**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В П. МИХАЙЛОВО»**

Урок ОБЖ в 5 классе

**Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».**

Подготовила:

Камшилова Крестина Игоревна

учитель химии и ОБЖ

1 категория

2017 -2018 год

**Тип урока** – урок формирования новых знаний.

**Цель:** Сформировать представление о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности.

**Целевые установки на достижение результатов:**

**Личностных:** воспитание бережного отношения к здоровью.

**Предметных:** формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью.

**Метапредметных:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации.

**Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:**

**Познавательные УУД:** знать пагубность влияния вредных привычек на здоровье человека.

**Коммуникативные УУД:** работа с информацией, выработка основных навыков профилактики курения.

**Регулятивные УУД:** выработать стойкое неприятие к курению табака.

**Личностные УУД:** сохранение жизни и здоровья.

**Оборудование:** компьютер и мультимедийный проектор для демонстрации презентации.

**Ход урока.**

**Организационный момент.**

- Здравствуйте, ребята. Присаживайтесь. Дежурный класса говорит кто отсутствует.

**Проверка пройденного материала.**

Человек – великое чудо природы. Природа создала человека для долгой и счастливой жизни. Однако ряд привычек, которые человек приобретает ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью.

- Ребята, на прошлом уроке мы с вами познакомились с такими терминами как «Привычка», «Вредная привычка»… и у меня к вам вопрос:

- Какого человека мы называем здоровым? Ответы детей.

**-** Ребята, а у вас есть привычки? (Слайд 2) Назовите их (например, чистить после приема пищи зубы, мыть обувь, всегда выключать лишний свет, не в моих привычках опаздывать куда - либо….).

Привычки бывают полезные и вредные.

Назовите полезные привычки.

Какие вредные привычки вы знаете?

**Сообщение темы и цели урока.**

- Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пойдет о коварном враге человечества – никотине. (Записываем тему урока). Врачи давно заметили, что наше физическое благополучие во многом зависит от нашего отношения к здоровью.

**Работа по теме урока.**

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока значительное число людей не считает курение вредным для здоровья.

Здоровье – это бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать

Под воздействием табакокурения, поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок), сосуды, головной мозг. (Слайд 3)

Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. А почему еще их называют «вредными»?

- Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них, как нам уже известно, очень трудно отказаться (Слайд 4), так как они постепенно становятся необходимыми человеку. Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам и в результате погибает.

- Детский организм быстрее попадает в никотиновую, алкогольную, наркотическую зависимость, так как он находится в стадии формирования. Он очень раним и не может оказывать должного сопротивления тем вредным веществам, которые в него попадают. От вредных привычек (если этого захочет взрослый человек) труднее избавиться, если они появились в детском возрасте. - Как вы думаете, в каком возрасте россияне могут выкурить первую сигарету? Познакомимся со статистическими данными: по статистике первую сигарету россияне выкуривают в подростковом возрасте.

Во время курения, при сгорании табака образуются основной и дополнительные потоки дыма. В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ (Слайд 5). Причем одно страшнее другого. Это: никотин, мышьяк, свинец, угарный газ и другие. 25% этих веществ оседает в организме курильщика, 5% остается в окурке, 20% сгорает, 50% попадает в воздух. Никотин, входящий в состав сигаретного дыма является одним из самых токсических веществ табачного дыма. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ¼ капли никотина, собака от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигаре (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Курильщик не погибает потому, что доза вводиться постепенно. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

- Ребята, какой вы можете сделать вывод из сказанного? (Лучше с детства привыкать к хорошему (Слайд 6). Если будешь вырабатывать у себя хорошие привычки, вырастешь здоровым. Не привыкать с детства делать то, что приведет к появлению вредных для здоровья привычек.

**-** Профилактика: никогда не начинать курить (Слайд 7)

-На уроке мы говорили о рабстве. Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Но некоторые по слабости и безволию становятся рабами вредных привычек.

Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство?

Здесь может быть только один ответ:

Надо научиться говорить...

Дети (хором). НЕТ!

Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин.

Хорошо, что рядом с нами есть «хорошие привычки». И чтоб в ногу идти с ними нам: нужно трудиться, работать над собой, заставлять Себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое 3доровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.

Физкультминутка.

- А пока продолжим борьбу с вредными привычками.

Эй, ребята, что вы спите?!

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правою ногой!

Вправо шаг! На месте стой!

Топни левою ногой!

Влево шаг! И снова стой.

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу.

Повернись налево к другу.

Левою дай другу руку.

Шаг – назад и два вперед!

Вправо, влево поворот!

Покружимся, повернемся,

Снова за руки возьмемся!

Три шага в перед, дружок!

Станет тесным наш кружок!

Покружились. Потолкались.

Повернулись…

Разбежались!!!

- Ребята, а как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека? (от соблюдения здорового образа жизни). Правильно. А что это такое соблюдать ЗОЖ? - Давайте назовем составляющие здорового образа жизни: отказ от разрушителей здоровья, активный двигательный режим, правильное питание, закаливание организма, личная гигиена, положительные эмоции) (Слайд 8).

**Итог урока.** **Рефлексия:**

- Подошел к концу наш урок. Давайте подведем итог. Что нам удалось выяснить в течение урока? (мы сегодня выяснили, что привычки бывают вредные и полезные).

- Какие привычки называют вредными? (которые разрушают здоровье человека). - Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? (да, если у него сильный характер и есть сила воли).

- Что для этого нужно? (не проводить свободное время в подозрительных компаниях)

- Какие основные выводы можно сделать?

**Выводы:**

* Существуют разные привычки: вредные и полезные
* Хорошие привычки можно и нужно в себе развивать.
* Надо вести такой образ жизни, чтобы не приобретать вредных привычек

- Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

**Заключение урока, д/з**

1. Оценки за урок.
2. Домашнее задание: нарисовать картинку «Мы живем без табачного дыма» (Слайд 9)

Параграф 8.1. на страницах учебника 147-153.

Спасибо всем за работу на уроке!(Слайд 10)