

**Кушнерёва Зарифа Надировна –
преподаватель-организатор ОБЖ**

Класс: 8

Тема: «Вредные привычки. Профилактика вредных привычек»

Цели:

- **обучающая:** разъяснить негативное влияние вредных привычек на здоровье молодых людей; закрепить знания учащихся о последствиях употребления табака, алкоголя для здоровья человека, показать актуальность и значимость проблемы наркомании как для отдельной личности, так и для общества в целом; дать учащимся понятия о различных формах принуждения, под давлением которых подростки начинают пробовать, а затем употреблять табак, алкоголь, наркотики, научить способам отказа; закрепить у учащихся знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни, формировать чувство ответственности за свою жизнь;
- **развивающая:** активизировать вербальную память, развивать речь, мышление, умение работать в коллективе;
- **воспитывающая:** воспитывать ответственное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

Тип урока: урок изучения нового материала

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, магнитная доска

Наглядность: презентация к уроку, пословицы о здоровье, памятки «Правила четырех «Нет!» наркотикам, памятка «Способы отказа», памятка «нормативно-правовые нормы профилактики наркомании», тетради учащихся по ОБЖ, учебники по ОБЖ за 8 класс, чёрная коробочка

Ход урока

Оргмомент:

- приветствие;
- диалог с дежурным;
- психологический настрой учащихся на работу (Я уверена, что сегодня на уроке вы покажите все свои знания и умения, вы справитесь с любым заданием) У вас на столе лежат карточки контроля знаний. Сегодня вы будете оценивать самостоятельно свои знания.

Упражнение на снятие напряжения: (упражнение Денисова)

Ноги скрестить под партой, спина ровная, руки вытянуты вперёд, ладошки скрещены, язык упереть в нёбо. 5 раз согнуть руки в локтевом суставе и выпрямить.

1 этап. Вступительное слово учителя и актуализация имеющихся знаний по теме урока

Учитель: На этом уроке мы должны подвести итог пресс-конференциям, беседам под общим девизом «За здоровый образ жизни».

Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально и она должна быть прекрасной и счастливой: это

здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». И народ славит здоровье в пословицах. Назовите их (ответы учащихся):

- Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.
- Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.
- Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится.

Учитель: Молодцы, ребята! А как вы понимаете пословицу «Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится» (ответы детей)

На экране слайд «**Угадай пословицу**» (слова в пословице перепутаны, учащимся предлагается составить пословицу). Оценка выставляется в карточку контроля знаний.

Учитель:

Здоровье – наш бесценный дар,
Который дан от Бога.
И всё готовы мы отдать
Лишь только б быть здоровым.
Но так бывает не всегда ...

- От каких факторов зависит здоровье человека? (наследственности, медослуживания, окружающей среды, образа жизни человека)
- От какого из перечисленных факторов больше всего зависит здоровье человека и почему? (от образа жизни; Почему? – ответы детей)

Учитель: Дайте определение «Здоровья», так как это записано в уставе ВОЗ (Здоровье – это полное физическое, психологическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней)

- Что такое благополучие? (из словаря Ожегова: Благополучие – состояние полного счастья)

Учитель: Мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде Дерева жизни, которое вы видите на демонстрационной доске. (Рис. 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».



- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным т.д.)

- Я хочу? (ответы учащихся)

- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни.

Учащимся раздаётся раздаточный материал «Дерево жизни» и предлагается записать составляющие ЗОЖ.

Контроль: Взаимопроверка (ответы на экране). Учащиеся выставляют оценки в карточку контроля знаний

Составляющие ЗОЖ

Оптимальная двигательная активность	Психоэмоциональная устойчивость
Рациональное питание	Отказ от вредных привычек
Соблюдение режима дня	Соблюдение правил личной безопасности дома и на улице
Закаливание	Сохранение окружающей среды
Личная гигиена	Профилактика заболеваний передающихся половым путём

Учитель: Одной из составляющих ЗОЖ является отказ от вредных привычек.

На прошлом уроке мы разобрали с вами 3 ступени, ведущие вниз.

