**Конспект урока по ОБЖ по теме:**

**«Вредные привычки. Курение»**

**Тема урока: «Живи разумом, так и лекаря не надо».**

**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, учитывать позиции других участников в 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 табакокурения.

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

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

**Оборудование:**

- плакат «курить – здоровью вредить»;

- запись песни из урока «Радионяни»;

- карточки с пословицами о здоровье;

- плакат «Дерево решений»;

- игра «Мозаика»;

- карточки с вопросами для викторины;

- вырезанные из красной бумаги сердечки;

- выставка рисунков учащихся «Табачный дым вреден всем».

**Ход урока.**

**I . Организационный момент.**

Прозвенел звонок веселый,

Всех собрал нас на урок, Чтобы каждый очень просто

В жизни сам себе помог.

**II 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: 1. Что такое привычка?

Привычки бывают полезные и вредные.

2. Назовите полезные привычки.

3. Какие вредные привычки вы знаете?

**III. Сообщение темы и цели урока.**

- Прослушайте стихотворение. О чем в нем говорится?

Звучит запись песни из веселого урока «Радионяни»

Говорят, что сигарета

Смертоносный пистолет,

Убивает без огня

Закурившего коня.

Бросьте «Яву», бросьте «Приму»,

Будет в мире меньше дыму.

Застилает белый свет

Дым от ваших сигарет.

С сигаретою моей

Я худею и слабею,

И желтею, как трамвай,

Хоть в химчистку отдавай.

Всех, кто любит сигарету,

Тех, кто курит сигарету,

Всех таких учеников –

На скамейку штрафников.

**- Да. Здесь говорится о сигарете.**

Вы не раз слышали о вреде курения. Сегодня разговор пойдет о коварном враге человечества – никотине. (Записываем тему урока).

**IV. 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. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда «поломан механизм» и нужно думать о его починке.

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. (слайд №2)

(Слайд №3) Европейцам долгое время не было известно курение табака. Все началось в XV веке, когда Колумб высадился за океаном в далекой и неведомой стране. Так его изумленные матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свертывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали… Туземцы втягивали дым и пускали его наружу… Несчастные нередко при этом теряли сознание, входили в транс и даже корчались как от сильной боли, но по их словам, уже не могли жить без этого «табака», так они называли тлеющие листья. Все мы знаем, что дурной пример может быть заразительным. Табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов – в Европу, где стал распространяться по домам и салонам искателей острых ощущений. Согласно литературным данным, в 1560 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли (мигренью). По совету Нико королева измельчала табак и нюхала его. Действительно, это на некоторое время приносило ей облегчение, и в благодарность Жану Нико это целебное средство Екатерина Медичи стала называть никотином.

(Слайд №4) В Россию табак был завезен англичанами и немцами в начале XVII столетия. Из-за неосторожности курящих в Москве и в других городах России стали случаться пожары… Царь Михаил Федорович, увидев, что дело приняло столь неприятный оборот, запретил табак и даже ввел различные наказания: уличенных в курение их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали ноздри и ссылали в далекие города. Но к серединеXVII века, не только купцы, но и многие государственные чиновники поняли, что благодаря торговле табаком можно получать немалые деньги… С приходом к власти ПетраI, который следуя примерам европейских королей, высочайшим указом разрешил ввоз табака в Россию, обложив купцов огромной пошлиной… Так постепенно все народы пристрастились к курению.

- Как вы думаете, в каком возрасте россияне могут выкурить первую сигарету?

Познакомимся со статистическими данными: (Слайд №5) по статистике первую сигарету россияне выкуривают в подростковом возрасте. Пики приходятся на 14, 17 и 19 лет. (Слайд №6).

(Слайд №7) Во время курения, при сгорании табака образуются основной и дополнительные потоки дыма. В состав табачного дыма входит более трех тысяч вредных веществ. 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.

Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть (Слайд №8).

Негативно курение сказывается не только на самом курильщике, но также на его некурящих близких людей или тех, кто просто оказался рядом с ним в общественном месте. При таком «пассивном курении» вреда причиняется не меньше, если не больше, чем при обычном курении, так как организм некурящего человека не адаптирован к никотину и вредным веществам, содержащемся в сигарете и сигаретном дыме. Особенно, страдают дети, если их родители курят. (Слайд №10,11)

Если говорить о воздействии пассивного курения на детей, можно сказать: у детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.

Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам – балеринами, певицами и др.)

- Несмотря на все выше перечисленные негативные последствия, основная часть населения России является курящими. В чем же причина того, что люди курят?

Подведем итог: Вред табака доказан, многие люди бросили курить, идет борьба против «пассивного курения»…Вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: «…никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли – способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность, выиграв матч за мировое первенство лишь тогда, когда отлучился от страсти к табаку». (Слайд №12)

**V. 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!!!

**VI. Игра «Мозаика».**

На доске прикрепляется шесть карточек мозаики обратной стороной. Получив от детей правильный ответ на вопрос, переворачивается соответствующая карточка, и постепенно открывается знак «Курить запрещается!»

