**6-8 мая**

**Урок 1**

Ребята, к сожалению, это последний наш урок в этом учебном году. Я надеюсь, что за 5 лет изучения биологии, вы поняли, что без знаний о себе, об окружающем мире невозможно обеспечить качественную жизнь. Я очень надеюсь, что полезные и важные в повседневной жизни знания, полученные на уроках биологии, послужат основой для выработки навыков поведения, направленных на сохранение и укрепление вашего здоровья.

Предлагаю вам выполнить ряд практических работ для оценки состояния своего организма.

**Работа 1 Температурная адаптация кожных рецепторов**

**Цель –** выявить способность кожных рецепторов (чувствительных клеток) к адаптации (привыканию)

**Оборудование:** три емкости с водой разной температуры: холодная, теплая, горячая (но терпимая рукой), секундомер или часы с секундной стрелкой.

**Ход работы:**

1. Опустите руку в емкость с горячей или холодной водой. Определите с помощью секундомера время наступления адаптации, когда ощущение тепла и холода ослабевает.
2. Опустите обе руки в теплую воду. Убедитесь, что ощущения в обеих руках одинаково.
3. Перенесите одну руку в горячую воду, другую – в холодную.
4. Перенесите обе руки через 2-3 минуты в теплую воду. Одинаково ли воспринимают руки температуру теплой воды?

Благодаря адаптации кожных рецепторов мы с вами можем купаться в холодной речке, мыться горячей водой. Представьте, если бы наши рецепторы не привыкали, и мы все время ощущали холод при купании. Вряд ли нам захотелось бы продолжать купание.

 **Работа 2 Выявление слепого пятна на сетчатке глаза**

**Цель –** убедиться в наличии слепого пятна на сетчатке глаза.

**Оборудование –** компьютер с выходом в интернет.

**Ход работы:**

<https://youtu.be/xuil7BlMszQ>

Вы убедились в наличии слепого пятна на сетчатки глаза. О его существовании нельзя забывать водителям транспортных средств, которые должны всегда быть осторожными при его управлении.

**Работа 3 Выявление плоскостопия**

**Цель –** уметь выявлять развития плоскостопия.

**Оборудование –** лист бумаги, карандаш.

**Ход работы:**

1. Встаньте мокрыми босыми ногами на лист бумаги. Получившийся след обведите карандашом.
2. Измерьте ширину отрезка АВ и отрезка СД в сантиметрах как показано на рисунке



1. Вычислите результат по формуле:

АВ : СД х 100% : АВ =

1. Оцените результат. Если полученной процентное соотношение не превышает 33%, нога нормальная, плоскостопия нет; если превышает, то это свидетельствует о наличии плоскостопия I, II или III степени (более 75%).

Для профилактики плоскостопия выполняй гимнастику

<https://youtu.be/VWRm7hHw-k0>

Будьте всегда здоровы!

Зачетных работ по биологии на этой неделе нет. Так как оценки за год необходимо поставить до 8 мая, прошу всех внимательно посмотреть, все ли работы вами были сданы. До 8 мая у вас есть возможность прислать все работы.