Конспект урока

ОБЖ

11 класс

«Мы выбираем жизнь»

**Цели урока:**

* **формировать** у учащихся необходимые знания о существующей проблеме современности – наркомании.
* **формирование**  личной ответственности учащихся за свое поведение.
* **формировать** у учащихся понимание значимости данной проблемы в обществе, желание предупредить проблему.
* **формировать** представление учащихся о пагубном влиянии употребления наркотиков на жизнь и здоровье подростков.
* **определение** личной позиции учащихся по отношению к проблеме наркомании.
* **формирование** активной жизненной позиции учащихся по борьбе с употреблением наркотиков и других психотропных препаратов.
* **формирование** представлений учащихся о том, что соблюдение принципов здорового образа жизни поможет избежать ситуаций, связанных с распространением наркомании.

**Ход проведения урока**

**I. Вводная часть урока**

**Вступительное слово учителя.**

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о здоровье - важнейшей ценности человеческой жизни. Согласитесь, здоровье человека - великий дар, но как оно хрупко и ранимо.

СЛАЙД 2 Посмотрите, статистические данные о том, что

8-10 % здоровья зависит от медицины,

10 % приходится на наследственность,

20% влияние внешней среды ( экологии),

 50% зависит от образа жизни.

- Как вы думаете, какие привычки человека являются вредными, подрывают его здоровье и мешают вести нормальный образ жизни? (ответы учащихся).

Ответы учащихся:

- Лень, пьянство, курение, наркомания, обжорство, игромания, токсикомания.

Человеческие пороки

СЛАЙД 3

алкоголизм

наркомания

курение

Вредные привычки человека называют человеческими пороками. (СЛОВО – человеческие пороки)

**Человеческие пороки** — это нравственные, духовные недостатки, отрицательные моральные качества человека. …

 **Учитель.** Сегодня я хотела бы предложить вам задуматься о такой проблеме как наркомания, которая подстерегает любого человека на жизненном пути и иногда перечеркивает всю его дальнейшую жизнь.

 Вы должны научиться принимать решения, делать выбор. Эти навыки вам нужны уже сейчас, чтобы не попасть в зависимость от наркотиков и чужой воли, чтобы обезопасить себя от неизлечимых болезней.

 Возможно, мы не найдем сегодня на уроке уникального рецепта, но попробуем разобраться.

**Учитель.** Что же такое наркотики? Слайд4

 **Наркотики –** это вещества, действующие на мозг, вызывающие привыкание и изменяющие сознание. При употреблении наркотиков развивается тяжелая болезнь – наркомания.

 Давайте посмотрим, как влияет наркотики на организм человека Слайд 5

**Наркотик разрушает:**

* мозг;
* кожу и зубы;
* лёгкие;
* половую систему;
* нервную систему;
* сердечно – сосудистую систему.

Как мы видим - наркотики разрушают весь организм человека.

 Предлагаю вам послушать поучительную историю мораль которой вы должны определить сами.

СЛАЙД 6 ***В одном болоте жили – были две лягушки. Настало жаркое лето, болото высохло, и лягушкам пришлось перебираться на новое место. В поисках нового убежища они наткнулись на глубокий колодец. Одна из лягушек заглянула в него и сказала: «Отличное место! Здесь полно холодной воды! Давай прыгнем в этот колодец и останемся в нем жить!»***

 ***Но другая лягушка ответила: «Не торопись. Конечно, здесь много воды, но что с нами будет, если этот колодец высохнет, как и болото? Как мы сможем выпрыгнуть из такой глубокой ямы?»*** Обсуждение.

**Учитель.** Так в чем же мораль этой басни?

**Ученик.** Прежде чем, что – либо сделать – нужно подумать о последствиях (чем может обернуться совершённый поступок, и сможет ли человек выйти из того положения в котором он оказался)

**II. Основная часть урока**

**Учитель.**  Наркомания – проблема, от которой каждый из нас хочет отгородиться, думая, что это никогда его не коснется. Но чтобы противостоять этому злу, надо много о нем знать и надо быть сильнее его.

**Упражнение «Ладошки»**

**Учитель.** Ребята, назовите основные **причины**, по которым, на ваш взгляд, подростки начинают употреблять наркотики. В центре ладони напишите одну из причин.