Вопросы:

1. Родина табака:

а) Португалия, б) Южная Америка, в) Испания.

2. Табак – трава или кустарник? (трава).

1. Кто впервые завез табак в Европу и вырастил на европейской почве?

(Французский дипломат в Португалии Жан Нико).

1. Что такое никотин? (Яд)
2. Где он содержится? Почему это вещество так назвали? В табаке обнаружено сильнодействующее вещество, которое назвали в честь открывателя Ж.Нико).
3. Как выводится никотин из организма? (никак).

**VII. Анализ ситуаций.**

Задача 1.

- Послушайте рассказ и помогите герою разобраться в его проблеме.

« У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девочки обращают на него внимание. Ноя слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яяяд, он отравляет организм. Курящие люди чаще всего болеют и чаще умирают.

А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом .

А я все думаю, что мне делать: закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?»

Вопросы:

- Какой выбор надо сделать мальчику?

- Почему курящие люди часто болеют?

Задача 2.

\_ Послушайте стихотворение:

У бабули юбилей:

Полон дом у нас гостей,

Гости много говорили,

Чай пили и курили.

И не радостно мне одному

Задыхаюсь я в дыму.

Дым вокруг от сигарет,

Мне в дыму том места нет!

Вопросы:

- Чем опасен для здоровья табачный дым?

-Как бы вы поступили, если бы оказались на месте героя стихотворения?

**VIII. Игра «Собери пословицы о здоровье».**

- одна русская пословица гласит: Живи разумом, так и лекаря не надо».

Как вы понимаете слова «живи разумом»?

- Какие вредные привычки для здоровья может приобрести человек, если не будет думать о последствиях?

Учащиеся получают карточки красного цвета, на которых записаны первые части пословиц, и карточки синего цвета, на которых записаны концовки пословиц. Надо из карточек красного и синего цвета, верно, сложить пословицы.

Здоров будешь- Все добудешь

Крепок телом - богат и делом

Здоровье дороже - золота

Здоровому врач не надобен

Застарелую болезнь трудно лечить

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле

Двум смертям не бывать, а одной не миновать

Лук семь недугов лечит

Спи камешком, вставай перышком

Чистота - половина здоровья

Где тонко, там и рвется

Живи разумом, так и лекаря не надо

**IX. Инсценировка сказки «Сказка о вреде курения и о том, как инопланетяне не смогли дышать загрязненным воздухом Земли».** (Приложение №1)

**X. Дерево решений.**

- Все вы хорошо относитесь к себе и знаете цену здоровью. Вспомните случай, когда надо было сделать выбор между чем-то значимым для вас и тем, что важно для вашего здоровья. Всегда ли вы приходите к выбору в пользу своего здоровья? Напоминаю, что такие решения сможете принять только вы сами.

Сегодня каждый из вас посадит волшебное деревце. Это волшебное дерево имеет разные очертания слева и справа. На нем могут созреть любые плоды, которые вы любите, или не вырастет ничего. Корни этого дерева – это ваши решения, а плоды – результат решений: сочный плод или сухая ветка. Все зависит от вас. Например, вы решили, что всегда будете есть много сладкого, соленого, кислого, жирного, так как все это очень любите. Или никогда не будете мыть руки перед едой. Тогда ваш выбор в левой части дерева. Это один из черных засыхающих корней, который не может в полной мере обеспечить питательными веществами левую сторону ствола и кроны дерева, поэтому ветки сухие, ломкие, почти мертвые.

Если вы принимаете решения рационально и разнообразно питаться, соблюдать правила гигиены, отказаться от вредных привычек, то ваш выбор

- корень правой части дерева, мощный, живой, наполненный соками, питающий всем необходимым плоды и листья. В итоге эта сторона дерева Ярко-зеленая с красивыми здоровыми плодами.

- Решив, какой плод вы возьмете, обоснуйте его.

**XI. Викторина «Мы выбираем здоровый образ жизни».**

Класс отвечает на вопросы. За правильный ответ ребята получают баллы (В форме красного сердечка) .

Вопросы:

1. Главный признак травмы. (боль)
2. Зеленый змий. (алкоголь)
3. Узкая полоска марли. (бинт)
4. Простейший способ очистки воздуха (проветривание)
5. Зеркало души (глаза)
6. Любитель нюхать вредные вещества (токсикоман)
7. Чума XX века (СПИД)
8. Заменитель йода в условиях похода. (крапива)
9. Прибор, на который сажают наркомана. (игла)
10. Вонючая и вредная привычка. (курение)
11. Противовоспалительная трава (подорожник)
12. Любимый цветок наркомана. (мак)
13. Наука о чистоте. (гигиена)
14. Добровольное отравление никотином. (курение)
15. Массовое заболевание людей. (эпидемия)
16. Его не купишь ни за какие деньги. (здоровье)
17. Тренировка организма холодом. (закаливание)
18. Рациональное распределение времени. (режим)

**X. Рефлексия:**

- Зачем люди курят?

- Каковы последствия этой привычки?

- Какие вредные вещества находятся в сигарете?

