

Тема: ***Узагальнюючий урок по роботі з програмами
пакету Microsoft Office
(урок з використанням здоров'язберігаючих
технологій)***

Мета: розкрити можливості ефективного використання комп'ютерних технологій, перевірити знання та здобуті практичні навички учнів по роботі з офісними програмами: текстовий процесор, електронні таблиці, комп'ютерні презентації та публікації, звернути увагу учнів на гостру проблему збереження здоров'я школярів; розвивати інтелектуальні та творчі здібності учнів, усвідомлення ними моральних цінностей, вміння бачити, сформулювати та вирішити важливі проблеми, підтримувати постійний інтерес до досліджуваного предмету і прагнення до засвоєння нових знань; виховувати старанність, почуття відповідальності, самостійності.

Тип уроку: урок перевірки навчальних досягнень учнів.

Хід уроку

I. Мотивація навчання учнів.

1. Організаційний момент.
2. Оголошення теми, мети.

II. Постановка проблемного комплексного завдання.

В основі навчання лежить розвиток в учнів пізнавальних навичок, вміння самостійно конструювати свої знання та орієнтуватися в інформаційному просторі, розвиток творчого та критичного мислення, вміння побачити, сформулювати та вирішити проблему. Проблема, яка досить гостро постала сьогодні – це здоров'я підростаючого покоління, тобто ваше здоров'я. Здоров'я є однією з найголовніших цінностей людського життя і відображає одну з найважливіших характеристик людського існування. Здоров'я не можна сприймати просто як відсутність хвороб або звільнення від негативних хворобливих відчуттів. Здоров'я людини потрібно розуміти як сукупність її можливостей. Завдаючи шкоди своєму здоров'ю, ми відмовляємося від певних життєвих перспектив. Академік Микола Амосов писав: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значущі. Їх нічим не можна замінити». А це означає, що кожна людина сама відповідає за своє здоров'я й благополуччя.

? Як ви гадаєте, чому сьогодні на уроці інформатики я підняла проблему здоров'я?

Сьогодні на уроці ми перевіримо і закріпимо ваші практичні навички по роботі з програмами пакету прикладних програм Microsoft Office, це текстовий процесор, електронні таблиці, комп'ютерні презентації та публікації. А завдання наші сьогодні будуть торкатися однієї з найголовніших проблем людства – це проблема здоров'я.

Для роботи ми поділимося на 4 групи. Кожна група буде виконувати своє завдання, яке представить в кінці уроку. Таким чином ми одержимо цілий проект на тему збереження здоров'я школярів.

Завдання для першої групи:

Засобами текстового редактора необхідно створити методичний бюлетень «Як зберегти здоров'я школяра?». (Див. Додаток 1)

Необхідний текст, малюнки і зразок ви можете знайти в папці *Загальні документи* → *Проект здоров'я* → *Завдання 1 групи Word*.

1. Встановіть такі поля документу верхнє і нижнє по 2 см, ліве та праве – по 1,5 см.
2. Заголовок оформіть за допомогою об'єкту WordArt відповідного виду, кольору заливки та лінії, шрифт Impact, розмір 36.
3. Всередину тексту вставте малюнок.
4. Текст набрано шрифтом Time New Roman, розмір 13.
5. Вирівнювання встановити по ширині, відступ першого рядка абзацу 1,5. Відступ після абзацу – 6 пт, міжрядковий інтервал – 1.
6. Вставити відповідні малюнки за зразком.
7. На другій сторінці тексту оформити заголовок за допомогою об'єкту WordArt відповідного виду, кольору заливки та лінії, шрифт Bodoni MT Black, розмір 36, напівжирний.
8. Наступний текст оформити у три незалежні колонки за зразком.
9. Змінити відступ першого рядка абзацу на 0,75 см, а відступ після абзацу 0 пт.
10. Записати виконану роботу у файл та роздрукувати.

Завдання для другої групи:

За допомогою електронних таблиць створити тестуючу програму «Здоровий спосіб життя». Необхідний текст, малюнок ви можете знайти в папці *Загальні документи* → *Проект здоров'я* → *Завдання 2 групи Excel*.

