**Урок по теме «ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛИЗМА»**

**Тип урока:** урок изучения нового материала

**Рекомендуемый возраст обучающихся:** 8 класс

**Цель урока:** Профилактика курения и алкоголизма посредством расширения информационного поля о данных веществах и последствиях, оказываемых ими на организм человека.

**Задачи урока:**

1. Обобщить и углубить знания о проблеме курения и алкоголизма как важнейшей проблеме современного общества.
2. Познакомить учащихся с особенностями влияния курения и алкоголизма на различные системы органов человека и организм человека в целом.
3. Познакомить учащихся с возможными последствиями для здоровья будущих поколений курения и употребления алкоголя.
4. Продолжить формировать у обучающихся умение обобщать и делать выводы.
5. Совершенствовать навыки индивидуальной и коллективной работы.
6. Воспитывать внутреннюю мотивацию к самоуважению и заботе о собственном здоровье, как основной ценности жизни.

**Главные вопросы урока:**

* Что попадает в организм человека при курении?
* Воздействие компонентов табачного дыми на различные системы организма человека.
* Возможные последствия (кратковременные и длительные) воздействия курения.
* Возможные последствия (кратковременные и длительные) воздействия алкоголя.
* Что может сделать каждый человек для сохранения и поддержания нормального состояния своего здоровья и здоровья будущих поколений?
* Как избежать давления сверстников и отказаться от вредных привычек и дурных поступков?
* Каковы значимые ценности в жизни подростка?

**Методы обучения:**

По источнику информации: словесный, наглядный;

По характеру деятельности:проблемный, репродуктивный.

**План проведения урока:**

1. Организационный момент.
2. Активизация знаний учащихся, необходимых для изучения нового материала. Метод стимулирования интереса к учению, «мозговая разминка».
3. Этап усвоения новых знаний с использованием ИКТ. Создание условий для самостоятельного вывода нового материала.
4. Этап закрепления новых знаний.
5. Этап информации учащихся о домашнем задании и инструктаж по его выполнению.

**Планируемый результат:**

1. Учащиеся расширяют представления о курении и алкоголизме как глобальной проблеме.
2. Получают знания о влиянии табакокурения и употребления алкоголя на организм человека.
3. Приобретают знания о последствиях «вредных привычек».
4. Убеждаются в зависимости состояния собственного здоровья и здоровья будущих поколений от отношения человека.
5. Повышается уровень мотивации к повышению самооценки и заботе о собственном здоровье.

Народная китайская мудрость гласит: "Путь длиной в тысячу шагов начинается с первого шага". И это относится к любому пути: в каждый момент перед тобой выбор - пойдёшь ты по пути разума или по дороге, которая приведёт тебя к бездне.

1. **Постановка** **познавательной задачи:**  У вас на столах письма ребят в адрес молодежной газеты. Прочитайте, пожалуйста, и предположите, о чем пойдет речь сегодня на уроке?

**(5 минут) (Приложение 1)**

Письмо в молодёжную газету

*« У меня есть друг. Мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют спиртные напитки. Теперь он большую часть времени проводит с ними. Я не хочу его терять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте: как?»*

Ребята, как вы думаете, о чём пойдёт речь сегодня на уроке? (ответы детей).

Сегодня человек подвергается воздействию различных физических и химических факторов. Особенно жители городов (например, загрязнение воздуха, воды, использование при производстве пищи различных химических веществ, которые оказывают негативное влияние на организм.)

**НО:** кроме этого и сам человек оказывает на свое здоровье негативное влияние. Ученые предполагают, что в идеальных условиях человек мог бы дожить до 100-120 лет.

**Давайте попробуем подсчитать, как ваш образ жизни окажет влияние на продолжительность жизни. Перед вами карточки, выполните указанные действия и запишите полученный результат. (Приложение 2)**

**Карточка 1 ДО СКОЛЬКИХ ЛЕТ ТЫ ПЛАНИРУЕШЬ ДОЖИТЬ? (5минут)**

Исходя из средней продолжительности жизни **в 72 года** (среднее значение для мужчин и женщин) попробуй подсчитать до какого возраста ты можешь дожить.