- Это? (Ответы учащихся: курение, алкоголизм и наркомания.)
- На сегодняшнем уроке мы продолжим свои рассуждения о вредных привычках: курении, алкоголизме, наркомании

У меня в руках чёрная коробочка. В ней лежит некий предмет. Вам интересно узнать, что это за предмет? (к доске выходит учащийся). Но, прежде чем ты заглянешь в эту коробочку, я хочу тебя предупредить. Что эта вещь очень вредная, опасная, нельзя ... Ты всё равно хочешь увидеть, что там? Ученик достаёт, например морковку.

- Скажи, такие предупреждения как опасно, вредно, нельзя без разъяснения сути убедили тебя не заглядывать в эту коробочку? (нет). Какое чувство заставило тебя в неё заглянуть? (любопытство).

А какие ещё причины побуждают человека попробовать табак, алкоголь, наркотики.

- Достаточно ли вам информации, о вредных привычках только исходя из таких запретов как опасно, вредно, нельзя? (нет)

- Как и где вы получаете информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков? (из СМИ, от родителей, друзей, на уроках ОБЖ)

Класс делится на две группы. Первая группа готовит краткую информацию о курении, вторая - об алкоголе. На экране план изложения материала. В течение 1 минуты идёт обсуждение. Можно использовать конспекты и учебник. Затем команды дают ответы.

План

- Из истории табака, алкоголя
- Химический состав сигаретного дыма, алкоголя
- Процессы, возникающие в организме человека после курения, употребления алкоголя
- Заболевания, вызываемые курением, злоупотреблением алкоголя
- Какую зависимость вызывает курение и употребление алкоголя
- По каким признакам можно отличить курильщика и алкоголика

- Социальный вред от курения и алкоголизма

Миф и реальность

Учитель предлагает каждой команде взять опровергнуть мифы об алкоголе и курении.

Мифы об алкоголе

1. Алкоголь стимулирует, придаёт силы (алкоголь угнетает ЦНС, затормаживает нормальную реакцию организма)
2. Выпившие люди дружелюбны и общительны (напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными, ввязываются в драки. Половина всех убийств связаны со злоупотреблением алкоголя)
3. Алкоголь – пищевой продукт (алкоголь не переваривается в желудке как пища, а попадает сразу в кровь)
4. Алкоголь может «прочистить мозги» (алкоголь нарушает нормальную систему головного мозга)

Мифы о курении

1. Курят все (по статистике курят меньшинство населения)
2. Все взрослые курят (в нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят)
3. Бросить курить легко (большинство курильщиков безуспешно стараются бросить курить, половина курильщиков пытались бросить курить хотя бы один раз)
4. Курение – относительно безвредное занятие (курение главный фактор заболевания лёгких и ССС. 90% больных раком – курили)
5. Курение опасно только для того кто курит (курение в большей степени опасно для тех кто не курит, но находится рядом и вдыхает дым)
6. Курение не влияет на семейный бюджет

Экономический расчёт

Средняя стоимость 1 пачки сигарет – 35 рублей

В день курильщик выкуривает 1 пачку сигарет

Сколько денег тратиться на покупку сигарет в неделю, месяц, год?

$35 \times 7 = 245$ рублей в неделю

$245 \times 4 = 980$ рублей в месяц

$980 \times 12 = 11760$ рублей в год

Взаимопроверка (оценка выставляется в карту контроля знаний).

- Какие законодательные меры применяются в нашей стране по отношению к распитию спиртных напитков и табакокурения?

Законодательные меры за употребление алкоголя

статьи	Содержание статьи	наказание
20.20	Распитие алкогольной и спиртосодержащей продукции либо наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах.	наложение административного штрафа в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.
20.21	Появление (в общественных местах в состоянии опьянения).	
20.22	Распитие и появление, а также употребление наркотических, психотропных веществ несовершеннолетними в возрасте до 16 лет.	Влечет наложение административного штрафа на родителей или их законных представителей в размере от 3 до 5 минимальных размеров оплаты труда.

II этап. Объяснение темы урока и целеполагание

Учитель: Сегодня на уроке мы продолжим свои рассуждения о болезни века – наркомании, которая приобрела характер эпидемии и объявлена угрозой безопасности России и о профилактике вредных привычек

Запишите тему урока: Вредные привычки. Профилактика вредных привычек.

