

Открытый урок по ОБЖ в 10-м классе "Вредные привычки и их влияние на здоровье"

Класс: 10 класс

Данный урок занимает важное место в курсе «Основы здорового образа жизни». Это комбинированный урок с использованием информационно-коммуникационных технологий по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек». Урок построен в контексте проблемного изучения нового материала. В рамках компетентностного подхода в структуру урока заложены методические условия, позволяющие реализовать личностные возможности учащихся через использование полученных знаний, в новых проблемных ситуациях на уроке. Деятельность учителя и обучающихся реализуется через принципы обучения: научность и доступность подачи материала, системность и последовательность его рассмотрения, принцип наглядности (использование слайдовой мультимедийной презентации «Вредные привычки, их влияние на здоровье», фильм «Вредные привычки»), принцип интеграции - межпредметные связи (биология, физическая культура). В условиях сельской малокомплектной школы урок можно проводить для 9, 10, 11 классов. Урок лучше проводить в течение двух академических часов.

Цели:

- *образовательная* – обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).
- *развивающая* – создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренинговых технологий, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и адекватной самооценки; развитие гибкости ума и способности к нестандартным решениям;
- *воспитательная* – воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Форма урока: комбинированный урок с использованием следующих педагогических и воспитательных технологий:

- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно – ориентированная технология;
- игровые технологии;
- проблемное обучение;
- технология саморазвития;
- здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое обеспечение:

- раздаточный материал;
- Карточки обратной связи 3 цветов: зеленого, желтого и красного (по количеству участников);
- компьютерный класс;
- мультимедиапроектор;
- карточки с разрезанными частями пословиц и поговорок
- опережающее задание – цитаты, рисунки;

План урока:

1. Вступительное слово учителя.
2. Сообщения обучающихся.
3. Работа в группах.
4. Конкурс пословиц (командное соревнование).
5. Игра «Буриме» (командное соревнование).
6. Экспресс-опрос (командное соревнование).
7. Проведение индивидуального тестирования (тестовое задание на ПК).
8. Подведение итогов урока.

Обратная связь (рефлексия) – оценка впечатлений учащихся о проведённом уроке.

Эпиграф:

“Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”

Конфуций

1. Вступительное слово учителя.

Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят “Здравствуйте!”, какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. Об этом мы сегодня будем говорить на уроке.

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

Сообщения обучающихся «Из истории табака», «Из истории алкоголя».

Из истории табака. (1 обучающийся)

До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492 г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной -

двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692 г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьюми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

Из истории алкоголя. (2 обучающийся).

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”.

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии уличенных в пьянстве заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре I были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964, 1982 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Учитель: Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

Каковы причины (мотивы) и последствия вредных привычек?

Как предостеречь от вредных соблазнов? Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?

На эти вопросы попытайтесь ответить в группах. Работа в группах по направлениям:

- причины курения;
- последствия курения;
- меры для предупреждения курения;
- причины употребления алкоголя, пива;
- последствия употребления алкоголя, пива;
- меры для предупреждения употребления алкоголя, пива.
-

Работаем 5 минут.

Краткие выступления обучающихся и комментарии учителя. Результаты работы оформляются на доске на бумажном носителе (раздаточный материал - бумага).

Примерные ответы обучающихся:

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя:

- любопытство,
- желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,
- быть “крутым”; “легкое” общение,
- заниженная самооценка,
- неумение отдыхать без допинга,
- неумение отказать,
- просто так,
- удовольствие,
- развлечение,
- пример друзей и взрослых,
- наличие свободных денег;
- влияние кино, телевидения, рекламы;

-баловство,

-от нечего делать,

- уйти от проблем.

Наиболее характерные последствия табакокурения:

- Воспаление носоглотки и гортани. Хронический бронхит.
- Раковые заболевания легких, гортани.
- Хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.
- Спазм артерий, облитерирующий эндоартрит, инфаркт, инсульт, мигрень.
- Угнетение нервной системы. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Раздражительность, агрессивность.
- Расстроена работа потовых и слюнных желез.
- Волосы истончены, секутся и выпадают.
- Снижается сексуальная потенция, репродуктивная функция (заячья губа).
- Оголяются шейки зубов, развивается пародонтоз.
- Нарушаются вкусовые ощущения, обоняние.
- Понижается острота слуха.
- Иногда возникает потеря зрения, нарушается цветоощущение.
- “Синдром хронической усталости”.

