***Основы безопасности жизнедеятельности***

*Глебов А.А., преподаватель-организатор ОБЖ*

*МОУ лицей № 102 г. Ростова-на-Дону*

**Урок ОБЖ в 9 классе**

Тема урока: ***Табакокурение и его влияние на здоровье подростка.***

*Время: 40 минут*

 *Постановка проблемы.*  Большой вред здоровью человека наносят вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков, особенно в подростковом возрасте. По информации Роспотребнадзора за последние 20 лет количество курильщиков в стране значительно увеличилось. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 27% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и семь сигарет в день соответственно. Но это только верхушка айсберга, сколько неизвестного скрывается под водой? Это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы.

*Цели и результаты обучения:*

* *Углубить и актуализировать знания обучающихся о вредной привычке- табакокурении.*
* *Дать обучающимся понятие о том, как табакокурение влияет на здоровье подростка и полностью искажает нормальное развитие личности. Как побороть эту вредную привычку?*
* *Воспитывать ценностные ориентации у подростков, способствующие противостоять негативному давлению сверстников.*
* *Развивать умения вести диалог, делать выводы и обобщения.*
* *Учить обучающихся умению находить и использовать материалы по изучаемой теме в Интернете.*

**Основополагающий вопрос:**

 Как некоторые вредные привычки (курение) достигают степени пагубного пристрастия, полностью искажают нормальное развитие подростка, как на доступном уровне вырабатывать у обучающихся мотивацию отрицательного отношения к этим привычкам?

*Актуальность темы определяется тем, что вредные привычки приносят людям и обществу большой моральный и экономический ущерб, наносят вред здоровью подростков, значительно сокращают продолжительность жизни человека.*

*Особенность:*

* *проблемное содержание темы урока;*
* *коммуникативная направленность;*
* *сравнительный анализ;*
* *отработка навыков у обучающихся принимать решение в той или иной ситуации;*
* *осмысление поставленной проблемы, умение анализировать опасные ситуации для здоровья;*
* *межпредметные связи: обж, химия, биология, история.*

Используемые педагогические технологии:

* *ИКТ (информационно-коммуникативная технология);*
* *проблемно-поискового и дискуссионного характера;*
* *личностно-ориентированного подхода;*
* *коммуникативно-диалогового характера.*

Средства обучения*:*

* *Авторское электронное приложение к уроку по теме «Вредные привычки и их профилактика».*
* *Плакаты № 1,2, 3 из серии Методических рекомендаций «Факторы, разрушающие здоровье человека», «Спектр-М», издательство «Экзамен», Москва, 2006г.*
* *Видеофильмы, DVD,CD-ROM диски по тематике урока.*
* *Технические средства обучения: компьютер, экран, мультимедийный аппарат, телевизор, видеомагнитофон.*
* *Подборка-выставка методической литературы по теме урока.*
* *Выставка рефератов и электронных презентаций обучающихся по тематике урока.*
* *Интернет-ресурсы и библиотека электронных наглядных пособий по ОБЖ.*

 Методы и приемы преподавания:

* *рассказ в сочетании с обсуждением, опросом;*
* *работа в учебных группах;*
* *демонстрация видеофильмов, анимации;*
* *выставка работ обучающихся: плакатов, листовок, стенгазет, рефератов, творческих работ.*

Методические рекомендации к уроку

* за 2-3 недели до данного урока выдать обучающимся задания опережающего типа по подготовке сообщений, докладов, рефератов, творческих работ, плакатов и рисунков по изучаемой теме;
* консультации по подготовке заданий;
* формирование групп;
* промежуточный контроль результатов выполнения заданий;
* техническое обеспечение проведения урока;
* оформление аудитории.

Форма проведения урока: работа в группах.

* Презентацию «Вредные привычки и их профилактика» можно записать у автора (МОУ лицей № 102, г. Ростов-на-Дону, б. Комарова, 18).

