

# **Открытый урок по ОБЖ в 10-м классе "Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек"**

Автор: Кокенеев Рустам Магомедович

Класс: 10 класс

Данный урок занимает важное место в курсе «Основы здорового образа жизни». Это комбинированный урок с использованием информационно-коммуникационных технологий по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек». Урок построен в контексте проблемного изучения нового материала. В рамках компетентностного подхода в структуру урока заложены методические условия, позволяющие реализовать личностные возможности учащихся через использование полученных знаний, в новых проблемных ситуациях на уроке. Деятельность учителя и обучающихся реализуется через принципы обучения: научность и доступность подачи материала, системность и последовательность его рассмотрения, принцип наглядности (использование слайдовой мультимедийной презентации «Вредные привычки, их влияние на здоровье», фильм «Вредные привычки»), принцип интеграции - межпредметные связи (биология, физическая культура). В условиях сельской малокомплектной школы урок можно проводить для 9, 10, 11 классов. Урок лучше проводить в течение двух академических часов.

## **Цели:**

- *образовательная* – обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).
- *развивающая* – 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;
- *воспитательная* – воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

**Форма урока:** комбинированный урок с использованием следующих педагогических и воспитательных технологий:

- информационно-коммуникационные технологии;
- лично-ориентированная технология;

- игровые технологии;
- проблемное обучение;
- технология саморазвития;
- здоровьесберегающая технология.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- раздаточный материал;
- Карточки обратной связи 3 цветов: зеленого, желтого и красного (по количеству участников);
- компьютерный класс;
- мультимедиапроектор;
- карточки с разрезанными частями пословиц и поговорок
- опережающее задание – цитаты, рисунки;

### **План урока:**

1. Вступительное слово учителя.
2. Сообщения обучающихся.
3. Работа в группах.
4. Конкурс пословиц (командное соревнование).
5. Игра «Буриме» (командное соревнование).
6. Экспресс-опрос (командное соревнование).
7. Проведение индивидуального тестирования (тестовое задание на ПК).
8. Подведение итогов урока.

Обратная связь (рефлексия) – оценка впечатлений учащихся о проведённом уроке.

Эпиграф:

*“Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”*

*Конфуций*

## **1. Вступительное слово учителя.**

Здравствуйте!

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

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 на уроке.

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. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. 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!

*Сообщения обучающихся «Из истории табака», «Из истории алкоголя».*

Из истории табака. (1 обучающийся)

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 Сант-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 плетьюми 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. (2 обучающийся).

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”.

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии уличенных в пьянстве заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре I были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964, 1982 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

**Учитель:** 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 по направлениям:

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

•

Работаем 5 минут.

*Краткие выступления обучающихся и комментарии учителя. Результаты работы оформляются на доске на бумажном носителе (раздаточный материал - бумага).*

Примерные ответы обучающихся:

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя:

- любопытство,
- желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,
- быть “крутым”; “легкое” общение,
- заниженная 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 последствия табакокурения:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндартрит, 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!

**Учитель:** А сейчас разделимся на две команды (можно по рядам). Нам нужно выбрать жюри, которое будет оценивать работу команд. Предлагаю это сделать гостям урока. Даю 1 минуту на обдумывание названия команд. Приступаем к работе.

Итак, первый 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. За каждый правильный ответ – 1 балл. Работаем 5 минут.

- 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.

*Проверка правильности ответов, фиксация количества баллов.*

**Учитель:** А сейчас поиграем в игру, которая называется “буриме”. Я предлагаю вам готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение. Время работы 5 минут.

\_\_\_\_\_ годы  
\_\_\_\_\_ пьешь  
\_\_\_\_\_ невзгоды  
\_\_\_\_\_ пропадешь

*Группы зачитывают получившиеся стихотворения. Жюри оценивает в баллах.*

**Учитель:** Следующее задание - экспресс-опрос. Я задаю вопрос, вы поднимаете карточку с номером ответа. Жюри фиксирует результаты. (Раздаточный материал – карточки с цифрами).

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.

**Учитель:** А теперь проведем индивидуального тестирования (тестовое задание на ПК «В мире мудрых мыслей»). Задание следующее – все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

1. О причинах пьянства. (2, 5, 13).
2. Пьянство – угроза жизни и здоровью человека (1, 9, 13,14, 16, 19, 20, 23).
3. Алкоголь и труд (4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24).
4. Пьянство и семья. (3, 10, 15).
5. Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь (7, 8, 17, 21).

За каждый правильный ответ 1 балл. Баллы каждого члена команды суммируются и добавляются к общекомандному результату. Работаем 5 минут.

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.

**Учитель:** Мы заканчиваем свое соревнование, дадим возможность жюри подвести итоги. А мы пока с вами подведем итоги нашего урока.

Мы с вами выяснили, что 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. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

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...

Я прошу вас оценить проведённый урок поднятием карточки того цвета, который соответствует вашему настроению. Зеленый цвет – я принял решение вести здоровый образ жизни; желтый – я задумался о выборе здорового образа жизни; красный – я не собираюсь отказываться от соблазнов.

Цель урока – содействие формированию ЗОЖ – достигнута. 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!

Обратимся к эпиграфу нашего урока: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра” – сказал Конфуций.

Вредные привычки, это порождение варварства, мёртвой хваткой держат человечество со времён седой старины и собирают с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. Я думаю, что знания, полученные на сегодняшнем уроке, помогут вам избежать этой участи.

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