

Заглавие на плана на урока: „Здравословен град = Здрави деца, сложно математическо уравнение”

Учебен предмет: Математика

Тип на урока: практически

Вид на урока: комбиниран

Продължителност: 3 месеца

Клас: VII

Учител: Цветелина Кирова

Цели:

Образователни цели: Учениците да усвоят ключови знания от учебния материал, да ги приложат на практика и да развият умения като критично мислене, работа в екип, самоинициатива и самоконтрол.

Възпитателни цели: Осъществяването на този проект, провокира интереса в учениците за създаване на здравословна среда и здравословен начин на живот.

Развиващи цели: Чрез персоналните задачи, се дава възможност на всеки ученик да покаже своите креативност, находчивост и умения в разработването и осъществяването на такъв проект. Да се развие самостоятелност и творческо мислене у учениците.

Очаквани резултати от обучението:

Учениците се запознаха с основните рискови фактори за здравето на подрастващите/ тютюнопушене, наднормено тегло, затлъстяване, повишени нива на холестерол, захарен диабет, нарушения в глюкозния метаболизъм, замърсяване на въздуха, стреса и три/ и превенцията за предотвратяване им. Формиране на навици за здравословен начин на живот. Начин на измерване пулса на човек. Могат самостоятелно да определят и изчислят ККАЛ на ден.

Необходими материали и ресурси:

Работни листове

Мултимедия

Методи и форми на работа

Методи: проектно-базирано обучение, обяснително-илюстративен

Интерактивни методи: работа в екип, игровизация

Форми: групова, партньорска

Междупредметни връзки

Математика, Биология и здравно образование, Химия и опазване на околната среда

Подготовка за урока:

На учителя: Създаване на контакт и обсъждане идея за урока с кардиолог д-р Ани Иванова. Създаване на подготовка и организация и осъществяване им. Изработване на седмична Карта-меню на храните. Запознаване на учениците с предстоящия урок и неговите етапи.

На учениците: Да потърсят информация за темата на урока. Да я обсъдят със семействата си и да подготвят конкретни въпроси, които ги интересуват. Да изработят индивидуална седмична Карта-меню на храните, които консумират. Да определят и изчислят ККАЛ на ден по определена таблица : “СЪСТАВ И ЕНЕРГИЙНО СЪДЪРЖАНИЕ НА НАЙ-ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ И ЯСТИЯ”.

Ход на урока:

Въведение

Организационен момент: Създаване на етапите

Актуализация на знанията

Основна дейност

I етап

Ролята на д-р Ани Иванова бе да запознае учениците по-детайлно с основните рискови фактори за здравето на подрастващите/ тютюнопушене, наднормено тегло, затлъстяване, повишени нива на холестерол, захарен диабет, нарушения в глюкозния метаболизъм, замърсяване на въздуха, стреса и др./ и превенцията за предотвратяването им. Тя ги насочи към формиране на навици за здравословен начин на живот, като им постави конкретни предизвикателства:

Да подарят плод на свои близки

Да направят разходка в парк с приятели

По-чести разговори със семейството

Да изберат един ден от седмицата, в който да се хранят здравословно със семейството си.

II етап

Във втората задача, учениците трябваше да си изработят индивидуална седмична Карта-меню на храните, които консумират. Да определят и изчислят ККАЛ на ден по определена таблица : “СЪСТАВ И ЕНЕРГИЙНО СЪДЪРЖАНИЕ НА НАЙ-ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИ ХРАНИТЕЛНИ ПРОДУКТИ И ЯСТИЯ”.

Обобщение и заключение на урока

III етап

В Трети етап конкретни ученици трябваше да обобщят и анализират резултатите от всички карти-меню в табличен вид и да ги представят на диаграма.

Домашна работа

Учениците трябваше да изготвят седмично меню.

Оценяване и обратна връзка

Форма на оценяване: формативно

Методи: наблюдение, оценъчни карти

Обратна връзка към учениците: положителна, мотивираща, конструктивна

Здравейте, скъпи Иновативни ученици

Прегледах изчисления от Вас калориен прием и виждам, че сте се справили чудесно с поставената задача!

Искрено се надявам, че спазвате обсъдените препоръки както и че сте повишили интереса и вниманието и на ваши приятели и семейство, а защо не и учители да водят здравословен начин на живот.

PS: и нали си спомняте-без чипсове и енергийни напитки. Повече плодове и зеленчуци, повече движение!

Поздрави

и до нови срещи

др Ани Иванова

Диференциация:

Индивидуализирани задачи според нивото на учениците:

Подкрепа за ученици със СОП или затруднения:

Разширени задачи за напреднали:

Анализ на проведения урок (след урока):

Какво работи добре в урока?

Срещата със специалист кардиолог д-р Иванова въздейства респектиращо на учениците. Въпросите, които задаваха, показва интереса, заинтересоваността и амбицията у учениците да научат много.