1. Побудувати тестуючи таблицю такого типу:

	A	B	C	D	E
1		Тест "Здоровий спосіб життя"			
2	№	Запитання	Варіанти відповідей		
3	з/п		Так	Інколи	Ніколи
4	1	Ти систематично робиш ранкову зарядку?			
5	2	Чи регулярно ти харчуєшся?			
6	3	Ти щодня вживаєш овочі та фрукти?			
7	4	Не зловживаєш солодощами?			
8	5	Ти регулярно чистиш зуби та слідуєш за чистотою рук?			
9	6	Чи щодня ти буваєш на свіжому повітрі не менше 1,5 - 2 годин?			
10	7	Чи вчасно ти лягаєш спати?			
11	8	Ти не зловживаєш телевізором та комп'ютером?			
12	9	Чи відвідуєш ти спортивну секцію, заняття з гімнастики або танцювальний гурток?			
13	10	Ти регулярно проходиш медичний огляд і слідуєш за своїм самопочуттям?			
14		Загальна кількість балів:	0		
15		Відповідь:			
16					
17					
18					
19					
20					

2. Дати відповідь на запитання, проставивши знак "+" в відповідних до вашої відповіді клітинках.

3. В клітинці C14 підрахувати кількість балів за такою схемою: Кожна відповідь "Так" оцінюється 0 балів; кожна відповідь "Інколи" оцінюється в 10 балів; кожна відповідь "Ніколи" – 20 балів.

4. У клітинці B16 відповідно до загальної кількості балів потрібно вивести текст:

0 – 50 балів Завдяки поведінці та здоровому способу життя твоє здоров'я в повному порядку. Але не зупиняйся на досягнутому – адже здоров'я потребує щоденного піклування й уваги.

51 – 100 балів Твоя поведінка і спосіб життя не сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, існує загроза захворіти в майбутньому. Твоє здоров'я потребує уваги й піклування.

101 – 200 балів Ти руйнуєш своє здоров'я. негайно змінюй свою поведінку і спосіб життя. Існує небезпека захворіти. Обов'язково пройди медичний огляд, щоб перевірити наявний стан здоров'я.

5. Встав у таблицю відповідний малюнок.

Завдання для третьої групи:

За допомогою програми створення комп'ютерних презентацій створити презентацію «Власне здоров'я у власних руках». Необхідний текст, малюнки та зразок ви можете знайти в папці *Загальні документи* → *Проект здоров'я* → *Завдання 3 групи_PowerPoint*.

1. Самостійно вибрати фон презентації.
2. Оформлення матеріалу організувати згідно зразка або на власний розсуд.
3. Побудувати діаграму: Від чого залежить наше здоров'я.
4. За допомогою автофігур побудувати квітку Здорового способу життя.
5. За допомогою об'єктів WordArt записати прислів'я та приказки про здоров'я, які ви знаєте.
6. Налаштувати ефекти анімації.
7. Оформити показ слайдів презентації в автоматичному режимі.



Завдання для четвертої групи:

За допомогою програми створення комп'ютерних публікацій створити буклет «Найвища цінність людини». Необхідний текст, малюнки та зразок ви можете знайти в папці *Загальні документи* → *Проект здоров'я* → *Завдання 4 групи_Publisher*.



- Здоров'я – це кожен кожний день – кращий.

- Немає друга, подібного здоров'ю, немає ворога, подібного хворобі.
- Староіндійське висловлювання**

- Найцінніший плід здоров'я – можливість отримувати задоволення.

- Здоровому і нездорове здорово, а нездоровому і здоров'я нездорово.
- Народна мудрість.**

Як його зберегти

Це найкращий спосіб для загартовування організму. Адже він допомагає йому не тільки розвиватися, а й зміцнюватися. Тому віддавайте перевагу саме йому, адже не дарма говорять, що в здоровому тілі — здоровий дух.