**Ученики:**СЛАЙД 7

- любопытство. (Желание просто попробовать, пережить эти ощущения);

- стремление не отстать от приятелей (чтобы не быть «белой вороной);

- желание уйти от сложностей жизни (если в семье подростка неурядицы, не ладятся отношения с родителями);

- желание, чтобы тебя считали взрослым (некоторые подростки считают, что если я буду принимать наркотики, то значит я уже взрослый);

- для удовольствия («кайфа»);

- неумение сказать «нет» (т.е. подросток не может выразить твердо свою отрицательную позицию к наркотикам и тем самым идет на поводу у своих друзей).

**Учитель.** Назовите **опасности**, связанные с употреблением наркотиков.

Внутри каждого пальца напишите перечисленные **опасности**.

**Слайд 8 Ученики:**

* Передозировка ( может привести к потере сознания, и даже смерти)

Привыкание (зависимость) ,Слово - Зависимость **Зависимость** - **это** постоянный выбор в сторону действий, которые разрушают жизнь человека

* Повышенная эмоциональная возбудимость или подавленное настроение (испытывают страхи, психозы, галлюцинации)
* Провалы памяти (человек становится забывчивым, не помнит многие моменты из своей жизни)
* СПИД и другие сопутствующие заболевания
* Потеря интереса к жизни (т.е. человеку ничего не интересно, у него одна мысль – где достать очередную дозу)
* Врожденные дефекты у будущих детей и т.д.

**Учитель.** Существует много мифов о наркотиках. Предлагаю вам поиграть в игру «Что мифично, а что нет» . Я сейчас буду произносить утверждения (мифы), а вы должны или подтвердить их или опровергнуть.

**Слайд 9 1 утверждение.** *Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.*

**Учащиеся.** Это миф. Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни – **наркомании.** Основной симптом этой болезни – зависимость от употребления наркотика.

**Учитель.** Что такое наркотическая зависимость?

**Учащиеся.** Наркотическая зависимость – это постоянная потребность в наркотиках.

**Слайд 10 2 утверждение.** *При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.*

**Учащиеся.** Это миф. Состояние эйфории (Слово – **эйфория Эйфория - повышенное, радостное настроение, чувство удовольства)**

) длится от 3 до 5 минут. Остальное время, от 1 часа до 3 часов, сопровождается бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает тошноту, рвоту, резкую сухость во рту, сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха.

**Слайд 11 3 утверждение.** *Наркотиком могут поделиться просто так, по доброте душевной.*

**Учащиеся.** *Это миф.* Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает, и тогда с него начинают требовать деньги. С каждым разом требуется все больше наркотика и соответственно денег тоже. И вот уже для того, чтобы каждый день иметь дозу, наркоман начинает добывать деньги любыми способами, даже нарушая закон и совершая преступления.

**Слайд 12 4 утверждение.** *Наркомания излечима.*

**Учащиеся.** *Это миф.* Наркомания неизлечима. После долгого лечения стоит хоть раз попробовать наркотик – болезнь принимает еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман даже длительное время воздерживающийся от употребления наркотиков, является хроническим больным.

**Учитель.** Назовите какие **меры профилактики,** на ваш взгляд**,** нужно предпринять для того, чтобы подростки не стали употреблять наркотики. **Напишите на пальчиках перечисленные меры.**

**Слайд 13 Ученики:**

* Пропаганда здорового образа жизни (это правильное питание, отказ от вредных привычек, занятие физическими упражнениями, )
* Запрет на производство и распространение наркотиков (естественно, если не будет наркотиков, то и не будет проблемы)
* Выработка безопасного и ответственного поведения у подростков (Что это значит? Подростки должны давать отчет своим поступкам, дружить с интересными и увлеченными людьми)
* Пропаганда национальных видов спорта (наркоман никогда не сможет заниматься никаким видом спорта, как правило наркоманы – это больные люди )
* Организация досуга и т.д. (даже, если подросток не занимается спортом, но у него есть какое-либо увлечение, то у него не остается времени на всякие глупости)

В нашей стране, как и в большинстве других стран, существует закон, запрещающий любые действия, направленные на добывание, изготовление, распространение одурманивающих средств, а также вовлечение кого-либо в их употребление. За все эти действия предусмотрена уголовная ответственноть.