ХОД УРОКА

 *«ОТ КУРЕНИЯ ТУПЕЕШЬ, ОНО НЕСОВМЕСТИМО С ТВОРЧЕСКОЙ РАБОТОЙ». (И.Гете)*

*«Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает мозг».*

 *(английская народная поговорка)*

.

Тема***: Табакокурение и его влияние на здоровье подростка.***

Вопросы урока:

1. Мифы о курении.
2. Последствия курения - болезни.
3. Что находится в табачном дыму?
4. Практические советы бросающим курить.
5. Ответственность за курение в общественных местах.
6. Профилактика табакокурения. Рекомендации психолога.

Основные понятия.

***Вредные привычки.***

***Курение.***

***Никотин.***

***Мифы о курении.***

***Пассивное курение.***

Структура занятия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | Методы, формы | Время  | Ожидаемые результаты |
| I. Введение  | Постановка проблемы; объяснение учителя | 2 мин. | Обучающиеся должны уяснить цели и задачи урока |
| II. Работа с понятиями.  | Работа в группах с учебниками, рабочими тетрадями, со словарями. | 3 мин. | Осмысление обучающимися основных понятий темы урока. |
| III. Изучение основной проблемы. | Работа в малых группах.  | 20 мин. | Обучающиеся получают подробную информацию о последствиях курения. Осмысление обучающимися значимости рассматриваемой проблемы табакокурения. |
| IV. Итоговая дискуссия. | Обсуждение итогов работы в малых группах. | 10 мин. | Обучающиеся увидят последствия всех вариантов выбора поведения в каждой рассматриваемой ситуации. |
| V. Заключение  | Обобщение учителя | 5 мин. | Обучающиеся должны понять необходимость здорового образа жизни, отказа от табакокурения. |

**I этап. Введение.** (2 минуты)

ПРОБЛЕМА: ***Табакокурение.***

* Табакокурение – одна из самых распространенных вредных привычек;
* знакома и детям и взрослым;
* ее решение важно для здоровьяподростков**;**
* среди вредных привычек табакокурение занимает особое место;
* это самая актуальная проблема в среде обучающихся средней школы.

*Просмотр фрагмента видео ролика «Вред курения».*

**II этап.** Работа с понятиями. *3минуты*.

Обсуждение проблемного вопроса: ***Табак… Какой же это наркотик?***

**Вредными следует считать те привычки,** которые мешают или не дают возможности человеку в течение его жизни успешно реализовать себя как личность, как представителя данного общества.

***Вопрос: «Почему же так много людей и подростков курят»?***

 Обучающиеся высказывают свои мнения, приводят примеры, факты.

Учитель предлагает свою позицию: никотин - это наркотик, во всяком случае, мощный стимулятор, к которому люди быстро привыкают.

***Курение –*** *привычная система действий, выражающая болезненное пристрастие человека к наркотическому веществу – никотину, содержащемуся в табаке.*

 ***Никотин –*** *желтоватая жидкость жгучего вкуса, растворимая в воде и жирах, хорошо всасывается слизистыми оболочками и даже кожей. Очень ядовит: смертельная доза – 1мг/кг массы тела.*

 ***Курение – это социальная проблема общества?***

 Курения является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, а для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, не стать «пассивным» курильщиком, сохранить свое здоровье от продуктов курения.

 Если рассматривать эту проблему в свете отдельной социальной группы, то одной из самых актуальных эта проблема является среди учеников средней школы. Поскольку влияние сверстников на несформировавшееся сознание подростка очень велико.

По оценке ВОЗ, Россия занимает первое место в мире по числу курящих детей и подростков.