Учитель:

- ***Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слова наркотики, наркоман, наркомания?***
- ***Что такое: наркотики, наркоманы, наркомания?***

Наркотики (ответ учащихся) – это запрещенные психоактивные вещества растительного или синтетического происхождения, которые оказывают воздействие на нервную систему и весь организм человека, это возбудитель болезни.

- А что такое употреблять наркотики? (Ответ учащихся: это значит убивать себя ради блага чужих людей, которые богатеют на вашем счастье.)

Наркоманы (ответ учащихся) – это люди употребляющие наркотики, тяжелобольные, у которых трансформируются все стороны личности: психоэмоциональная, духовная, нравственная.

Наркомания (ответ учащихся) – это болезнь, которой заболевают люди, употребляющие наркотики, это проблема, так как это происходит незаметно и безжалостно, засасывает каждого, кто проявил глупое любопытство.

- ***С развитием какой науки резко расширилось распространение и употребление наркотиков?***

Ученики: В связи с быстрым развитием химии расширилось производство лекарственных препаратов, и, как следствие выросла доступность наркотиков; их применение вышло из под контроля медиков, юристов, что привело к возникновению наркомании – заболевания, суть которого в постоянной зависимости человека от приема наркотиков.

- ***Для чего наркотики используют в медицине?***

Ученики: В лечебных целях в качестве успокоительных, обезболивающих и снотворных.

• **Какую зависимость вызывают наркотики?**

Ученики: Физическую, психологическую, теряется чувствительность к наркотику

• **Почему первую дозу предлагают бесплатно?**

Ученики: Чтобы втянуть подростка к употреблению наркотиков, так как привыкание наступает с первой дозы.

• **Назовите причины употребления наркотиков подростками?**

Ответы учащихся:

- Очень сильное желание освободиться от контроля и постоянного руководства со стороны взрослых, от необходимости выполнять правила и нормы. Стараюсь забыть о неприятном.
- Особенно привлекает то, что не дозволено. Желание быть «крутым».
- Подростки часто стремятся доказать в группе сверстников свою «крутизну», а употребление наркотиков представляется им очень сильным аргументом. Старшие курят. Хочу быть похожим на них.
- Ошибочное мнение, что даже если я попробую наркотики, я не стану наркоманом. От одного раза ничего не будет. В жизни надо попробовать все! Брошу в любой момент.
- Дань моде, активный поиск «смысла жизни», новых видов «кайфа». Хочу удовольствий!
- Низкая культура, неумение сказать «Нет!». Все мои друзья так делают.
- Безделье, скука, неумение организовать досуг, желание быть в центре внимания.

Учитель: Ложная романтика и подражание «избранным» сгубили не одно поколение молодежи. Жизнь похожая на ад и смерть в расцвете лет – вот цена излишнего любопытства. - Нет, мы не хотим такой участи ни для себя, ни для других. Поэтому должны запомнить прописные истины.

Прописные истины	
Первая истина	Наркомания – это заболевание, зачастую неизлечимое
Вторая истина	Привыкание к наркотику наступает после первой дозы
Третья истина	Человек, предлагающий наркотики - враг

Учитель: УК РФ предусмотрены статьи за употребление и распространение наркотиков (учащиеся зачитывают статьи).

Статья	Содержание	Наказание
228	Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств	Лишение свободы на срок от 3 до 10 лет
230	Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ	Лишение свободы на срок От 2 до 8 лет
231	Незаконное культивирование	Штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров

		оплаты труда
232	Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ	Лишение свободы на срок От 3 до 7 лет

Учитель: Каковы последствия наркомании? (Ответы учащихся.)

- Проблемы со здоровьем (ломка, неприятные ощущения, инфекционные заболевания, ослабление иммунитета).
- Потеря контроля над поведением (травмы, насилие, криминал).
- Появление развязности, агрессивности, грубости, снижении е умственной работоспособности, плохая координация.
- Проблемы в семье, учебе, неприятности в школе.
- Финансовые трудности (долги, пропажа вещей из дома, постоянный поиск денег).
- Конфликты с друзьями.
- Конечный результат – смерть, к чему приводит наркомания.

