**Тема урока**: **Вред курения и алкоголя**

**Цель**: формировать осознанное отношение к последствиям вредных привычек

**Задачи:**

Коррекционно-образовательная: знакомство со способами и методами избавления от различного рода зависимостей;

Коррекционно-воспитательная: формирование привычки к здоровому образу жизни.

Коррекционно-развивающая: коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников, развитие связной речи, памяти;

**Тип урока:** урок обобщения и расширения знаний , умений воспитанников.

**Оборудование**: электронный тест «Вред курения и алкоголя», таблица «Вред курения и алкоголя», секундомер, листы с заданиями, мультимедийный проектор, презентация «Вред курения и алкоголя».

**Ход урока**

**I. Орг момент.**

Цель: Создание доверительной атмосферы, способствующей продуктивной работе.

**II. Теоретическая часть урока.**

1. Беседа с воспитанниками.

Цель: сформировать представление о здоровье, вывести его определение.

 Как, по-вашему, выглядит здоровый человек?
 Как он себя чувствует?

О чем он думает, какими мыслями может быть занята его голова?
 Какой человек может зарабатывать больше денег: здоровый или больной?

 Какого человека предпочтительнее выбирать в спутники жизни?

Вывод: Здоровый человек благополучен телом и душой, хороший работник и семьянин.

2. Коррекционное упражнение.

Цель: коррекция тактильных ощущений, формирование чувства времени.

Содержание.

- Здоровье человека иногда врачи определяют по его пульсу. Сколько ударов делает сердце здорового человека? Сейчас каждый из вас посчитает частоту своего пульса.

3. Рассказ учителя.

*- Что такое вредная привычка? Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения окружающих или здоровья самого человека.*

*Вот сегодня мы с вами поговорим о вреде курения и алкоголя на здоровье человека. (слайд 1)*

*Послушайте притчу о мудреце. (слайд 2)*

***В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию горы Арарат, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать о действиях этого великолепного листа. Мудрец продолжил: «Вор не войдет в дом курящего человека потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где люди не спят. Через несколько лет курения человек ослабнет, будет ходить с палочкой в руках. Как собака укусит человека, который держит палку в руках? И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости». Вот такая притча.***

* ***А теперь подумайте: приносит ли пользу курение?***
* ***Почему так сказал мудрец?***

 *(слайд 3) Во время процесса курения, когда горит табак, образуются многочисленные ядовитые вещества, это никотин, угарный газ и табачные смолы. Эти вещества попадая в легкие, загрязняют их, препятствуют поступлению кислорода в организм, затрудняется работа сердца, закупоривает и сужает кровеносные сосуды, наступает кислородное голодание, погибают клетки мозга, нарушается память.(слайд 4)*

*Курение сигарет очень губит твое здоровье. Курение является одним из вариантов наркомании, к которому быстро привыкаешь. Общее количество вредных веществ в табаке достигает 1200, а самым вредным из них является никотин. В фильтре сигареты скапливается такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. А птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.(слайд 5-6)*

*Температура табачного дыма около 50-60\*С. Температура воздуха, поступающего в рот, обычно на 40\*С ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры отражаются на основании зубной эмали. Со временем на ней появляются микроскопические трещинки «входные ворота» для микробов. В результате этого зубы курильщика начинают разрушаться, появляются заболевания полости рта (десен, зубов). (слайд 7)*

*Вредно находиться рядом с курильщиком, так как ты вдыхаешь в себя все те же вредные вещества, что и курильщик. Такое курение называется пассивным.*

*Курение во время беременности снижает рост ребенка. Эти дети могут не догнать своих сверстников после рождения.*

*Непотушенная сигарета может стать причиной пожара.*

4. Работа с таблицей, (слайд 8)

Цель: предложить воспитанникам составить памятку о вреде курения, обобщить изученный материал.

 **Влияние курения на человека**

Никотин – причина многих заболеваний (рак легких, туберкулез, заболевания сердца).

Появляется частый кашель, отдышка, обильное слюновыделение.

Желтеют зубы и ногти.