**Учитель.** Предлагаю вам посмотреть видеоролик («Нет наркотикам») о том, как становятся наркоманами и какие могут быть последствия. (1 мин. 20 сек.)

 Вопросы по ролику:

- Ребята, вот на ваш взгляд, по какой причине девушка стала принимать наркотики? (под влиянием своих подруг, из любопытства);

- У девушки был выбор? (конечно, да)

- Как могла ответить девушка на предложение подруг попробовать наркотик? (*Учащиеся дают свои варианты ответов)*

**Слайд 14** Варианты ответов**: “Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня”
 “Спасибо, нет. Я уже пробовала, и это мне не понравилось”.
 “Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями”
 “Спасибо, нет. Это не в моем стиле”
 “Спасибо, нет. Мне надо на тренировку”
 “Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой”.**

 Безусловно, влияние друзей очень велико, и человеку потребуется настойчивость и сила воли, чтоб сказать однозначно «нет». В первую очередь отказаться надо внутри себя, принять однозначную позицию. И если бы такая однозначная позиция была бы у нашей героини, то она избежала бы беды.

**III. Заключительная часть урока**

**Учитель.** И в заключении нашего занятия я предлагаю вам составить коллективный словесный портрет двух людей:

1 вариант: человек, который употреблял наркотики и стал наркоманом;

2 вариант: человек, который отказался от наркотиков и стал успешным человеком.

**Слайд 15** Из предложенных слов, которые даны на слайде вы составляете образ наркомана и успешного человека, а я буду записывать, вы можете называть свои слова. Сначала составим портрет наркомана.

**Портрет человека, употребляющего наркотики:**

- Расширены зрачки, бледное лицо, дрожащие руки, воспаленные вены, сильная худоба, не имеет друзей, нет работы, агрессивен, враждебно настроен, подавленное настроение, нет интереса и цели в жизни.

**Портрет успешного человека:**

- Красивый, веселый, опрятный, общительный, широкий круг друзей, хорошая работа, имеет цель в жизни, добрый, путешествует, занимается спортом, имеет увлечения.

**Учитель.** Я надеюсь, что каждый из вас выполняя данное задание, задумался над тем, каким он станет в будущем? Я думаю, каждый из вас хотел бы, и, наверное, надеется в будущем увидеть себя, как **символ успешного человека** и приложит для этого максимум усилий.

Предлагаю вам посмотреть еще один ролик и сделать свой выбор. (Ролик «Сделай свой выбор» 1 мин.)

А теперь возьмите свои листочки и в центре «Ладошки» напишите свое имя и что вы выбираете: жизнь или наркотики. (*Учащиеся пишут на ладошках свой выбор, затем все ладошки крепятся на общую стенгазету).*

**IV. Подведение итогов.**

 Раздача памяток о наркомании, буклетов с телефонами доверия

Единый экстренный канал помощи

|  |  |
| --- | --- |
| **Для любых операторов мобильной связи**  | 112 |
| **МТС** | 112 |
| **Билайн** | 002 |
| **Мегафон** | 02 (или 020) |
| **Скайлинк** | 02 |
| **Tele2 Россия** | 020 |

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

|  |
| --- |
| **Телефоны доверия**В целях расширения непосредственных контактов руководства ОВД с населением, проживающим на обслуживаемой территории, создания дополнительных условий для своевременного реагирования на заявления, предложения, жалобы граждан, сообщения о преступлениях и правонарушениях, а также выявления факторов противоправных действий со стороны сотрудников полиции в органах внутренних дел сообщаемтелефон "горячей линии" УМВД России по Мурманской области и «телефоны доверия» территориальных ОВД Мурманской области.**УМВД России по Мурманской области**8 (8152) 45-67-31**УГИБДД УМВД России по Мурманской области** 8 (8152) 42-18-46 **телефоны дежурной части:** 002; 8 (8152) 42-18-45 **телефон приемной начальника УГИБДД :** 40-63-10**УМВД России по г.Мурманску**: 8(8152) 40-61-98**ОМВД РФ по Кольскому району**: 8 (81553) 3-31-82 |

 |

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. По будням, 10.00 - 16.00.

**Телефон:** (8152) 42-65-91