**Ход урока:**

1. **Организационный момент**

 **Учитель биологии:** Здравствуйте, ребята! Какие вы все яркие, весенние! Как приятно на вас посмотреть! Надеюсь, что сегодня на уроке мы хорошо поработаем вместе. Для начала, давайте познакомимся. Мы  говорим «Здравствуйте», как вы думаете, что это значит (всем желаем здоровья)? Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в присутствии люди при встрече желают друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность и  во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему в детстве и юности.  Но, к сожалению, мы начинаем думать о здоровье в зрелом возрасте, тогда, когда его теряем! Сегодняшний наш урок будет посвящен здоровью. Тема урока « Формула здоровья», запишите ее в тетради.

**Мы с вами выведем формулу здоровья, а для этого выясним, какие факторы на него влияют.**«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто», - утверждал Сократ.  Еще в 19 веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье»**(слайд № 1).**

**Мне бы хотелось, чтобы девизом вашей жизни стали слова известного врача Амосова, который всю жизнь лечил сердца людей.**(Разгадайте этот девиз, запишите и запомните!)



(Добыть здоровье сможет только сам человек!) **№2**

- Как вы понимаете эти слова (выслушать ответы детей)? Сделать обобщение  **(№ 3).**

      Давайте уточним, какого человека можно назвать здоровым?

Действительно, это человек, который ведет:

- активный образ жизни

- отказ от вредных привычек

- позитивное мышление

- правильное питание

- соблюдение режима дня

У нас получились составляющие здоровья**(слайд № 4).**

 **Сегодня медики утверждают:** здоровье человека на 20% зависит от наследственности, на 20% от природы, на 10% от  медицины. Остальные 50% в руках самого человека **(слайд № 5), записать в тетради.**

А сейчас, я предлагаю вам поучаствовать в особом тестировании, составленном американскими медиками. По окончании теста, попробуйте определить, что означает его результат.

**Итак:**

- Мужчины записывают цифру  – 69 лет, а женщины – 76, из них нужно будет вычитать или прибавлять набранные в результате твоих ответов баллы.

- Если ты живешь в городе с населением более 1 млн. человек, вычти 2 года.

- Если ты живешь в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, добавь 2 года.

- Если ты планируешь в будущем заниматься умственным трудом, отними 3 года, если физическим – прибавь 3.

- Если ты занимаешься спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, прибавь 4 года, если 2-3 раза – прибавь 2 года.

- Если в будущем ты собираешься вступить в брак, добавь 5 лет, если нет, то вычти по одному году  за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25 летного возраста)

- Если ты спишь больше 10 часов, вычти 4 года, если по 7-8 часов, ничего не вычитай.

- Если ты плохо спишь, отними 3 года. Накопившаяся усталость, как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.

- Если ты нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отними 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавь 3 года.

- Если ты счастлив, добавь один год, если несчастлив, отними 2 года.

- Если собираешься получить среднее образование, добавь один год, если высшее – 2 года.

- Если кто-нибудь из твоих бабушек  и дедушек дожил до 85 лет, то добавь 2 года, если кто-нибудь из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта…), вычти 4 года.

- Если кто-то из твоих родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта и т.д., вычти 3 года.

- Если ты выкуриваешь больше трех пачек сигарет в день, отними 8 лет, если пачку – 6 лет, если меньше пачки – 3 года.

- Если каждый день ты выпиваешь хоть каплю спиртного, вычти 1 год.

- Если твой вес по сравнению с нормальным для твоего возраста и роста превышает на 20кг, вычти 8 лет, если на 15-20, то – 4 года, если на 5 -15 кг  -  2 года.

**Учитель биологии:**Как вы думаете, что означает получившееся число?  Да, верно, это приблизительный возраст до которого ты можешь дожить

Исходя из вопросов этого теста мы можем определить -

**- Какие же факторы влияют на продолжительность жизни человека?**

           ( наследственность, окружающая среда).

 - Но очень многое зависит и лично от человека: его привычек, образа жизни.

**- Какие факторы, влияющие на состояние здоровья могут зависеть от самого человека?**

Правильно, это вредные привычки -

- курение

- алкоголь;

- агрессивное поведение

- пассивный образ жизни **(слайд № 6).**

Именно они сокращают продолжительность жизни. Давайте на некоторых из них остановимся поподробнее.

     Для того,  чтобы узнать, к каким последствиям может привести курение, сыграем в игру «Что здесь      зашифровано?»  – работа в парах с анаграммами. У вас на столах находятся карточки с анаграммами, разгадайте их **( слайд № 7).**

Акшлеь (кашель)

Дыокша (одышка)

Неболизасдцер (болезни сердца)

Саргтит (гастрит)

Акр егликх (рак легких)

Яарннямресть (ранняя смерть)

Ваилднеетиось (инвалидность)

Ракисе (кариес)

Ыщормин( морщины)

Вывод**(слайд № 8).**

**- Посмотрите на следующий слайд, прошу вас прокомментировать ситуацию (№ 9).**

**-**Что происходит на картинке? Что можно сказать о действиях курящих людей? Что можно сказать об их воспитанности? Какому риску подвергаются некурящие люди в данной ситуации  ( вопросы классу)?