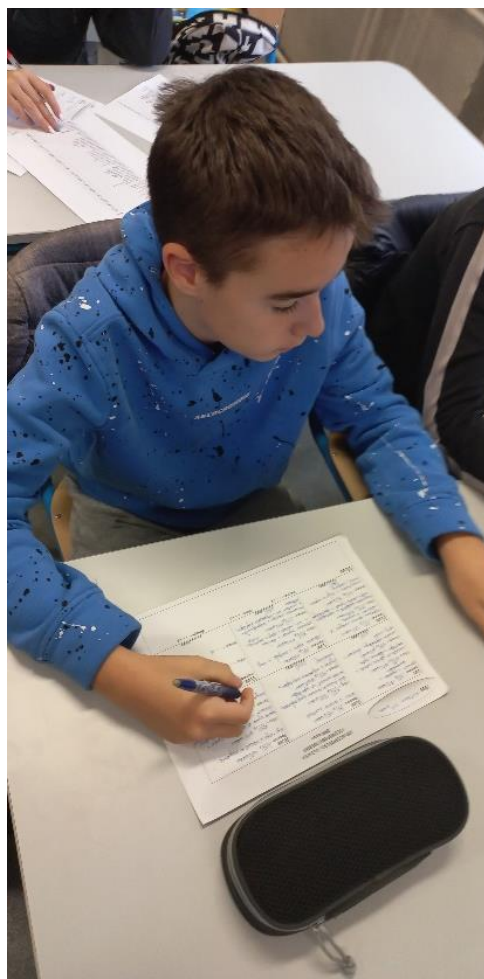
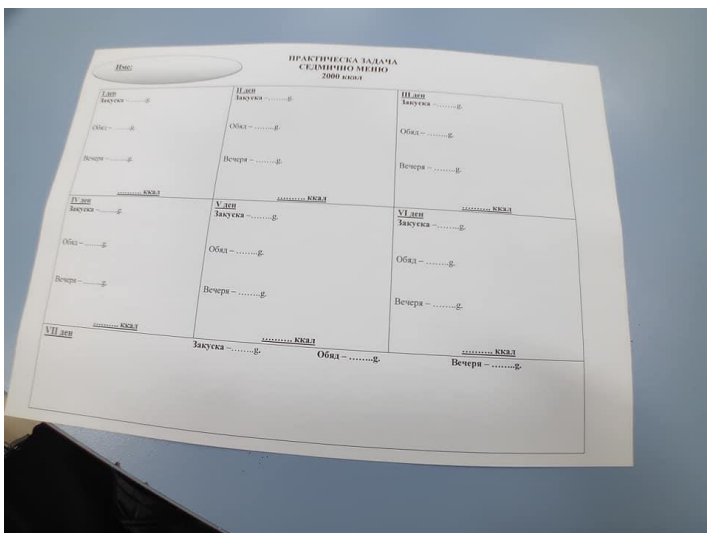
С какви предизвикателства се сблъскват учениците?

Предизвикателството с практическата задача да измерят и изчислят пулса си за единица време.

Как може да се подобри урокът за бъдещи часове?

С повече практически и симулативни игри.

Снимки и допълнителни материали (работни листи, ресурси, проекти, брошури, таблици и др.):



Номер	ккал Понеделник	ккал Вторник	ккал Сряда	ккал Четвъртък	ккал Петък	ккал Събота	ккал Неделя	ккал средно/де н	до 2000ккал	над 2000ккал
1	450	520	650	490	460	305	723	512	Да	
2	2010	2010	1990	1890	2190	2020	2115	2046		Да
3	1209	1108	250	1455	1186	1080	1234	1074	Да	
4	570	760	450	650	550	400	600	568	Да	
5	860	861	1149	361	500	361	400	650	Да	
6	270	700	400	310	250	380	500	401	Да	
7	1045	950	890	1100	990	1200	1200	1053	Да	
8	1200	1300	1000	1000	1400	1700	1200	1275	Да	
9	580	450	460	450	360	480	480	465	Да	
10	450	570	300	532	100	400	550	415	Да	
11	500	420	580	750	750	700	1000	670	Да	
12	2000	2000	2000	2000	3000	1200	2000	2028		Да
13	680	600	520	780	510	700	520	1077	Да	
14	460	580	440	540	380	430	510	477	Да	
15	985	610	895	983	995	885	850	858	Да	
16	900	450	550	650	770	550	755	660	Да	
17	650	710	540	600	600	570	510	600	Да	
18	726	827	1064	863	766	1233	612	870	Да	
19	1093	1154	682	435	456	316	494	660	Да	
20	622	530	550	700	730	650	400	597	Да	
21	1138	1058	1074	1088	1118	1035	1338	1211	Да	
22	627	747	870	925	1044	780	652	909	Да	
23	1809	1400	1512	1900	1700	1098	824	1463	Да	
24	750	800	570	800	900	870	770	780	Да	
									92%	8%