Урок здоровья.

**Тема: «Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики».** (для учащихся 5 классов.)

**Цель урока:** информировать учащихся о пагубном воздействии на здоровье школьников употребления табака, спиртных напитков, наркотических средств.

**Задачи:**

1. Привлечь внимание учащихся к причинам, по которым люди приобретают вредные привычки;

2. Показать опасные для здоровья последствия вредных привычек;

3. Способствовать выработке информационного иммунитета против привычек, наносящих вред здоровью.

**Предварительная работа:** раздать анкеты, заполнить (анкеты анонимные). Раздать готовый материал для сообщений на уроке. Пригласить на урок администрацию школы, учителей.

**Оборудование**: анкеты для учащихся, мультимедийные презентации: «Территория здоровья: КУРЕНИЕ», «Территория здоровья: АЛКОГОЛЬ», «Территория здоровья: Последствия Наркотиков».

**Ход урока.**

1. Организационный момент

2. Сообщение темы и целей урока.

Добрый день. Сегодня мы проводим урок здоровья. **Тема: «Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики».**

3. Беседа по теме урока.

*Здоровье школьников находится под пристальным вниманием нашей образовательной системы. Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Многое зависит от семейного воспитания, но так как дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься их здоровьем должны учителя и другие работники школы. Важно пробудить в детях желание самим заботиться о своём здоровье. А насыщенная, интересная школьная жизнь будет способствовать формированию здорового образа жизни. Между тем надо признать, что в стенах школы многие ученики впервые знакомятся с такими негативными явлениями, как употребление алкоголя, наркотических веществ, закуривают свою первую сигарету. Наш разговор сегодня имеет своей целью убедить учеников о пагубном воздействии вредных привычек на растущий организм школьника.*

***Начнём разговор о курении. Послушаем сообщение.***

**Ученик 1.** Почему курение опасно? Особенность табака – содержание никотина. Никотин – один и сильнейших растительных ядов и основная составная часть табачного дыма. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко растворимая в воде, спирте, эфире и легко проникающая через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов и желудка.

Если взять чистый носовой платок, плотно приложить его к губам, а затем выдохнуть через платок дым от сигареты, то на платке останется коричневое пятно. Это табачный деготь – самая главная опасность для курильщиков. Ученые установили, что в состав табачного дегтя входят различные ароматические вещества и смолы, способные вызывать злокачественные опухоли. Эти вещества называют канцерогенами (от латинского слова «канцер», что означает рак). Наиболее активным канцерогеном в природе является вещество – бензпирен, который входит в состав табачного дегтя. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то на этом месте возникает злокачественная опухоль.

*О том, как влияет табак на организм человека, послушаем следующее сообщение.*

**Ученик 2.**

**Табак вредно влияет на дыхательную систему.** Проснувшись утром, курильщик долго кашляет и выделяет грязную, серую мокроту. Табачный дым раздражает слизистую оболочку бронхов и трахеи, развивается их хроническое воспаление. Такая слизистая оболочка становится неустойчивой к воздействию микробов. Поэтому курильщики чаще болеют воспалением легких, туберкулезом.

**Табак вредно влияет на сердечно-сосудистую систему.** Под действием никотина сужаются кровеносные сосуды, замедляется ток крови, нарушается питание ткани, развивается кислородное голодание. Возникают головная боль, чувство усталости, недомогание, головокружение, мучительные боли в сердце.

Никотин вызывает повышение артериального давления. Одна выкуренная сигарета повышает его на 10 мм ртутного столба. Вы можете возразить: «Разве тысячи людей, которые курят, ежедневно измеряют артериальное давление?» Нет, конечно. Но машинист, у которого повысилось давление, будет отстранен от работы, летчик не будет допущен к рейсу.

**Табак влияет и на органы пищеварения.** На поверхности языка имеются специальные сосочки, воспринимающие вкус. Благодаря им, мы ощущаем сладкое, горькое и соленое. У курильщиков вкусовое восприятие притупляется, портится аппетит. Растворенный в слюне никотин заглатывается и попадает в желудок. Развиваются гастрит и язва желудка.