Учитель: Чтобы избежать этого, необходимо помнить, что совсем необязательно выполнять требования товарища или группы товарищей. Для тех, кто твердо решил не попадать в зависимость от наркотиков, а хочет следовать в жизни правилам здорового образа жизни, нужно следовать Правилам четырех «Нет!» наркотикам.

Работа с учебником. Учащиеся зачитывают записывают правила.

Четыре правила «Нет!» наркотикам	
Правило первое	Нет! любым наркотическим средствам
Правило второе	Нет! безделью и скуке
Правило третье	Нет! компании, в которой употребляют наркотики
Правило четвёртое	Нет! стеснительности и неустойчивости, когда предлагают наркотик

Учитель: Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется, нужно уметь их распознать и принять правильное решение

Давление друзей	Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»
Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички	«Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?»
Тяжелое давление	«Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!»

Учитель: На такие провокации надо уметь давать твёрдый, уверенный отказ
Нет наркотикам!!!

- Жёсткое «НЕТ!» – с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом
- Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает
- Спокойное и уверенное «НЕТ!» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик

- Сравнительно короткое и уверенное «НЕТ!»
- «Да нет...» - воспринимается скорее как нерешительное «ДА», за неуверенным ответом последует нажим и подросток может не устоять
- Полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами. При подобной тактике поведения дальнейшее общение может завести в тупик
- Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь»: люди достаточно уважительно относятся к болезни и отстанут от вас
- Ты не должен объяснять всем свои причины, просто скажи «НЕТ!»
- Имей какое-нибудь дело, это уже будет причиной отказа

Упражнение:

Вызывается учащийся и предлагается ситуация: когда нужно в компании друзей отказаться от предложенной сигареты с марихуаной. Учащиеся определяют, какой отказ был наиболее уверенный.

Вывод игры: уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации, отстаивать свои права, сохранить индивидуальность, сказать «Нет!».

Учитель: А теперь давайте вынесем приговор вредным привычкам.

Поставьте правильно запятую: *Казнить нельзя помиловать!*

Учитель: Как вы думаете, что такое профилактика? (предупреждение)

Знания о вреде курения, алкоголя, наркотиков на организм человека это профилактика вредных привычек?

Знание о неотвратимости наказания за нарушение закона – это профилактика?

Умение распознавать добро и зло, умение сопротивляться соблазнам – это профилактика?

«Предупреждён – значит вооружён» - так гласит народная мудрость.

Сегодня на уроке я предупредила вас о вреде вредных привычек.

Учитель: Ну что ж, мой друг, решенье за тобой,

Ты вправе сам командовать судьбой.

III этап. Итог урока

- С чем несовместима благополучная жизнь? (Ответ учащихся.) (Ни с курением, ни с пьянством, ни с наркоманией.)

- Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков. Чтобы не случилось в вашей жизни, имейте позитивное мышление, держитесь только за хорошее, что у вас есть, и идите вперед, осуществляя три принципа достижения успеха:

- Поступать по совести.
- Развивать свои творческие возможности.
- Поступать с людьми так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами.

Благодаря этому вы найдете себе хороших друзей, что и будет вашим крепким основанием и лучшей защитой от одиночества, наркотиков и других негативных элементов, способных разрушить вашу жизнь.

Прочитайте еще раз памятку «Правила четырех «Нет!» наркотикам» и ответьте на вопрос: - Сможете ли вы употреблять наркотики?

- Пусть это будет выбором вашего жизненного пути!

Рефлексия: - Я понял, что... (задание выполняется в виде листовки предупреждающей об опасности вредных привычек.

Домашнее задание: Создать листовку «Мы за здоровый образ жизни!»

Работа с картой контроля знаний: учащиеся выставляют оценки за урок, выводя среднеарифметическую за все выполненные задания.

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	

Карта контроля знаний
Фамилия и имя _____

задание	оценка
Пословица	
Составляющие ЗОЖ	
Экономический расчёт	
Участие в дискуссии	
Средний балл	