**Урок по ОБЖ в 5 классе**

**по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»**

**Цель: узнать, что такое вредная привычка, влияние вредных привычек на здоровье человека**

**Целевые установки на достижение результатов:**

**Личностных:** воспитание бережного отношения к здоровью.

**Предметных:** формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, курения и нанесение иного вреда здоровью.

**Метапредметных:** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников в деятельности; умение ориентироваться в различных источниках информации.

**Планируемый результат обучения, в том числе и формирование УУД:**

**Познавательные УУД:** знать пагубность влияния вредных привычек на здоровье человека.

**Коммуникативные УУД:** работа с информацией, выработка основных навыков профилактики табакокурения.

**Регулятивные УУД:** выработать стойкое неприятие к курению табака.

**Личностные УУД:** сохранение жизни и здоровья.

**Формы работы:** фронтальная, индивидуальная, групповая

**Оборудование:** проектор, экран, раздаточный материал, учебник.

**Дата проведения:**

**Учитель: Власова Евгения Александровна**

**Кабинет: 333**

**План урока:**

1. **Организационный момент -1 мин**
2. **Проверка пройденного материала.- 3 мин**
3. **Работа с карточками.-1 мин**
4. **Сообщение темы и цели урока-2 мин**
5. **Работа по теме урока- 32 мин**
   1. **Выступление творческой группы учеников.- 5 мин**
   2. **Физминутка-2 мин**
   3. **Работа с учебником -7 мин**
   4. **Проверка выполненного задания- 3 мин**
   5. **Просмотр видеоролика «Валентин и курение»-5 мин**
   6. **Работа с карточками- 3 мин**
   7. **Работа в группах- 7 мин**
6. **Закрепление материала - 2 мин**
7. **Рефлексия-1 мин**
8. **Выставление оценок.-1 мин**
9. **Домашнее задание.-1 мин**

**Ход урока.**

**I . Мотивация**

Прозвенел звонок для нас.

Все зашли спокойно в класс.

Встали все у парт красиво,

Поздоровались учтиво.

Тихо сели, спинки прямо.

Вижу, класс наш хоть куда.

Мы начнём урок, друзья.

**2 Актуализация знаний**

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, тем самым желая друг другу здоровья. Ребята, давайте вспомним, что такое здоровье? ( Ребята отвечают определение) Здоровье – величайшая ценность. Именно поэтому, первым делом, мы всегда желаем тому, кто нам дорог, здоровья.

А что это значит здоровый человек? (Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям).

 Ребята, у вас на партах лежат карточки с **анаграммами.**

РНЕИ**К**УЕ -курение

КОЛЬ**А**ОГЛ- алкоголь

АРКОНАМИНЯ -наркомания

– Ваша задача, поменять буквы местами и прочитать получившееся слово.  
-Что у нас получилось?

Как вы думаете, о чем пойдёт разговор на  сегодняшнем уроке?  *(о вредных привычках)*

Какую цель мы поставим сегодня на уроке? (узнать какие существуют вредные привычки и как они влияют на здоровье человека)

Запишем в тетрадь тему урока: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

**IV. Работа по теме урока.**

Давайте узнаем об истории возникновения вредных привычек. На дом было дано индивидуальное задание: « История употребления табака и алкоголя». Послушаем \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Курение

 Курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.

Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий, дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев. Кроме того, туземцы втягивали в себя дым через длинные трубки, свитые из коры. Один конец трубки находился в сосуде с дымящимися листьями, а другой, раздвоенный на конце, вставлялся в нос. Эти трубки назывались «ТАБАКО».

Табак распространился в Европе. Вследствие неумеренного курения табака появились случаи **отравления**, что побудило власти к преследованию курения.

Так в Англии в 1585 г. За курение табака подвергали тяжелым телесным наказаниям, Курильщиков водили по улицам с петлёй на шее, а «злостных» даже приговаривали к смертной казни. Их отрубленные головы с трубкой во рту выставляли на площади.

В Турции эта вредная привычка приняла столь грозное распространение, что курильщиков сажали на кол.

Табак дошел и до России, называли его **«чертово зелье».**

*Михаил Романов* запретил курение из-за частых **пожаров**, Тем курильщикам, которые попадались первый раз давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).