1. Если ты мужчина, вычти из 72 - 3, а если женщина, прибавь + 4, т.к. женщины в среднем живут на 7 лет дольше мужчин.
2. Если ты живешь в городе с населением более 1 млн. человек, вычти 2 года.
3. Если ты планируешь в будущем заниматься умственным трудом, отними 3, если физическим - прибавь 3.
4. Если занимаешься спортом пять раз в неделю не менее 30 мин, прибавь 4, если 2-3 раза - прибавь 2 года.
5. Если ты в будущем собираешься вступить в брак, добавь 5 лет, если нет - то вычти по одному году за каждые 10 лет холостой жизни, начиная с 25 - летнего возраста.
6. Если ты постоянно спишь более 10 ч, вычти 4 года, если по 7-8 часов - ничего не вычитай.
7. Если ты плохо спишь, отними 3 года. Накопившаяся усталость, как и слишком продолжительный сон,- признаки плохого кровообращения.
8. Если ты нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отними 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавь.
9. Если ты счастлив, добавь 1 год, если несчастлив, отними 2.
10. Если собираешься получить среднее образование, добавь 1 год, если высшее - добавь 2 года.
11. Если кто-то из твоих бабушек или дедушек дожил до 85 лет, прибавь 2 года, если кто-то из них скоропостижно скончался (от инсульта, инфаркта, и т.д.), не дожив до 50 лет, отними сразу 4 года.
12. Если кто-то из твоих родственников, не дожив до 50 лет, умер от инфаркта, рака и т.д., отними- 3 года.
13. Если ты выкуриваешь больше трех пачек сигарет в день, отними 8 лет, если одну пачку в день, отними 6 лет, если меньше пачки – 3 года.
14. Если каждый день ты выпиваешь, хоть каплю спиртного, вычти 1 год.
15. Если твой вес превышает нормальный для твоего возраста и роста на 20 кг, вычти 8 лет, если на 15-20 - то 4 года, если на 5-15 - вычти 2 года.

**У кого из вас получилось значение предполагаемого возраста 75 лет?**

Как вы думаете, какие из факторов особенно могут повлиять на продолжительность жизни? (дети отвечают).

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ (5-7минут) (Приложение 3)**

Итак, давайте посмотрим, что входит в состав табачного дыма:

**Синильная кислота** - смертельный яд. Даже в крошечных дозах вызывает быструю смерть. Применялась боевиками во время войны в Чечне против федеральных войск как отравляющее вещество.

**Бутан** - горючий газ. Ядовитый, как и любой органический газ. Применяется, в основном, как топливо для зажигалок.

**Метанол -** одноатомный спирт. Сильнейший яд. Основной компонент ракетного топлива для жидкостных двигателей.

**Метан -** ядовитый горючий газ. Продукт разложения органических веществ. Основной компонент канализационного газа. Используется в качестве дешёвого топлива для бензиновых двигателей.

**Никотин -** опаснейший и сильнодействующий яд. Является тяжёлым естественным наркотиком с очень высоким уровнем привыкания. Приводит к поражению ЦНС, кровеносной и сердечнососудистой системы, печени, почек, дыхательных путей. Основная причина возникновения раковых опухолей.

**Кадмий -** электролит для батареек. Очень токсичен. При попадании в кровь вызывает тяжелейшие отравления.

**Мышьяк -** яд мгновенного действия. В сверхмалых дозах используется в медицине.

**Аммиак -** токсичное и ядовитое вещество. Используется для производства моющих средств и промышленной химии. Основной компонент нашатырного спирта.

Это далеко не всё, что попадает к нам в организм вместе с табачным дымом. Но и этого не мало.

Обратите внимание на перечень заболеваний, вызванных курением: злокачественные опухоли, хронические болезни. У курящего человека развивается кашель и активизируется выделение мокроты. В легких курильщика увеличивается число воспаленных клеток, у него часто происходят приступы астмы, которые имеют тяжелую форму. После каждой выкуренной сигареты повышается давление крови. Дым вызывает сужение сосудов, что приводит к увеличению нагрузки на сердце, образованию тромбов. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» – боли в конечностях при непродолжительной нагрузке.

Одним из серьезнейших последствий курения является рак легких, и все чаще это заболевание проявляется не только среди старшего поколения, но и у молодых людей.

**Карточка 2. ЗАДАЧА (5 минут) (Приложение 4)**

Статистические данные показывают, что более 80 % раковых заболеваний вызываются факторами окружающей среды.

Долевое распределение причин, вызывающих рак человека выглядит следующим образом: курение – 30 %, химические вещества пищи – 35 %, неблагоприятные условия работы – 5 %, спиртные напитки – 3 %, излучения – 3 %, загрязнение воздухи и воды – 2 %, другие причины – 5 %, причины, не связные с влиянием окружающей среды, - 17 %.