**Ученик 3.**

Курение влияет на внешний вид человека, особенно, если он рано пристрастился к табаку. Курящий подросток небольшого роста, щуплый. У него серая кожа, он часто болеет и кашляет, плохо ест потому, что нет аппетита, быстро утомляется в школе. Особенно разительные перемены вызывает табак у молодых девушек. Землистый цвет лица, рано появившиеся морщины, желтые зубы, неприятный запах изо рта. Совершенно недопустимо курение для беременных женщин. Никотин оказывает токсическое действие на плод. У курящих женщин значительно чаще рождаются мертвые или недоношенные дети.

**Продолжаем разговор о вредных привычках***.*

*Проблема подросткового пьянства возникла не вчера и не сегодня. 10-15 лет назад подростки выпивали нелегально, тайком, в нынешнее время молодой человек с бутылкой или банкой пива в руках – привычный персонаж рекламных клипов и плакатов. Неудивительно поэтому, что по данным социологических опросов опыт употребления алкоголя есть у подавляющего большинства современных подростков. Пробуют, не задумываясь о последствиях.*

**Ученик 4.** Влияние алкоголя на организм человека изучалось выдающимися учеными. Их исследованиями установлено, что алкоголь – этиловый или винный спирт – это наркотический яд. Принятый внутрь, он через 5-10 минут всасывается в кровь. Сначала кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. У человека в это время возникает приподнятое настроение, развязность, координация движений нарушается, появляется болтливость.

**Ученик 5.** Но это только одна составляющая пагубного влияния алкоголя. Оказывается, проникая в живые клетки, он отравляет их и расстраивает работу тканей мозга и всех органов. Быстро сгорая, алкоголь отнимает у живых клеток кислород и воду. Клетки сморщиваются, жизнедеятельность их затрудняется. Если же происходит частое длительное отравление алкоголем, клетки разных органов, в конце концов, погибают или происходит их перерождение. Перерождаются ткани печени, почек, сосудов сердца, коры головного мозга. Алкоголь травмирует организм, делает его уязвимым для болезней.

***Не*** *думайте, что я вас запугиваю, ведь по традиции все наши праздники все равно не обходятся без выпивки. Мы просто хотим предостеречь от возможных последствий экспериментов со спиртными напитками над своим, еще не окрепшим организмом. Так или иначе, пробует спиртное каждый, но лучше, если это произойдет как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно.*

**Итак, наркотики.**

Наркомания – не вредная привычка или «рисковое» хобби. Это системное заболевание, разрушающее организм. Молекулы наркотика, проникая во все клетки организма, в том числе и нервные, сбивают их работу. Лишают возможности самостоятельно вырабатывать необходимые вещества, отвечающие за нормальную деятельность органов и тканей. Заканчивается процесс гибелью нейронов, разрушением живой структуры, а значит – смертью наркомана.

У большинства подростков нет системных реальных знаний о механизме действия наркотиков, поэтому детей легко обмануть, заманить, втянуть в их употребление. Книги «Дневник Наркоманки» и «Наркоман» - это пронзительно-документальные повествования об образе жизни подростков, ставшими наркоманами. (из книги «Наркоман» зачитать отрывки из исповеди «Тайга» с. 11; «Надоело, пора умирать» с. 54. )

Большинство подростков начинают употреблять наркотики в 14-15 лет. Чаще наркоманят подростки из материально благополучных семей. Причина: за наркотики придется заплатить большие деньги. Наркоманы – очень лживые люди. Они могут лгать, глядя в глаза и не смутиться. Они довольно раздражительные и злые, изобретают разные способы, чтобы использовать своих друзей, близких для добывания себе очередной дозы наркотика.

Новая кампания против наркотиков, вероятно, будет иметь больший успех, чем предыдущие, так как она пытается привлечь внимание подростков, играя на их тщеславии. Для этого используются снимки наркоманов, сделанные «до» и «после», которые производят очень тяжелое впечатление.

В офисе шерифа округа Малтнома (штат Орегон) была собрана коллекция снимков, наглядно демонстрирующих, какие разрушения причиняет внешности употребление наркотиков.

Нормальные – даже привлекательные – лица на снимках, сделанных во время первого задержания наркоманов, через годы, а иногда и даже месяцы, превращаются в изможденные, покрытые язвами, беззубые развалины.