**Вывод:  ( привлекать учащихся)**

 И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться с курящим человеком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик (слайд).

 **Осознать весь вред курения нам поможет решение задач** (работа в парах с учетом интеллектуального развития детей)

Задача №1  «Сердце курильщика» Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту. Сердце курящего человека вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится сделать сердцу курильщика за сутки? (ответ 1440 ударов).

За 1 час – 480 ударов, за сутки 11520(курильщик)

За 1 час – 420 ударов, за сутки 10080 (не курящий).

**(слайд № 10**)

Задача №2 . Человек выкуривает в день пачку сигарет по цене 15 рублей за пачку. Сколько денег в год тратит человек на свою вредную привычку? (ответ 5475 рублей)

**(слайд № 11**) Что можно купить на эти деньги?

**( включить ролик о вреде курения) (№12)**

**МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ ИЛИ НАПОМНИТЬ ПРО ОСАНКУ**

**Итак, курение вредно влияет на здоровье, точнее никотин, содержащийся в табаке.**

**-  Давайте поговорим о том, как в цивилизованных странах борятся с курением.**У некоторых из вас  на столах есть листочки с напечатанным текстом, пожалуйста, прочтите его нам.

- Сообщение подготовленных учеников  «Юридический аспект проблемы»

***США.***Курильщики платят более высокие взносы по медицинскому страхованию, чем некурящие американцы.

***Германия.***Запрещено курить на вокзалах. Ассоциация домашних врачей Гамбурга предлагает продавать сигареты только в аптеках.

***Великобритания.***Запрещено курить в пригородных поездах. Антитабачная служба страны добилась постановления, согласно которому некурящий сотрудник вправе потребовать от курящих коллег материальной компенсации.

***Сингапур.***Курение строго запрещено в общественном транспорте, в лифтах, ресторанах и торговых центрах.

***Бельгия.***Запрещено курить в помещениях, где есть дети, в учреждениях здравоохранения, в домах престарелых.

***Япония.***Медицинская деятельность считается несовместимой с курением.

***Италия.***Курильщикам придется раскошеливаться на сумму до 500 евро, если они закурят в неположенном месте, да еще и рядом с ребенком до 12 лет или беременной женщиной.

***Норвегия.***Запрещено курить везде, кроме собственного дома и автомашины.

**- Как вы думаете, в России борятся с курением?**Если «да», то каким образом?

( ответы детей). Правильно, в нашей стране борьба с курением становится обязательной.

- Следующая вредная привычка, вызывающая негативные изменения в организме человека – это злоупотребление алкоголем.

**-  Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь.** Каким образом он воздействует на организм? Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а потом разрушает.  - Вы знаете чем же вредно пьянство? *(Ответы детей: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек чувствует себя разбитым, слабым, вялым, испытывает повышенную жажду.)* Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

**-** Влияние алкоголя на организм является специфичным, можно сказать особенным. В чем же его специфика? Обратимся к учебнику, попробуйте найти ответ на этот вопрос по материалам учебника. ( зачитываются ответы детей). Молодцы, правильно! (обобщение). Специфика алкоголя состоит в том, что он влияет не только на физическое состояние человека, но и на его [психику](http://sandbox.openclass.ru/node/Nav_ShowResource%280%2C%20%27030BEBAC-0A01-022A-0059-71C3FF0C2DB3%27%2C%20%27%27%2C%20self%2C%20%27%27%29). Известны многие психические болезни, вызываемые алкоголем. Так, [патологическое опьянение](http://sandbox.openclass.ru/node/Nav_ShowResource%280%2C%20%27030BEBA6-0A01-022A-004A-2EC64284833D%27%2C%20%27%27%2C%20self%2C%20%27%27%29) под действием небольших доз спиртного вызывает у человека состояние, близкое к аффекту, и он становится опасным и для себя, и для окружающих. *Белая горячка* сопровождается угрожающими галлюцинациями, запоем и пр. В состоянии белой горячки алкоголик может выброситься из окна, потому что ему кажется, что его преследуют какие-то фантастические существа.

**-** Перед вами цифры статистики **(слайд № 13**). Это данные мониторинг по нашей республике.

Согласитесь, они заставляют задуматься.**ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ  НА ОСАНКУ**

**- Скажите, ребята, какой напиток в настоящие время стал особенно популярным, некоторые люди не мыслят без него своей жизни? (**ответы детей). Правильно, сегодня мы поговорим с вами о пиве. Почему же оно так популярно (выслушать ответы).Оказывается, этот напиток обладает многими ценными свойствами:  содержит в себе витамины группы В, С, полезные ферменты и простые сахара - фруктозу, сахарозу, глюкозу, мальтозу, легко усваиваемые организмом. Пиво применялось в медицине при некоторых хронических заболеваниях, при истощении. Но положительные свойства пива перекрываются рядом негативных моментов. Пиво содержит в себе алкоголь, углекислый газ, содержащийся в пиве, вызывает усиленное всасывание алкоголя.

