

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Добрятинская средняя
общеобразовательная школа

Урок ОБЖ в 10 классе

Тема: Профилактика вредных привычек

Конспект урока составил
учитель технологии Курахина Н.Н.

2017г.

Цель урока:

· Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Задачи урока:

· Обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).

· Развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой и алкогольной зависимостей).

· Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и адекватной самооценки.

· Развитие гибкости ума и способности к нестандартным решениям.

· Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.

Форма урока: комбинированный урок с использованием современных компьютерных технологий.

Педагогические и воспитательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии.

2. Личностно – ориентированная технология.

3. Игровые технологии.

4. Проблемное обучение.

5. Технология саморазвития.

6. Здоровьесберегающая технология.

Методы и приемы:

1. словесные методы: беседа, слово учителя;

2. метод мотивации к общению (создание эмоциональных ситуаций) и стимулирования интереса к учению;

3. наблюдение;

4. самостоятельная познавательная деятельность учащихся;
5. практический метод;
6. создание ситуации успеха.

Способы контроля

- тип: промежуточный;
- вид: самоконтроль, взаимоконтроль, интерконтроль;
- методика: письменный экспресс-опрос, тест;
- форма: фронтально.

Оборудование и материалы:

- раздаточный материал;
- проектор

Опережающее задание – цитаты, рисунки (проекция на интерактивной доске).

Ход урока:

1. Организационно-психологический момент. Сообщение цели урока.

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Презентация на тему: «Что такое здоровье?»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить.

2. Работа по теме.

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

Из истории табака. До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492 г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Санть-Яго в 1692 г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетью и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

Из истории алкоголя.

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”.

Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек?

Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?

На эти вопросы попытайтесь ответить в группах.

Работа в группах:

- причины курения;
- последствия курения;
- меры для предупреждения курения;
- причины употребления алкоголя, пива;
- последствия употребления алкоголя, пива;
- меры для предупреждения употребления алкоголя, пива.

Педагог уточняет или комментирует ответы учащихся.

Промежуточное объяснение о причинах, наличии вредных веществ в составе табачного дыма, о вреде курения, алкоголя и их влиянии на организм подростка, особенно девушек.

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя: любопытство, желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”, быть “крутым”; “легкое” общение, пониженная самооценка, неумение отдыхать без допинга, неумение отказать, просто так, удовольствие, развлечение, пример друзей и взрослых, наличие свободных денег; влияние кино, телевидения, рекламы; баловство, от нечего делать, уйти от проблем.

Наиболее характерные для табакокурения заболевания:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндоартрит, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и сальных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- “Синдром хронической усталости”.

Последствия употребления алкоголя:

- Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
- Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
- Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
- Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
- “Синдром хронической усталости”.
- Снижение иммунитета.
- Раннее старение (особенно девушек).
- Ухудшение работы желез внутренней секреции.

Меры для предупреждения:

- Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.
- Запретить рекламу сигарет.
- Запрет со стороны родителей.
- Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
- Получать достоверную информацию о вреде.
- Принятие самостоятельного решения: да или нет!

Соревнование команд!

Соревнование 2 команд (по рядам). Проведение конкурсов, экспресс – опроса, разгадывание анаграмм. Победит та группа, которая сделает это быстро, правильно и творчески.

Первая окончившая команда зачитывает варианты, а вторая и третья меняются вариантами ответов друг с другом. Победитель – по правильности и творчеству.

1. Конкурс пословиц.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом.

- Пословицы:
- Хмель шумит, | а ум молчит.
- Дали вина, | так и стал без ума.
- Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
- И худой квас лучше | хорошей водки.
- Кто вино любит, | тот сам себя губит.

- Работа денежки копит, | хмель их топит.
- Вино полюбил – | семью разорил.
- Водка и труд | рядом не идут.
- Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
- Невинно вино, | но проклято пьянство.

2. Игра “буриме”. Группам предлагаются готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение.

_____ годы
 _____ пьешь
 _____ невзгоды
 _____ пропадешь

3. Экспресс-опрос.

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?
 Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. **Христофор Колумб – 15 век.**
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. **Царь Михаил Федорович.**
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

1. Экономика.
2. **Из-за частых пожаров.**
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. **Петр I.**

2. Екатерина II.
3. Александр III.

5. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

4. Анаграмма. – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека. [2]: ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

Позитивная оценка деятельности учащихся.

Проверка степени понимания.

Проведение индивидуального тестирования.

В мире мудрых мыслей...

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.
2. Начинается пьянство с легкомыслия.
3. Без ума пьют - без угла живет.
4. Водка и труд рядом не идут.
5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.
6. Веселая голова живет спустя рукава.
7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.
8. Пей за столом, а не пей за столбом.
9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.
10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.
11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.
12. Когда вино входит – тайна выходит.
13. Вино веселит, да от вина голова болит.
14. Водку пить – ум топить.
15. Счастлив тот, кто вина не пьет.
16. Вино веселит сердце, да человека губит.

17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.
18. Как хватил через край, так все пропадай.
19. Дали вина – так и стал без ума.
20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.
21. Пей, да дело разумей.
22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.
23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.
24. Вечером пьяница, утром лентяй.

3. Этап обобщения. Итоги урока.

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить? (лучше ничего не делать, чем пить и курить).

Цель урока – содействие формированию ЗОЖ – достигнута. Поднимите руки, кто готов задуматься о выборе здорового образа жизни, об отказе от соблазна. Давайте подведем итог. Какие вы сделали выводы из урока?

Замечательно! И еще. Есть такая фраза: “Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас
Дружба и свет любимых глаз,
Шум и радость жизни,
И служение Отчизне.
Новых звезд и открытий блеск,
А не вредных соблазнов треск.
Их не выбираешь,
А то жизнь ты проиграешь!

Выставление оценок по группам, выявление наиболее активных учащихся в группах.
Сообщение домашнего задания. Благодарность за урок.