Меняется цвет лица.

Волосы теряют блеск, выпадают.

Память и внимание ослабевают, нарушается сон и аппетит

Курящий человек приносит вред окружающим.

Запись в тетрадь . Воспитанникам предлагается вставить пропущенные слова в предложения.

**Задание**. Вставь в предложения пропущенные слова, используя слова для справок.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- главный фактор риска заболевания легких и сердечно- сосудистой системы. 90% больных раком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курили. Врачами установлено, что курение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Слова для справок: легких, курение, чужой дым, опасно.

ФИЗМИНУТКА

Воспитанникам предлагается под музыкальное сопровождение выполнить несколько физических упражнений

 *(Слайд 9) Алкоголь другая разновидность наркотика, и от него так же можно приобрести зависимость.*  *Слово «алкоголь» арабского происхождения и обозначает «одурманивающий». Алкоголь – это вещество, которое содержится в различных пропорциях в спиртных напитках. При регулярном употреблении алкогольных напитков организм привыкает к нему и требует все большие и большие дозы. Возникает зависимость от алкоголя, которую преодолеть очень трудно.*

*(слайд 10 )Часто в алкоголе подростки ищут средство для приведения себя в веселое, непринужденное состояние, особенно в больших компаниях.*

*К спиртным напиткам относятся водка, вино, пиво, самогон, виски, коньяк, ром и другие напитки, содержащие даже самую маленькую дозу алкоголя.*

*Спирт используют и для медицинских целей (уколы, прогревающие компрессы, лекарства).*

*Алкоголь является наркотическим ядом для живого организма. Он действует, прежде всего, на клетки головного мозга. Кислород прекращает поступать к клеткам головного мозга, начинается гипоксия, то есть кислородное голодание. Именно гипоксия и воспринимается человеком, как якобы безобидное состояние опьянения. И это приводит к отмиранию участков головного мозга.*

*(слайд 11) А так же страдает печень, которая становить не способной очищать наш организм от вредных веществ. Кожа становиться желтого цвета, происходит ожирение сердца, (слайд 12)отсюда такие сердечно-сосудистые заболевания как ишемия, инфаркт и т.д.*

*Алкоголь и табак способствуют разрыву сосудов головного мозга. От них страдает зрение, преждевременно старит и сокращает жизнь, разрушительно влияет на потомство (дети рождаются уродами, психически больными) (слайд 13)*

*(слайд 14) А с чего все начинается?*

*1. с баловства;*

*2. из желания подражать;*

*3. так модно;*

*4. за компанию;*

*5. скорее стать взрослым;*

*6. имею право!*

*- Как вы думаете, что нужно ответить людям, мнимым друзьям, если они вам предложили сигарету или рюмочку спиртного?*

*Рассмотри картинки и скажи, о чем они тебе говорят?(слайд 15)*

*Воспитанникам предлагается отметить правильность высказываний.*

**Правда об алкоголе. (слайд 16)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вопросы. | Правда | Ложь |
| 1. Пьяный человек общителен и дружелюбен. |  |  |
| 2. Алкоголем можно отравиться. |  |  |
| 3. Употребление алкоголя является причиной ссор и драк. |  |  |
| 4. Алкоголь придает силы. |  |  |
| 5. Алкоголь может стать причиной аварий на дорогах. |  |  |
| 6. Алкоголь нарушает речь. |  |  |
| 7. Алкоголь не вреден для детей. |  |  |

5. Рассказ учителя.