***Немного истории.***

* Листья и семена табака были привезены из Америки в 1492 году моряками экспедиции Христофора Колумба. Когда его корабль пристал к одному их островов неизвестного материка, матросы с изумлением наблюдали, как индейцы выпускали изо рта дым, который они втягивали из тлеющих листьев какого-то растения. Существовало поверие, что дымом они отпугивали москитов. Испытывая одурманивающее действие табака, индейцы приписывали ему волшебные свойства.
* В Европу табак был завезён в 1496 году испанским монахом Романом Панно. Растения он использовал в качестве декоративных.
* В России царь Михаил Фёдорович издал свод законов, в которых говорилось, что курильщиков табака следует наказывать шестьюдесятью палочными ударами по подошвам ног. А торговцам табака «пороть ноздри», резать носы и ссылать в дальние города.
* Лишь Пётр I, который пристрастился к табаку в Голландии, снял запрет на табак.

**Статистика курения** *Информация Роспотребсоюза и ВОЗ**(сайт:* [zdor-rus.ucoz.ru](http://zdor-rus.ucoz.ru/) › [blog…**tabakokurenija**/2011-01-12-4](http://zdor-rus.ucoz.ru/blog/statistika_tabakokurenija/2011-01-12-4)):

1. В России на сегодняшний день курят 65% мужчин и более 30% женщин. Причем, 80% этих курильщиков «заразились» вредной привычкой, будучи подростками. По последней информации [Всемирной Организации Здравоохранения](http://ne-kurim.ru/glossary/voz/), в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Ситуация усугубляется еще и тем, что дети всегда смотрят на взрослых как на пример для подражания, и никакие уговоры, доводы и убеждения не помогают.
2. По информации Роспотребнадзора за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек. Так, в возрасте 15-19 лет курят 40% юношей и 27% девушек, при этом в день они выкуривают в среднем 12 и семь сигарет в день соответственно. Но это только верхушка айсберга, сколько неизвестного скрывается под водой?
3. Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого.
4. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет жизни, говорится в сообщении.

 *Вывод: Курение – самая массовая вредная привычка. Высокий уровень распространенности курения поддерживается за счет пополнения армии курильщиков подростками и молодежью.*

**III этап.** Изучение основной проблемы. *(20 минут)* Далее учитель приводит примеры из анализа проведенного анкетирования среди обучающихся лицея № 102 на этапе изучения проблемы табакокурения (ноябрь 2011г.).

###  Опрос показал, что:

* каждый третий 6-классник «испытывался на прочность»: друзья предлагали ему сигареты;
* у половины опрошенных 6-классников курили друзья.

Причина, по которой подростки впервые попробовали закурить:

### Почему подростки курят? *(Желательно, чтобы обучающиеся ответили на этот вопрос сами).*

* Влияние сверстников, давление с их стороны.
* Курящие друзья.
* Стремление выглядеть «круто».
* Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное.
* Стремление подражать взрослым, авторитетным людям.
* Сигареты легко можно купить.
* Снятие стресса.
* Желание поступить наперекор.
* Курящие родители.
* Удовольствие от курения.
* Примеры, которые видят по телевидению или в кино.

Далее учитель обращает внимание на то, что существуют мифы о курении и просит обучающихся высказаться по ним.

 ***Мифы о курении:***

1. Большинство взрослых и подростков курит.
2. Курение успокаивает нервы.
3. Курить модно.
4. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.
5. Курение не так вредно, как говорят.
6. Я всегда смогу бросить курить.
7. Курение опасно только для того, кто курит.

 Принципиально важно вывести обучающихся на уровень предметного и свободного обсуждения! **Каково отношение общества к курению?**

*Табакокурение – это социальное явление.* Терпимость к нему общества определяет поведение подростков. При малом жизненном опыте и недостаточной гигиениче­ской культуре подростки ориентируются на поведение взрослых и копируют его. Легализация курения всех слоев населения (без различия пола и возраста) стала нормой, само собой разумеющимся явлением. Такую позицию взрослых усвоили и подростки.

