабақ барысында нені білгені,қалай жұмыс істегені,не қызық әрі жеңіл болғаны,не қиындық туғызғаны туралы ойларын «Білім қоржыны» әдісі арқылы білдірді.  hello_html_3a5c5f6d.png  Сабақ соңында оқушылар қағаздарға есімін жазбай өз ойларын жазып қоржынға (қорапқа) салады.  Үйге тапсырма §26-27 | | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Саралау**- Сіз қандай тәсілмен көбірек қолдау көрсетпексіз?  Сіз басқаларға қарағанда қабілетті оқушыларға қандай тапсырмалар бересіз? | **Бағалау** – Сіз оқушылардың материалды игеру деңгейін қалай тексеруді жоспарлап отырсыз? | **Денсаулық және техника қауіпсіздік техникасын сақтау** |
| Барлық оқушылар оқулықтағы мәтінмен және қосымша материалдармен топта танысып, талдау жұмыстарын жасап, біліп түсінеді.  Оқушылардың басым тапсырмаларды жақсы орындай алады.  Кейбір оқушылар жеке жұмыста өз ойларын тұжырымындай алады. | «Үш шапалақ» әдісі арқылы топтық бағалау  «Бас бармақ» әдісі арқылы бірін-бірі бағалау | Сыныптың санитарлық нормаға сай болуы, жарық, бөлмені желдету.  Интербелсенді тақтамен жұмыс жасаған кезде қауіпсіздік ережесін сақтау. |
| **Сабақ бойынша рефлексия:**  Сабақ мақсаттары немесе оқу мақсаттары шынайы қолжетімді болдыма?  Барлық оқушылар оқу мақсатына қол жеткізді ме?  Егер оқушылар оқу мақсатына жетпеген болса, неліктен деп ойлайсыз?  Сабақта саралау дұрыс жүргізілді ме?  Сабақ кезеңдерінде тиімді пайдаландыңыз ба?  Сабақ жоспарыңыздан ауытқу болды ма және неліктен? | Бұл тарауды сабақ туралы рефлексия жасау үшін пайдаланыңыз. Сол бағандағы өзіңіз маңызды деп санайтын сұрақтарға жауап беріңіз. | |
|  | |
| **Жалпы бағалау:**  **Сабақта ең жақсы өткен екі нәрсе (оқу мен оқытуға қатысты)?**  1.  2.  **Сабақтың бұдан да жақсы өтуіне не оң ықпал етер еді(оқу мен оқытуға қатысты)?**  1.  2.  **Осы сабақтың барысында мен сынып туралы немесе жекеленген оқушылардың жетістіктері – қиыншылықтары туралы нені анықтадам, келесі сабақтарда не нәрсеге назар аудару қажет?** | | |