(слайд 17) *Многие люди, пытаясь бросить вредные привычки, используют разные способы. Существует 3 пути избавления от пагубных привычек.*

*Первый из них основан на силе воле, стойкости характера человека. В этом случае человек полагается только на свои силы, он должен отказываться от предложений окружающих закурить или употребить алкоголь. Чтобы занять, отвлечь себя многие используют семечки, леденцы, конфеты, жвачки. Только сильные люди могут справиться со своими привычками таким способом.*

 *Второй способ – медикаментозный, то есть основанный на лекарственных препаратах (таблетки, пластыри, капли). Этот способ основан на постепенном вымещении из организма накопленных вредных веществ.*

 *И третий способ – это помощь врачей-специалистов - наркологов. В этом случае человека укладывают в клинику, где и производят все врачебные процедуры – капельницы, уколы, специальные приемы и методы лечения.*

 *Как вы думаете, какой способ наиболее приемлем для людей с небольшой степенью зависимости? Обоснуйте свое мнение.*

*Для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать некоторые правила (слайд 18) Воспитанники обсуждаю, что изображено и что они значат.*

**III. Практическая часть урока.**

Итак, наш урок подходит к концу. А как вы поныли тему нашего урока мы сейчас проверим.

1. Викторина. (дети отвечают на вопросы)
2. Его не за какие деньги не купишь.
3. Какого вещества лишается организм при курении?
4. Что является основой не только для алкоголя, но и для духов?
5. Какой орган страдает прежде всего при курении?
6. Жидкость лишающая рзума?
7. Правила ухода за телом.
8. Кто курит …, тот сам себе враг.
9. Вредные дымящиеся палочки.
10. Слабоалкогольный напиток, ошибочно считающийся безвредным.
11. Укрепление организма.
12. Занятие, помогающее стать сильным и здоровым.

Воспитанникам на предлагается вариант проверки своих знаний: традиционный тест (для воспитанников 3 группы), кроссворд или электронный тест (для 1 и 2 группы). Воспитанники выбирают задание в силу своих возможностей.

Тест «Вред курения» Отметь правильный вариант ответа.

1. Курение портит в первую очередь:

ПЕЧЕНЬ ЛЕГКИЕ СЕРДЦЕ

2. Если человек курит в комнате, кто страдает больше:

КТО НАХОДИТЬСЯ В КОМНАТЕ, НО НЕ КУРИТ

КУРИЛЬЩИК

ОБА ЧЕЛОВЕКА ОДИНАКОВО

3. Влияет ли курение на будущего ребенка:

ВЛИЯЕТ НЕ ВЛИЯЕТ

4. В табачном дыме содержаться вредные вещества:

30 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ НИКОТИН ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ НЕТ

5. Вредно ли бросить курить?

ОЧЕНЬ ВРЕДНО НЕ ВРЕДНО ВРЕДНО, ЕСЛИ БРОСАТЬ РЕЗКО

6. Если человек начинает курить в подростковом возрасте, то ….

ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

НЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ

ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ

7. Курение – это …

БОЛЬЗНЬ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА СПОСОБ ПОХУДЕНИЯ

4. Итог урока + оценивание.

(слайд 20) БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

**Задание1**. Вставь в предложения пропущенные слова, используя слова для справок.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- главный фактор риска заболевания легких и сердечно- сосудистой системы. 90% больных раком \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курили. Врачами установлено, что курение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ не только для здоровья тех, кто курит, но и тех, кто находится рядом, вдыхает \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Слова для справок: легких, курение, чужой дым, опасно.

**Тест «Вред курения»** Отметь правильный вариант ответа.

1. Курение портит в первую очередь:

ПЕЧЕНЬ ЛЕГКИЕ СЕРДЦЕ

2. Если человек курит в комнате, кто страдает больше:

КТО НАХОДИТЬСЯ В КОМНАТЕ, НО НЕ КУРИТ

КУРИЛЬЩИК

ОБА ЧЕЛОВЕКА ОДИНАКОВО

3. Влияет ли курение на будущего ребенка:

ВЛИЯЕТ НЕ ВЛИЯЕТ

4. В табачном дыме содержаться вредные вещества:

30 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ

 НИКОТИН

 ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ НЕТ

5. Вредно ли бросить курить?

ОЧЕНЬ ВРЕДНО

НЕ ВРЕДНО

 ВРЕДНО, ЕСЛИ БРОСАТЬ РЕЗКО

6. Если человек начинает курить в подростковом возрасте, то ….

ЗАМЕДЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

НЕ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ

ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ

7. Курение – это …

БОЛЬЗНЬ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА СПОСОБ ПОХУДЕНИЯ