***Последствия курения - болезни.* Так вредно или нет?**

 **Курение**  - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасна, что многие не принимают ее всерьез*.*

***Что находится в табачном дыму?***

*Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. 200 глотков какого-то отстоя из 4000 химических соединений, 30 из которых особенно ядовиты*. Аммиак, ацетон, бензол, метанол, пестициды, полоний, сероводород, синильная кислота, углекислый газ, формальдегид, плюс удобрения для хорошего роста злокачественных опухолей: бензпирен и дибензпирен - вот подлинный, но далеко не полный список составляющих особого вкуса табачного дыма. Можно сказать, что, затянувшись, курильщик приложился подышать к трубе химического завода.

 Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

1. ***Почему же курильщик не погибает сразу?***

 Курильщик не погибает потому, что доза никотина и других ядов вводится постепенно, от затяжки к затяжке. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течении 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г. никотина. 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. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым – фармакологом Н.П Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару.

 В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

 В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен весьма выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения:

*«После вкусного обеда, состоящего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком.*

 *Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило… Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид и них был очень жалкий».*

(Марк Твен. Собрание сочинений, том 4, «Приключения Тома Сойера», Государственное издательство художественной литературы, 1961 год).

 **Учитель просит обучающихся ответить на вопросы:**

* Что же произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак?
* Какие выводы можно сделать о влиянии табака на организм человека?
* Что бы вы ответили , если бы вам предложили выкурить сигарету?

Вредное влияние курения на внутренние органы:

1. ***Практические советы бросающим курить***

*1. Сообщите своим друзьям, родителям, что вы бросаете курить.*

*Чем больше народа будет знать о вашем решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.*

*2. Не зарекайтесь бросить «навсегда» - бросьте сначала на один день, потом еще и еще на день.*

*3. Выберите определенный день, соберитесь с духом и бросьте.*

*Чтобы отвлечься, займитесь чем-нибудь с друзьями, которые не курят.*

*4. Выбросьте все, что напоминало бы вам о курении: пепельницу, зажигалку, спички. Запаситесь жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками.*

 *5. Помните, что если вы сможете бросить курить, то вы научитесь распоряжаться своей судьбой!*

 Древний китайский мудрец Лао – То сказал:

«Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могущественен».

***Позитивные изменения при отказе от курения:***

* через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;
* через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
* через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
* через 7 - 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»;
* через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
* через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %;
* через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

(*Материал из Википедии — свободной интернет- энциклопедии.)*

1. ***Ответственность за курение в общественных местах***

 Введено наказание за курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте при продолжительности полета менее трех часов, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, образовательных организациях и организациях культуры, помещениях, занимаемых органами государственной власти, вне специально отведенных мест для курения табака. С нарушителя взимается штраф от 300 до 500 рублей.

 [11 апреля](http://ru.wikipedia.org/wiki/11_%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F) [2008 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) Госдума РФ приняла закон «О присоединении РФ к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака». Согласно новому закону, Россия вводит жесткие ограничения всех видов рекламы табака, вплоть до её полного запрета. Запрет на рекламу вводится постепенно, в течение 5 лет. Усилена борьба с курением среди несовершеннолетних, а предупреждающая о вреде курения надпись на сигаретных пачках «должна занимать не менее 30 процентов площади большей стороны пачки».

**IV этап. Итоговая дискуссия.** *10 минут*

Учитель проводит занятие в группах, предложив обучающимся проанализировать одну из дилемм:

* Курить или не курить?
* Употреблять алкоголь или не употреблять его?
* Употреблять наркотики или нет?
* Что мне сказать тем, кто говорит: «попробуй…»?

Учитель выдает на группы задания в виде подготовленных табличек. ( *См.* ***Приложение 1.)***

Отдельной группе обучающихся учитель может предложить вопросы для обсуждения:

* ***Не думаете ли вы, что никотин – это наркотик,***т.к. от него трудно избавиться. Почему, в таком случае, табак легален, тогда как большинство наркотиков запрещены? Не было ли лучше сделать табак вне закона?
* ***Какие меры предложите вы, чтобы подростки не курили?***
1. Вырабатывать у подростков твердое убеждение, что курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо!
2. Сокращение числа курящих за счет осознания ими вредных последствий.
3. Усилить профилактическую работу среди подростков, воспитывая у них потребность в здоровом образе жизни, отказе от вредных привычек.
4. Административные меры с целью ограничения и запрещения курения в общественных местах.

