План - конспект урока

**Предмет:** основы безопасности жизнедеятельности 10 класс

**Тема урока:** Вредные привычки, их влияние на здоровье человека.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Этапы работы |  Ход урока |
| 1. | **Вступительная часть урока****5 минут.**Организационный момент, включающий:* постановку цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе урока (что должно быть сделано учащимися, чтобы их дальнейшая работа на уроке была эффективна)
* определение целей и задач, которых учитель хочет достичь на данном этапе урока
* описание методов организации работы учащихся на начальном этапе урока, настроя учеников на учебную деятельность, предмет и тему урока (с учетом реальных особенностей класса, с которым работает педагог)
 | Приветствие, проверка наличия обучающихся в классе. Подготовка к активной учебно-познавательной деятельности на основном этапе урока. Доведения темы, постановка цели, задач урока до обучающихся.**Цели урока:** Изучить вредные привычки как социальное явление.Задачи: изучить влияние табака и алкоголя на органы человека; изучить влияние наркотиков на основные системы жизнеобеспечения организма человека; рассказать о профилактики вредных привычек.Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.Место проведения: кабинет ОБЖ.Время проведения урока: 40 мин. |
| 2. | **Основная часть урока****30 минут** Опрос учащихся по заданному на дом материалу(5 минут), включающий:* определение целей, которые учитель ставит перед учениками на данном этапе урока (какой результат должен быть достигнут учащимися);
* определение целей и задач, которых учитель хочет достичь на данном этапе урока
* определение методов способствующих решению поставленных целей и задач;
* описание критериев достижения целей и задач на данном этапе урока;
* определение возможных действий педагога в случае, если ему или учащимся не удаётся достичь поставленных целей
* описание методов организации методов совместной деятельности учащихся с учетом особенностей класса, с которыми работает педагог;
 | Опрос обучающихся по заданному на дом материалу(5минут) Изучение нового учебного материала(15 минут). Закрепление учебного материала (10 минут).**Проверка домашнего задания.** Ответьте на вопросы:* Что такое двигательная активность?
* На какие системы организма она влияет?
* Как двигательная активность влияет на дыхательную систему?
* Как двигательная активность влияет на мышечную систему?
* Как двигательная активность влияет на кровеносную систему?
* Как двигательная активность влияет на восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям?
* В чем заключается особенное значение двигательной активности для школьников?
* Каковы основные проблемы, порождаемые гиподинамией учащихся?

—Каковы основные виды двигательной активности учащихся? |
|  | Изучение нового учебного материала(15 минут). Данный этап предполагает:* Постановку конкретной учебной цели перед учащимися (какой результат должен быть достигнут учащимися на данном этапе урока);
* определение целей и задач, которые ставит перед собой учитель на данном этапе урока;
* изложение основных положений нового учебного материала; который должен быть освоены учащимися (на основе содержания данного пункта эксперт выносит суждение об уровне владения педагогом предметным материалом);
* описание форм и методов изложения (представления) нового учебного материала;
* описание основных форм и методов организации индивидуальной и групповой деятельности учащихся с учетом особенностей класса, с которыми работает педагог;
 | **Изучение нового материала. Вводное слово учителя.**Историческое развитие человечества в целом прогрессив­но, однако в частностях оно порой создает смертельную угрозу существованию цивилизации. Это связано не только с война­ми, созданием оружия массового поражения и разрушением природ­ной среды. Одна из таких угроз — возникновение, а главное — гло­бальное распространение вредных привычек. Некоторые из них очень древние — пьянство, например, по мнению некоторых уче­ных, древнее египетской цивилизации (а урон от него больше, чем от всех войн, которые произошли в историческое время), некоторые — появились совсем недавно. Это, прежде всего, относится к глобальной наркомании, которая, именно как социальное явление, сформирова­лась во второй половине XX века.Всем ясно, что вредные привычки несовместимы со здоровым об­разом жизни. Сейчас в России их рассматривают как одну из угроз безопасности страны. Вредные привычки как социальное явление и будут темой сегодняшнего урока.**Вредные привычки человека**