**- видеоролик, слайды № 14, 15, 16**

 Как видите, пиво плохо влияет и на сердце. Оно перегружается, изнашивается, делается дряблым и не может нормально качать кровь **(слайд № 17).**

 **- Существует ли пивной алкоголизм, и чем он грозит человеку**?
У тех, кто любит пиво, проходит какое-то время, и оно становится необходимым элементом досуга. Пиво входит в привычку и в биохимию организма. Так формируется пивной алкоголизм, а это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. **- Ученые доказали, что** заболеть алкоголизмом от постоянного употребления пива вполне реально **(слайд № 18):**
\* если начать пить ранее 18 лет;
\* если пить систематически (для подростков - это 3-4 раза в месяц);
\* если пить больше литра за один раз.
Молодой организм быстро привыкает к любым, даже незначительным, дозам алкоголя, поэтому любое употребление спиртного в этом возрасте - уже злоупотребление.- Какие еще вы знаете вещества воздействующее на наш организм негативно  (наркотики и яды) ?

**- Какой можно сделать вывод после всего услышанного и увиденного вами сегодня**?

( ответы детей)

Никотин, алкоголь, наркотики и токсические вещества относятся к наркогенным веществам. Они способны нарушать обмен веществ и регуляторные функции нервной и эндокринной систем. При привыкании наркогенные вещества становятся потребностью организма, и человек вынужден прибегать к ним, чтобы избежать абстиненции – болезненной реакции на их отмену. Возникает порочный круг: наркогенное вещество продолжает подрывать здоровье, а отказ от него приводит к новым страданиям. Наркогенную зависимость легче предупредить, отказавшись от наркогенных веществ, чем лечить ее последствия **(слайд № 19).**

**Учитель биологии:**  Наш урок подходит к концу.  Вспомним девиз, который вы записали в начале урока: Добыть здоровье сможет только сам человек! И формула здоровья у каждого будет своя. Попробуйте сформулировать её на альбомных листочках, которые лежат на партах перед вами, опираясь на полученные знания. Пользуйтесь маркерами, можете добавить рисунки или какие-либо знаки, все, что угодно, дайте простор вашей фантазии. Например, для меня  формула здоровья выглядит так: гимнастика + здоровый образ жизни + правильное питание = здоровье.

**Покажите нам свои работы.**– Я думаю, что эту формулу вы запомните надолго и будете ею пользоваться в своей жизни **(слайд № 20).**

**Обобщениеучителя биологии в конце урока:**– Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа.  Потерять здоровье легко, а вернуть его очень и очень трудно.  Заботу о нем нельзя полностью перекладывать на докторов. Необходимо потрудиться и самому. Не жди, что когда ты вырастешь, на тебя вдруг сами собой «свалятся с неба» красота, грация, сила, выносливость. Все это ты должен создавать своими усилиями, изо дня в день.

Хочется, в заключении, рассказать вам  старую притчу:

***-  В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал ее между ладонями и спросил мудреца: « Что у меня в руках – живое или неживое?». Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы «неживое», молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: «Все в твоих руках…***

***Ваша судьба и ваше здоровье, ребята, в ваших руках.***

**Рефлексия (слайд № 21).**У каждого из вас по 5 карточек разного цвета. Я предлагаю вам  «Сделать свой выбор!»- красная – я против здорового образа жизни- желтая – мне все равно- розовая – жизнь коротка, и надо успеть попробовать все- синяя – от судьбы не уйдешь – будь что будет- зеленая – я – личность, все в моих руках.

Поднимите вверх карточки соответствующие вашему выбору **(слайд № 22).**

- Ребята. Мне сегодня было очень приятно и интересно с вами работать. Я надеюсь, что и   вам тоже урок понравился и предлагаю его оценить. Для этого подчеркните в таблице те высказывания об уроке, которые соответствуют вашим впечатлениям.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.На уроке я работал2.Своей работой на уроке я3.Урок для меня показался4.За урок я5.Мое настроение6.Материал урока мне был  | активно / пассивнодоволен / не доволенкоротким / длиннымне устал / усталстало лучше / стало хужепонятен / не понятенполезен / бесполезенинтересен / скучен  |

- Домашнее задание **(слайд № 23):**

 - Решите задачу:

Задача  «Раз сигаретка, два сигаретка»: Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут. Один человек курил с 15 лет, употребляя по 10 сигарет ежедневно. Он умер в 55 лет. Сколько бы он прожил, если бы не курил?

(Возможный ход решения: Если человек умер в 55 лет, а начал курить в 15, то в целом он курил 40 лет. В 40 годах: 40 лет х 365 дней + 10 дней (високосные годы) = 14 610 дней. Общее  число  выкуренных сигарет: 10х14 640 штук. Общее число потерянных минут:  146 100 сигарет х 15 мин.=2 191 500. : 1440 мин.= 1 521, 9 дня. Общее число потерянных лет: 1521, 9 дня : 365 дней=4,17 года (4 года и 5,5 мес.)

- Выполните тест

- Заполните таблицу

- Оценки за урок.

**Тип урока:**

 Комбинированный урок

**Краткое описание:**

 интегрированный урок биологии и психологии в 8 классе, в котором раскрывается влияние наркогенных веществ на здоровье и психику человека