Скажіть собі:
" Я обираю ... "

Я хочу жити і вести
здоровий спосіб життя для
того, щоб досягти всього
про що я мрію, адже життя
на цій планеті у нас одне —
отож проживімо його
сповна !!!



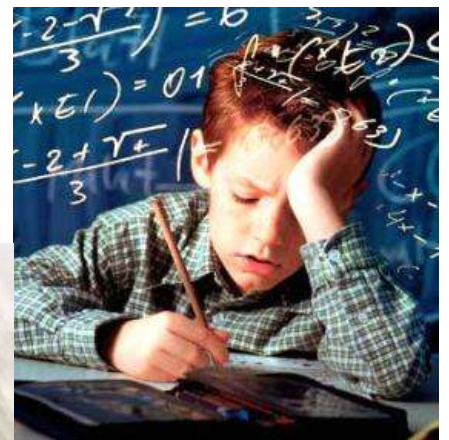
- ### **III. Практична робота учнів за комп'ютерами над поставленими завданнями.**

Як зберегти здоров'я школярів



Порушення зору і постави, нервово-психічні розлади та захворювання кишково-шлункового тракту – такий *"букет"* отримують деякі діти разом з атестатом про середню освіту.

Медики, батьки, педагоги серйозно стурбовані тим, що за останні роки здоров'я школярів відчутно погіршилося. Так, дані, наведені Головним управлінням освіти і науки облдержадміністрації, шокували учасників учительсько-батьківської конференції **"Здоров'я дітей – здоров'я нації"**. Якщо серед першокласників реєструється більше третини здорових дітей, то в 11-му класі їх уже менше 6 відсотків.



Хвороби, які найчастіше зустрічаються у школярів

Викривлення хребта

Згідно 3

результатами медоглядів, 10% від загальної кількості обстежених учнів мають порушення постави.

Причини: від росту м'язів залежить формування кісток хребта. Зростає навантаження на верхній плечовий пояс. Якщо воно значне, то у дитини з'являється загроза сколіозу – бокового викривлення хребта.

Ознаки: слідкуйте за тим, щоб лінія хребта була прямою. Вчасно виявлений дефект можна усунути протягом півроку завдяки лікувальній фізкультурі. Запущена хвороба може скалічити дитину – звужується грудна клітка, погіршується робота органів дихання. Крім того, хворому доведеться носити спеціальний корсет.

Профілактика: збалансоване фізичне навантаження, застосування активних форм розвитку дітей, зокрема заняття спортом, впровадження в школах фізкультхвилинок та фізкультперерв.

Погіршення зору

За час навчання в школі зір падає у трьох із чотирьох учнів.

Причини: зростання навантажень, пов'язаних з навчанням, неправильне положення за столом під час читання, недостатнє освітлення робочого місця.

Ознаки: дитина низько нахиляє голову при читанні (норма 30-40 см), мружиться, дивлячись телевизор (відстань має бути не менше 3 м).

Профілактика: дотримуйтесь "зорового" режиму – читайте на відстані 30-40 см від тексту, через 40 хвилин робіть перерву на 10-15 хвилин. Раз на півроку відвідуйте лікаря-офтальмолога.



Хвороби серцево-судинної системи

У кожного десятого школяра 12-15 років лікарі виявляють хворобу серця – пролапс митрального клапана.

Причини: митральний клапан росте швидше, ніж тканина серця. В результаті, виникає стан, схожий на порок серця (недостатність клапана). Провокують недугу стресові ситуації.

Ознаки: хвороба проявляється легкою серцевою недостатністю – посинінням кінчика носа, нігтів, пальців, задишкою і швидкою втомлюваністю. Біль у ділянці серця, як правило, виникає на фоні емоційних переживань і супроводжується тривогою, прискореним серцебиттям, відчуттями перебоїв у роботі серця.

Профілактика: кожні півроку слід водити дитину на обстеження до дитячого лікаря-кардіолога, особливо, якщо вона почала швидко рости. Збагатіть дієту білковою їжею. Іноді тканини розвиваються нерівномірно, через дефіцит "сировини" для росту – м'яса, риби.