Ежегодно в мире регистрируется 5,9 млн. новых случаев заболевания раком и умирает 3,4 млн. больных.

Рассчитайте, сколько человек в мире в год умирает от рака, вызванного курением и приемом алкогольных напитков? **1млн.20 тыс.чел. – курение**

**102 тыс.чел. – алкоголь**

Курение оказывает влияние не только на внутренние органы человека, но и на внешний вид. У курильщиков кожа выглядит сухой и серой. Это результат нехватки кислорода. Замечено, что у всех курильщиков наступает преждевременное старение кожи, особенно это заметно на коже лица. Дым от сигарет воздействует на кожу как внешне, попадая на открытые участки и раздражая их токсичными отходами, так и изнутри, ограничивая доступ кислорода к коже. Так называемое "лицо курильщика" это сморщенное лицо, с сухой раздраженной кожей, морщинами вокруг глаз и рта, темными кругами и мешками под глазами. **Пожелтение зубов и ногтей, запах изо рта, серый морщинистый вид кожи – неотъемлемые атрибуты курильщика.**

Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

**Ребята, какой из этой информации мы можем сделать вывод? (ответы учеников).**

Но есть еще один фактор, который оказывает сильнейшее негативное влияние на организм человека и общество в целом – это алкоголизм.

Принятие алкоголя приводит к печальным последствиям. Каждая выпитая рюмка не проходит сквозь наш организм бесследно. При употреблении алкоголя страдают: нервная система (мозг), пищеварительная (желудок, кишечник, печень), сердечно-сосудистая и кровеносная (сердце), репродуктивная система. Алкоголь сокращает жизнь человека на 12 - 18 лет.

**Мозг –** основная мишень алкоголя. При малых дозах страдает кора головного мозга, при увеличении количества выпитого спиртного – уже более глубокие слои (мозжечок, продолговатый мозг).

У больных алкоголизмом выявляются **заболевания пищеварительной системы** - Ферменты вместе со спиртом агрессивно разрушают слизистую и стенки желудка, в результате желудок переваривает сам себя. Последствия - гастрит, язва, рак желудка...

Алкоголь поражает **сердце и кровеносные** сосуды - в артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к части сердечной мышцы, ткани сердца отмирают, что является непосредственной причиной инфарктов.

Давайте проследим последствия употребления алкоголя (работа с презентацией).

**Еще раз обратимся к задаче!!!**

**Карточка 2. ЗАДАЧА (5 минут) (Приложение 4)**

Статистические данные показывают, что более 80 % раковых заболеваний вызываются факторами окружающей среды.

Долевое распределение причин, вызывающих рак человека выглядит следующим образом: курение – 30 %, химические вещества пищи – 35 %, неблагоприятные условия работы – 5 %, спиртные напитки – 3 %, излучения – 3 %, загрязнение воздухи и воды – 2 %, другие причины – 5 %, причины, не связные с влиянием окружающей среды, - 17 %.

Ежегодно в мире регистрируется 5,9 млн. новых случаев заболевания раком и умирает 3,4 млн. больных.

Рассчитайте, сколько человек в мире в год умирает от рака, вызванного курением и приемом алкогольных напитков? **1млн.20 тыс.чел. – курение**

**102 тыс.чел. – алкоголь**

У каждого человека свои причины употребления алкоголя. Давайте разберем некоторые случаи, когда молодые люди начинают употреблять алкоголь.

**Работа в группах (перед вами карточки, каждой группе предлагается разобрать определенную жизненную ситуацию отдельного школьника) (10 минут) (Приложение 5)**

Человек, пристрастный к курению и зависимый от алкоголя оказывает негативное влияние не только на свой организм, но и на окружающих. Особенно на детей. Имеет место быть ослабление и задержка развития плода. Это приводит к рождению детей с различными врожденными физическими и психическими отклонениями.

**Ребята, какой из этой информации мы можем сделать вывод? (ответы учеников).**

**Домашнее задание** – написать ответ на письмо Дениса, способный разрешить возникшую проблему.

На этом наш урок подошел к концу. Я хочу, чтобы вы проанализировали полученные знания и сделали правильные выводы для себя. В этом вам поможет еще и справочная информация (на парте) - самые распространенные мифы о курении. **(Приложение 6)**

**Рефлексия. (Приложение 7)**