 После этого каждая группа обучающихся представляет результаты своей работы. Обучающиеся зачитывают свои сообщения, показывают творческие работы о влиянии курения на здоровье человека.

 После обсуждения учитель дает комментарий, используя слайды презентации «Вредные привычки и их профилактика».

 **V этап. *Заключение.*** *(5 минут)*

 Понятно, что обучающиеся свой выбор в отношении табакокурения сделают за пределами класса, в реальной жизненной ситуации. Задача учителя – показать возможные последствия каждого варианта и подчеркнуть, что ответственность за состояние своего здоровья несет сам подросток. Ему и решать: быть здоровым или быть больным.

 Покупая сигареты, подросток не только встал на путь сокращения своей жизни, но и пополнил миллиардный бизнес производителей табака.

 ***Давайте задумаемся, нужны ли нам вредные привычки****?* Что мы выигрываем, когда приобретаем зависимости? Что ждет нас в будущем: здоровая старость или быстрая смерть?

 ***Обучающиеся должны прийти к выводу:***

* *Курение делает человека нездоровым, приводит к неизлечимым болезням, может погубить.*
* *Курение делает человека непривлекательным ( желтые зубы, кашель, затуманенный взгляд и т.д.).*
* *Курение снижает физическую активность.*
* *Курение стоит денег.*
* *Никотин забирает свободу.*
* *Человек становится его рабом.*
* *Учёные доказали, что если дети и подростки употребляют табак и алкоголь, то увеличивается вероятность того, что в дальнейшем они попробуют НАРКОТИКИ!*

***Рекомендации психологов подросткам.***

 В течении подросткового периода жизни вам придется принимать много важных решений.

 Давление сверстников может затруднить принятие правильных решений.

**Если вас заставляют курить, употреблять алкоголь или наркотик:**

* *избегайте таких мест – не ходите на вечеринки, где могут принимать алкоголь, наркотики и курить;*
* *скажите «НЕТ» или «больше меня не уговаривайте»;*
* *«мне не нужно что-то тебе доказывать»,*
* *скажите «ПОКА» и уходите;*
* *общайтесь с друзьями, которые не употребляют алкоголь и наркотики;*
* *знайте свои ценности и пользуйтесь им;.*
* *учтите все возможные последствия вашего решения.*
* *Не позволяйте сверстникам решать за вас!*

***Что происходит после того, как вы приняли решение?***

*Сказав «****НЕТ»*** *давлению сверстников, вы сможете:*

* *хорошо относиться к себе, т.к. вы сделали свой выбор;*
* *заставить других уважать вас за то, что вы личность;*
* *сохранить отношения с родителями, друзьями;*
* *оградить себя от несчастья и помочь сделать это другим;*
* *сохранить здоровье.*

Заключительная часть урока.

Вопросы для закрепления.

Вопросы тестового задания.