Эти фотографии являются частью 48-минутного документального фильма шерифа Брета Кинга (Bret King) «From Drugs to Mugs». Кинг надеется, что этот фильм, поможет отвратить детей от наркотиков, предъявив им конкретные доказательства разрушений, происходящих уже через месяцы употребления метамфетамина, героина или кокаина.

 «Смысл в том, чтобы показать детям реальную картину того, что произойдет, если они начнут употреблять сильные наркотики», — говорит Кинг. «Мы, действительно, хотели воздействовать на их чувство тщеславия».

Кинг знает, как сильно тщеславие в подростках. «Я помню, как в старших классах ты обязательно должен был быть выглядеть так, как надо, носить «правильную» одежду и обувь», — говорит он.

Наверно, больше всего в этих снимках ошеломляет то, как быстро меняется внешность. Специалистов, занимающихся проблемами наркомании, эта скорость не удивляет.

Например, по словам А.Томаса МакЛеллана (A.Thomas McLellan), директора Центра решения проблем наркомании Университета Пенсильвании, употребление метамфетамина приводит к сдавливанию кровеносных сосудов вокруг лица.

«Это приводит к тому, что десны усыхают, как в старости», — продолжает МакЛеллан, бывший директор по государственной политике в сфере борьбы с наркотиками Администрации президента США. «Оставшиеся зубы теряют цвет и чернеют».

И метамфетамин и героин часто смешивают с сахарной пудрой. «От жирной и сладкой пищи появляются прыщи, но, если вводить сахар напрямую в вену, эффект будет еще больше», — добавляет он.

 «Другие посторонние примеси могут привести к появлению кист на лице и других частях тела, например, в подмышках и в паху», — говорит МакЛеллан.

Изможденный вид наркоманов может быть вызван нехваткой витаминов и сна, по словам доктора Лариссы Муни (Larissa Mooney), психиатра-нарколога и помощника профессора психиатрии в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе.

Что касается язв на лице, Муни говорит так: «Иногда при употреблении метамфетамина у наркоманов возникают галлюцинации, будто по ним ползают насекомые. Пытаясь избавиться от них, наркоманы расчесывают кожу вплоть до образования открытых ран».

«Это видео пытается воздействовать на то, что важно для молодежи», — говорит Муни. «Это не так абстрактно, как просто говорить, что, в конце концов, через много лет они заработают рак легких. Это то, что можно увидеть прямо сейчас».

МакЛеллан согласен, что то, за какое короткое время разрушается внешность, должно сильно подействовать на подростков. «На некоторых из этих снимков показаны изменения, произошедшие всего за шесть месяцев», — говорит он. «Такие временные рамки вполне доступны для понимания детей».

**Анонимная тестовая анкета для учащихся младшего подросткового возраста (5-й класс) по теме «Вредные привычки».** Против своего варианта ответа проставь галочку.

**1. Курят ли ребята в твоём классе?**

а) затрудняюсь ответить;

б) да, курят;

в) в нашем классе не курят.

**2. Куришь ли ты?**

а) пробовал один раз;

б) не курю и не пробовал;

в) иногда курю с друзьями.

**3. Предлагали ли тебе попробовать пиво?**

а) да, но мне оно не понравилось;

б) никогда не пробовал;

в) хотел бы попробовать.

**4. Если бы тебе предложили попробовать какое-нибудь наркотическое вещество, как бы ты отреагировал?**

а) отказался;

б) попробовал;

в) попробую один раз.

Давайте подведем итог нашего занятия.

4. Подведение итогов.

Оглашение результатов тестирования.

5. Заключительное слово учителя.

Есть у нас с вами альтернатива вредным привычкам? Да, есть. Я призываю вас к здоровому образу жизни: заниматься спортом, записаться в кружки и клубы по интересам, ходить в кино, театры, посещать выставки, заниматься в музыкальной школе, путешествовать, фотографировать, заниматься коллекционированием. Перечислять интересные дела можно долго. Старайтесь жить содержательно и творчески, тогда не останется времени на вредные привычки. Благодарю всех за работу и внимание. До свидания, до новых встреч.