|  |  |
| --- | --- |
| **Краткая характеристика** | **К чему приводит** |
| Пьянство и алкоголизм |
| Психологическая (пьянство) и фи­зиологическая (алкоголизм) зависи­мость организма человека от приема этилового спирта | Приводит к деградации личности, по­тере трудоспособности, разрушению организма и часто — к смерти |
| Курение табака |
| Зависимость организма от поступле­ния в него никотина | Приводит к серьезным заболеваниям, включая онкологические, общему ос­лаблению организма, что усугубляет течение многих заболеваний, особен­но сердечно-сосудистой и дыхатель­ной систем. В мире ежегодно от по­следствий табакокурения умирает не­сколько миллионов человек |
| Наркомания |
| Физиологическая зависимость орга­низма от наркотиков — веществ ес­тественного и искусственного проис­хождения, оказывающих одурмани­вающее и галлюциногенное действие за счет химического воздействия на центральную нервную систему | Приводит к полному разрушению личности, потере физического и пси­хического здоровья, абсолютно анти­социальному поведению, включая со­вершение преступлений, смерти. Не излечивается. Средний срок жизни наркомана после начала систематиче­ского приема наркотиков — 5—7, иногда до 9 лет |

 |
|  | Закрепление учебного материала (10 минут), предполагающее:* Постановку конкретной учебной цели перед учащимися (какой результат должен быть достигнут учащимися на данном этапе урока);
* определение целей и задач, которые ставит перед собой учитель на данном этапе урока;
* описание форм и методов достижения поставленных целей в ходе закрепления нового учебного материала с учетом индивидуальных особенностей учащихся с которыми работает педагог;
* описание критериев, позволяющих определить степень усвоения учащимися нового учебного материала
* описание возможных путей и методов реагирования на ситуации, когда учитель определяет, что часть учащихся не освоила новый учебный материал.
 | *Вопросы для фронтальной беседы.** Дайте определение вредным привычкам. Какие привычки oтносятся к этой категории?
* Дайте характеристику табакокурению как вредной привычке.
* Дайте характеристику алкоголизму как вредной привычке. Чем алкоголизм отличается от пьянства?
* Дайте характеристику наркомании как вредной привычке.
* Назовите социальные причины вредных привычек и их последствия. Ощущаем ли мы эти последствия

 в повседневной жизни?* Как ты сам борешься с вредными привычками?

*Учитель предлагает обсудить проблему таких вредных привычек, как пьянство и алкоголизм, табакокурение и наркомания.* *Вредная привычка* — закрепленный в личности способ антиобщественного поведения, проявляющийся в систематическом употреблении вредных веществ, ведущих к саморазрушению индивида, выпадению его из общественной деятельности, нанесению непоправимого вреда здоровью, приобретший характер зависимости.*Учащиеся дают определение вредным привычкам (могут использовать материал учебника). Далее переходят к обсуждению* *социальных причин и последствий вредных привычек* —Каковы причины столь широкого распространения алкогольных напитков? Одна из них — свойства самого алкоголя, его способность оказывав эйфорическое действие, создавать настроение удовольствия. Именно поэтому алкогольные напитки были непременным атрибутом различных праздников и обрядов. Другая — его свойство ослаблять напряжение, создавать иллюзию благополучия. —Каковы причины столь широкого распространения табакокурения?Возможно, подростки видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится своего рода обязанностью, ритуалом, средством к сплочению. —В чем конкретно заключается социальная опасность, вред наркомании?Наркоманы, деградируя физически и морально, становятся опасны для общества: втягивают в этот порок других людей, в первую очередь молодежь, входят в группу риска распространения СПИДа и т.д. |
| **3.** | **Заключительная часть урока 5 минут.**Задание на дом, включающее:* постановку целей самостоятельной работы для учащихся (что должны сделать учащиеся в ходе выполнения домашнего задания)
* определения целей, которые хочет достичь учитель, задавая задания на дом;
* определение и разъяснение учащимся критериев успешного выполнения домашнего задания.
 | **Подведение итогов урока.**Выставление оценок.Отмечаю лучших и худших.Даю задание на дом (что должны сделать обучающиеся в ходе выполнения домашнего задания) *Вопросы для закрепления знаний.* — Дайте определение понятия «вредная привычка», назовите их и дайте каждой краткую характеристику.— В чем состоит социальная опасность вредных привычек? –– На какие стороны жизни и деятельности человека влияют вредные привычки? –– Что ты знаешь о политике государства по профилактике вредных привычек? –– Почему курение, пьянство и употребление наркотиков особенно опасны в подростковом возрасте? |