 ***Викторина о вреде табакокурения.***

1. *Когда, кем и откуда был впервые завезён табак в Европу?*

*1. В XVI в. испанцами из Америки.(\*)*

*2. В XVI в. китайцами.*

*3. В XVIII в. англичанами из Индии.*

1. *При каком царе табак впервые появился в России?*

*1. При Иване Грозном.*

*2. При Екатерине II.*

*3. При Петре I.(\*)*

1. *Какой русский царь ввёл запрет на курение?*

*1. Алексей Михайлович.(\*)*

*2. Пётр I.*

*3. Екатерина II.*

1. *Существуют ли сигареты, которые не приносят вреда человеку?*

*1. Сигареты с фильтром.*

*2. Сигареты с низким содержанием никотина и смол.*

*3. Нет.(\*).*

1. *Что такое пассивное курение?*

*1. Нахождение в помещении, где курят.(\*)*

*2. Когда куришь «за компанию».*

*3. Когда не затягиваешься сигаретой.*

1. *Как влияет курение на работу сердца?*

*1. Замедляет его работу.*

*2. Заставляет учащённо биться.(\*)*

*3. Не влияет на его работу.*

1. *Какое заболевание считается наиболее связанным с курением?*

*1. Аллергия.*

*2. Рак лёгкого.(\*)*

*3. Гастрит.*

1. *Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?*

*1. Стаж не имеет значения.*

*2. Чем больше куришь, тем сложнее бросить курить.(\*)*

*3. Чем дольше куришь, тем легче бросить курить.*

(Примечание: (\*) – правильные ответы).

******





***Приложение 1. Мой выбор.***

Карточки заданий для работы в малых группах

**1 группа**

**«Мой выбор - не курить!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Аргументы «за» | Аргументы «против» |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

**2 группа**

**«Мой выбор - не употреблять алкоголь!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Аргументы «за» | Аргументы «против» |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

**3 группа**

**«Мой выбор - нет наркотикам!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Аргументы «за» | Аргументы «против» |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |

**4 группа**

**«Что мне сказать тем, кто говорит: «попробуй…»?**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п |  |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

***Приложение 2****. Выдержки из анкет обучающихся лицея № 102.*

**Так видят проблему курения наши ученики 5 – 6 классов.**

***"Чтобы дети не курили, я бы***.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «…поставил бы  в магазинах видеокамеры».(Тигран, 6а).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| «…запретил бы сигареты, это принесет пользу всей России.» (Даниил, 6а).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «…уничтожил бы табак как вредное растение» (Денис, 6а).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| «…сажал бы  курильщиков под домашний арест». (Дима, 6а)«…уничтожил бы все сигаретные заводы. (Олег Прохоров. 6а).«…на входе в школу надо обыскивать курильщиков». (Женя, 5а).«…создал бы общество «Против курения». (Романов, 5в)«…я бы установил в школе видеокамеры». (Никита, 5а).«…повысил бы цену на сигареты до 3000 рублей.» (Сулеменко,5г)«…я бы показывал детям фото курильщиков, их легкие». (Вячеслав, 5г).«…сильно штрафовать продавцов сигарет в ларьках.» (Даниил, 5б).«…издать новый закон о запрете курения». (Никита, 5в).«Нужно во всем мире отменить сигареты и алкоголь». (Векшин Иван. 5б).***«Я не буду курить, потому что…»:****«…не хочу дышать смрадом». (Дима,6а.).**«… курильщик тупеет и тупеет». (Артур, 6а).**«…курение не успокаивает, а раздражает нервы». (Максим, 6а).**«…потом легкие вырежут».(Руслан, 6а).**«…я хочу долго жить» (Денис, 6а).**«…можно стать уродом». (Дима, 6а.)**«…тело становится другим, смутным».(Саша,5б).**«…человек просто сам себя убивает». (Дима,5б)**«…может случиться рак мозга и всего человека».( Дима,5г).**«…будет гангрена ног и человек умрет». (Никита,5г).**«…хочу вырасти сильным, красивым, а не умереть рано».(Никита, 5г.)**«…курение – вред, самоубийство»! (Андрей, 5г).**«…у меня в семье никто не курит, и я не буду».(Валера, 5г.).****Приложение 3.***«Остановитесь, люди, жизнь прекрасна,Но с дымом счастье улетает прочь,Не сразу. Постепенно и ужасно,И лучший врач не сможет вам помочь.Друзья и господа, курить бросайте смело,Не постепенно, сразу, навсегда!Чтоб голова была здорова, не болела,  Чтоб сердце не болело никогда!» *Эдуард Свирский, врач.*  [**31 мая — Всемирный день без табачного дыма**](http://www.gov.karelia.ru/gov/News/2005/05/0527_06.html)**!****Литература:**1. [Андреева Т. И., Красовский К. С. Табак и здоровье. — Киев, 2004.  224 с.](http://www.adic.org.ua/nosmoking/books/tob-health/)2. Альтшулер В.Б. Вредные привычки – угроза здоровью.- М., Знание,19893. Андреев Ю.А. Три киа здоровья. - СПб., Респекс, 19974. Для чего люди одурманиваются? (Сборник)/ составит. А.Богданович, Г.Т. Богданов. – М., Московский рабочий, 1998, -с.2283. Лалаянц К. Дорогое удовольствие (о курильщиках).// Наука и жизнь. – 1996 - № 10, с. 80 – 834. Петрова А. О новых резервах в борьбе за здоровый образ жизни //ОБЖ. – 2000, -№ 1, с. 39-405. ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. № 7, июнь, 20086. Основы медицинских знаний. В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. Учебно-практическое пособие. АСТ. «Астрель», Москва, 20047. Основы безопасности жизнедеятельности. А.Т.Смирнов и др., учебники для учащихся 9, 10 классов, Москва, «Просвещение», 2006 – 2010гг.8. Защитим детей от наркотиков. Союз правых сил. Москва, Малыгин В.Л. , изд. Норма, 2002г.9. Предупреждение вредных привычек у школьников. Д.В.Колесов, Москва, издательство УРАО, 1999г.10. Дидактические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности», А.В. Наследухов, Москва, АСТ\*Астрель, 2002г.11. «Основы безопасности жизнедеятельности», учебники для 10 – 11 класса под редакцией Ю.Л.Воробьева, изд. АСТ, 2007г.12. Тесты «ОБЖ», 5 – 11 классы, Дрофа, Москва, 2003г.13. Методические рекомендации «Факторы, разрушающие здоровье человека». Учебно-методическое пособие. «СПЕКТР-М», издательство «Экзамен», Москва, 2006г.***Методическое обеспечение (интернет-ресурсы):***1. <http://www.mednet.ru/index.htm>