Вопрос: Почему за курение табака наказывали? Ответы детей

Алкоголь

В течение почти десяти тысяч лет вино использовали ежедневно для утоления жажды. В древние времена избегали употребления воды, так как она была переносчиком болезней. Разумеется, употребляя спиртные напитки, они и не догадывались, какого страшного врага приобрели. Уже через 5-10 минут алкоголь, всасываясь в кровь, разносится по всему организму. Это смертельный яд для каждой живой клетки. Он нарушает работу тканей и органов, отнимая у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, их деятельность замедляется. При частом употреблении алкоголя клетки разных органов погибают. Китайский император Ву Вонг в 1220 г. до н. э. издал эдикт, согласно которому все лица, захваченные во время попойки, подвергались смертной казни. Магомет запрещал пить вино, подвергая нарушившего запрет свободного человека 40 ударам, а раба — 80 ударам палки. В Древней Спарте специально напаивали рабов и показывали их юношам, чтобы внушить им страх и отвращение к вину. В Афинах во времена Соломона пьянство считалось состоянием, достойным презрения. В Англии надевали на алкоголиков ярмо, а затем водили по главным улицам города.

Первым из царей, кто провел ряд последовательных мероприятий по монополизации винной торговли, был Иван Грозный. Он жестоко наказывал тех, кто в тайне занимался винокурением и подпольно продавал вино.

Изданный при Екатерине II «Устав благочиния» предписывал карать за пьянство заключением в холодную на сутки. В уставе 1845 года о наказаниях, налагаемых мировым судьей, указывалось, что «кто злообычен в пьянстве или более времени в году бывает пьян нежели трезв, того наказывали розгами»

Как вы думаете, почему людей наказывали? Ответы детей

**Самостоятельная работа с взаимопроверкой.**

Открываем учебник на стр. 148-150. Вам необходимо прочитать и заполнить таблицу в тетради: «Влияние курения и алкоголя на организм человека». Вы можете воспользоваться дополнительными материалами. (Слайд 2)

1 вариант – Влияние табака на здоровье человека. (на какие системы и органы влияет и какие могут возникнуть заболевания).

2 вариант - влияние алкоголя ( на какие системы и органы и какие могут возникнуть заболевания).

Поменяйтесь тетрадями и давайте проверим, что должно было получиться **(слайд 3).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 вариант - курение | | 2 вариант - алкоголь | |
| органы | заболевание | органы | заболевание |

Поставьте оценку.

Поднимите руку, кто поставил оценку «5»? Почему? А кто поставил оценку «4»? Причина

**Физминутка.**

Сейчас я предлагаю посмотреть видеоролик «Валентин и курение».

Почему люди начинают курить и употреблять алкоголь? Ответы детей. (Слайд 4)

- желают казаться взрослее   
- не хотят отличаться от своих друзей   
- из любопытства   
- заставляют друзья   
- потому что курят родители   
- не могу бросить   
- назло родителям

Ребята, сейчас предлагаю вам рассмотреть ситуации, в которых вы можете оказаться. На столе лежат карточки, рассмотрите рисунки, прочитайте описание ситуаций, готовый ответ запиши в тетрадь.

2 вариант- ситуация №1

1 вариант- ситуация №2 (Приложение)

Давайте посмотрим, какой вариант ответа выбрали вы. Кто хочет ответить.

Ответы детей.

**Работа в минигруппах.**

Сейчас мы поработаем в группах. Задание называется«Дерево жизни». На доске изображено дерево. Вам даны карточки в виде яблок сочных и яблок гнилых. Какой путь, какую жизнь вы бы хотели выбрать в будущем? Красивую и долгую или короткую и несчастную. Выберите карточку и напишите на ней правила, которые помогут вам добиться намеченной цель?

Примерные ответы: заниматься спортом, стать чемпионом,

получить значок ГТО, хорошо учиться, иметь крепкую семью

Один представитель от группы выходит к доске, отвечает и свое яблоко прикрепляет на яблоню. Выступление ребят.

Какая красивая у нас получилась яблоня и яблочки на ней все сочные и спелые.

**Закрепление материала.**

Ребята, давайте вспомним, какая цель нами была поставлена на уроке. Как вы думаете, достигли ли мы поставленной цели?

Что нового вы узнали в ходе урока?