- Как вы объясните поговорку: «капля никотина убивает лошадь»?

- Какой вред здоровью может принести сигарета?

- что нужно сделать, если рядом кто-то курит?

- много несчастий и болезней могут принести курение, алкоголь и наркотики. 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.

**XI. Заключение урока:**

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

Приложение №1

**Сказка о вреде курения и о том, как инопланетяне не смогли дышать загрязненным воздухом Земли.**

Звучит космическая музыка, под звуки которой Инопланетяне появляются на сцене.

**Инопланетянин 1. (обращаясь в зал)**

Планета ваша далеко,

К вам миллионы лет пути,

Добраться было нелегко,

Не просто вас, землян, найти.

**Инопланетянка (осматриваясь).**

…Планета, словно вся в дыму,

Откуда эти гарь и пыль?

У нас в галактике давно

Летает воздухомобиль.

**Звучит «земная» музыка, на сцене появляются земляне.**

**Землянин 1. (обращаясь к инопланетянам)**

Мы очень рады видеть вас.

Проделали вы трудный путь,

И все же посетили нас

Мы приглашаем отдохнуть.

**Землянин 2.**

Ваш образ жизни нам неведом:

Что можно вам, а что нельзя…

Но вас встречаем вкусным хлебом.

Гостеприимная Земля.

Земляне подносят инопланетянам каравай хлеба.

**Инопланетянка.**

О! Как воздушен он и вкусен.

Нас научите печь его.

**Инопланетянин.**

Как видно, ваш искусен.

А мы вам дарим молоко.

На Млечный путь в молочных реках,

Взбиваем масло мы из рек.

И по галактикам в тарелках

Развозим это (показывает молоко и масло),

Человек!

**Инопланетянка.**

Земле красивой, как светлица

Наш скромный дар. (протягивает масло землянину)

Пусть хлеб земли

Со звездным маслом единится

Попробуй-ка, намажь, возьми.

Земляне мажут хлеб маслом, разливают молоко по кружкам. По сцене пускается пар.

**Инопланетянин2.**

Запьем мы молоком чудесным

Безалкогольный звездный пир.

**Землянин 2.**

Пусть это отзовется повсеместно,

И весь прекрасный звездный мир

Поднимет чашу с молоком полезным!

Пьют молоко. Инопланетянка падает без сознания.

**Инопланетянка 1.**

Я чувствую, слабее стала,

Вдруг закружилась голова,

Глазами видеть перестала.

**Инопланетянин 2.**

Дым… началась у нас война?

По сцене пускается пар. Звучит тяжелая музыка.

**Землянин 1.**

Вы сигареты не видали?

Тогда мы вам ее представим:

Вулкан, чадящий изо рта!

И привлекательна она едва ли.

**Инопланетянин 2.**

Друзья! Вы, кажется, пропали,

В дыму несчастная земля!

**Инопланетянка .**

Как можно видеть, слышать, думать,

Когда вокруг туман и смрад?

Страшнее вещи не придумать

Для ваших взрослых и ребят.

**Инопланетянин 2.**

В тарелку! Мигом улетаем,

Не сможем долго мы дышать.

Слух, зрение, мозг – все погибает!

прощайте! Вас пора спасать.

Инопланетянка уходит, опираясь на плечо инопланетянина. Звучит музыка улетающей тарелки. Земляне, помахав руками, опускаются на землю, поникнув головами.

**Землянин 1.**

Как хорошо все начиналось:

Хлеб, масло, чудо-молоко…

**Землянин 2.**

И так внезапно оборвалось,

Они теперь уж далеко.

**Землянин 3.**

Спасенье в нас самих, земляне!

Мы скажем никотину «нет!»

Вернитесь, инопланетяне.

Мы станем лучшей из планет.

**Землянин 4.**

Пусть будут родники искриться

И воздух чист, прозрачен, свеж.

**Землянин 5.**

Пусть люди будут все стремиться

Чтоб наступил такой рубеж,

Когда большие тети, дяди

Наклеят на рекламный щит,

То, что не денег только ради,

То, что здоровье защитит.

**Землянин 1.**

Пусть не страдают больше люди

В дыму чадящих сигаре.

Науку эту не забудем.

Все (хором) И никотину скажем «Нет!»

Звучиит вступление к песне В.Шаинского «Улыбка». Поют все участники.

Нас рекламой с толку сбить нельзя.

Рекламируют, что нужно и не нужно.

Что же выбрать, милые друзья?

Только лучшее – ответим мы вам дружно.

И тогда наверняка

Скажем вредному «Пока»!

Мы здоровыми хотим служить Отчизне.

И на целый белый свет

Никотину скажем «Нет!»

Голосуем за здоровый образ жизни.

Голос (за сценой). А кто пойдет за «Клинским»?

**Все** (хором)

А никто!

Здоровым хочешь быть –

Пей молоко!

**Ведущий.**

Мы сказкой никого не осуждаем,

Ты волен сделать выбор, человек!

Удачи мы, любя, тебе желаем,

Войди здоровы в 21 век!