Официальный сайт Министерства здравоохранения.1. <http://www.cultura.baikal.ru/school/Projects/ok8/budzdor/index/htm>

На сайте размещены интерактивные анкеты по выявлению факторов, влияющих на здоровье.1. [**Статистика** **Табакокурения** - 12 Января 2011 - Блог - Здоровье России...](http://zdor-rus.ucoz.ru/blog/statistika_tabakokurenija/2011-01-12-4)

[zdor-rus.ucoz.ru](http://zdor-rus.ucoz.ru/) › [blog…**tabakokurenija**/2011-01-12-4](http://zdor-rus.ucoz.ru/blog/statistika_tabakokurenija/2011-01-12-4)1. [... алкоголизма, **табакокурения** и наркомании **среди** **подростков**](http://revolution.allbest.ru/psychology/00204768_0.html)

 [revolution.allbest.ru](http://revolution.allbest.ru/)›[Психология](http://revolution.allbest.ru/psychology/)›[00204768\_0.html](http://revolution.allbest.ru/psychology/00204768_0.html) 1. [Жуткая **статистика** курения или нужно строчно бросить курить](http://www.russlav.ru/stat/statistika_kyreniya.html)

 [russlav.ru](http://www.russlav.ru/) › [stat/**statistika**\_kyreniya.html](http://www.russlav.ru/stat/statistika_kyreniya.html)1. [www.vvb.spb.ru](http://www.vvb.spb.ru) – Сайт Молодежного движения «Эхо».
2. Библиотека электронных наглядных пособий. ОБЖ 5 – 11 классы. [WWW.vSCHOOL.RU](http://www.vschool.ru/).
 |

 |

 |

 |

 |

 |

 |

Преподаватель-организатор ОБЖ МОУ лицея № 102 Глебов А.А.