**Рефлексия.**

Каждый на уроке работал по-разному, оцените свою работу на уроке. У вас есть индивидуальные карточки, в которых нужно подчеркнуть слово напротив фраз, характеризующих работу на уроке.

**Выполняют самоанализ урока.**

**Прием «Для меня урок сегодня…»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. На уроке я работал | Активно  пассивно |
| 1. Своей работой на уроке я | Доволен  Не доволен |
| 1. Материал урока мне был | Понятен  Не понятен  Полезен  Бесполезен  Интересен  Скучен |

Опрос детей.

Кого из одноклассников вы бы отметили сегодня на уроке? Почему?

**Выставление оценок**

Много несчастий и болезней могут принести курение, алкоголь и наркотики. Помните, ребята, что здоровье – это главная ценность человека. Здоровье, не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты.

**Домашнее задание**

- Параграф 8.1

Расскажите папам и мамам о том, что узнали на уроке, попробуйте убедить родителей, что курить вредно.

Группами подготовьте плакат о вреде курения или алкоголя.

И помните: здоровье, радость жизни и счастье в ваших руках.

Список используемой литературы.

1. ОБЖ. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под ред. А.Т. Смирнова.; Рос. Акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение»- М.: Просвещение, 2012
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочая тетрадь. 5 класс: пособие для учащихся общеобразоват. учреждений/ А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.В. Маслов; под ред. А.Т. Смирнова; Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».-М.: Просвещение,2012
3. Электронное приложение к учебнику А.Т. Смирнова, Б.О. Хренникова

**Ситуация 1**

1. Рассмотри рисунок.
2. Прочитай описание ситуаций.
3. Подумай, как можно отказаться в каждой из них.
4. Запиши подходящие ответы в тетрадь.

На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету «Закуривай!»

Отвечаешь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  | Варианты ответов:   1. Спасибо, сигареты опасны для здоровья, поэтому я воздержусь от их употребления. 2. Нет, спасибо, у меня сегодня тренировка, сигареты могут повлиять на спортивные результаты. 3. Нет, спасибо, но сейчас я вынужден идти, меня ждут родители. 4. Спасибо, я обязательно попробую. |

**Вредные привычки опасны для здоровья!**

**Ситуация 1**

1. Рассмотри рисунок.

2.Прочитай описание ситуаций.

3.Подумай, как можно отказаться в каждой из них.

4.Запиши подходящие ответы в тетрадь.

На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету «Закуривай!»

Отвечаешь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
|  | Варианты ответов:  1. Спасибо, сигареты опасны для здоровья, поэтому я воздержусь от их употребления.  2.Нет, спасибо, у меня сегодня тренировка, сигареты могут повлиять на спортивные результаты.  3.Нет, спасибо, но сейчас я вынужден идти, меня ждут родители.  4.Спасибо, я обязательно попробую. |

**Вредные привычки опасны для здоровья!**

**Ситуация 2**

1. Прочитай описание ситуаций.

2..Подумай, как можно отказаться в каждой из них.

3..Запиши подходящие ответы в тетрадь.

Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: «Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем». Ты отвечаешь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Векторная Иллюстрация Четырех NO Алкоголя Или Пить Во Время Вождения Смотрите Мои Другие В Этой клипарты - ClipartLogo.com | Варианты ответов:   1. Нет, вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления. 2. Нет, у меня сегодня тренировка, вино может повлиять на спортивные результаты. 3. Нет, спасибо, но сейчас я вынужден идти, меня ждут родители. 4. Спасибо, я с удовольствием попробую. |

**Вредные привычки опасны для здоровья!**

**Ситуация 2**

1. Прочитай описание ситуаций.

2..Подумай, как можно отказаться в каждой из них.

3..Запиши подходящие ответы в тетрадь.

Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: «Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем». Ты отвечаешь

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Векторная Иллюстрация Четырех NO Алкоголя Или Пить Во Время Вождения Смотрите Мои Другие В Этой клипарты - ClipartLogo.com | Варианты ответов:  1.Нет, вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления.  2.Нет, у меня сегодня тренировка, вино может повлиять на спортивные результаты.  3.Нет, спасибо, но сейчас я вынужден идти, меня ждут родители.  4.Спасибо, я с удовольствием попробую. |

**Вредные привычки опасны для здоровья!**