Последствия употребления алкоголя:

- Психические и неврологические расстройства (повышенная утомляемость, рассеянность, раздражённое настроение, увеличение агрессивности).
- Гибель клеток головного мозга, снижение памяти.
- Сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта – гепатит, цирроз, гастрит, холецистит.
- Снижение сексуальной потенции, влияние на беременность (потеря ребенка, преждевременное появление).
- “Синдром хронической усталости”.
- Снижение иммунитета.
- Раннее старение (особенно девушек).
- Ухудшение работы желез внутренней секреции.

Меры для предупреждения:

- Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.
- Запретить рекламу сигарет.
- Запрет со стороны родителей.

- Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
- Получать достоверную информацию о вреде.
- Принятие самостоятельного решения: да или нет!

Учитель: А сейчас разделимся на две команды (можно по рядам). Нам нужно выбрать жюри, которое будет оценивать работу команд. Предлагаю это сделать гостям урока. Даю 1 минуту на обдумывание названия команд. Приступаем к работе.

Итак, первый конкурс пословиц.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Группам предлагается составить по 10 пословиц; начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом. За каждый правильный ответ – 1 балл. Работаем 5 минут.

- Пословицы:
- Хмель шумит, | а ум молчит.
- Дали вина, | так и стал без ума.
- Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
- И худой квас лучше | хорошей водки.
- Кто вино любит, | тот сам себя губит.
- Работа денежки копит, | хмель их топит.
- Вино полюбил – | семью разорил.
- Водка и труд | рядом не идут.
- Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
- Невинно вино, | но проклято пьянство.

Проверка правильности ответов, фиксация количества баллов.

Учитель: А сейчас поиграем в игру, которая называется “буриме”. Я предлагаю вам готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение. Время работы 5 минут.

_____ годы
 _____ пьешь
 _____ невзгоды
 _____ пропадешь

Группы зачитывают получившиеся стихотворения. Жюри оценивает в баллах.

Учитель: Следующее задание - экспресс-опрос. Я задаю вопрос, вы поднимаете карточку с номером ответа. Жюри фиксирует результаты. (Раздаточный материал – карточки с цифрами).

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке? Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. Христофор Колумб – 15 век.
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. Царь Михаил Федорович.
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

1. Экономика.
2. Из-за частых пожаров.
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. Петр I.
2. Екатерина II.
3. Александр III.

Учитель: А теперь проведем индивидуального тестирования (тестовое задание на ПК «В мире мудрых мыслей»). Задание следующее – все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

1. О причинах пьянства. (2, 5, 13).
2. Пьянство – угроза жизни и здоровью человека (1, 9, 13,14, 16, 19, 20, 23).
3. Алкоголь и труд (4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24).
4. Пьянство и семья. (3, 10, 15).
5. Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь (7, 8, 17, 21).

За каждый правильный ответ 1 балл. Баллы каждого члена команды суммируются и добавляются к общекомандному результату. Работаем 5 минут.

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.
2. Начинается пьянство с легкомыслия.

3. Без ума пьет - без угла живет.
4. Водка и труд рядом не идут.
5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.
6. Веселая голова живет спустя рукава.
7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.
8. Пей за столом, а не пей за столбом.
9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.
10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.
11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.
12. Когда вино входит – тайна выходит.
13. Вино веселит, да от вина голова болит.
14. Водку пить – ум топить.
15. Счастлив тот, кто вина не пьет.
16. Вино веселит сердце, да человека губит.
17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.
18. Как хватил через край, так все пропадай.
19. Дали вина – так и стал без ума.
20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.
21. Пей, да дело разумей.
22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.
23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.
24. Вечером пьяница, утром лентяй.

Учитель: Мы заканчиваем свое соревнование, дадим возможность жюри подвести итоги. А мы пока с вами подведем итоги нашего урока.

Мы с вами выяснили, что лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не пробовать психоактивные и наркотические вещества. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может

победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить...

Я прошу вас оценить проведённый урок поднятием карточки того цвета, который соответствует вашему настроению. Зеленый цвет – я принял решение вести здоровый образ жизни; желтый – я задумался о выборе здорового образа жизни; красный – я не собираюсь отказываться от соблазнов.

Цель урока – содействие формированию ЗОЖ – достигнута. Замечательно! И еще. Есть такая фраза: “Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас

Дружба и свет любимых глаз,

Шум и радость жизни,

И служение Отчизне.

Новых звезд и открытий блеск,

А не вредных соблазнов треск.

Их не выбираешь,

А то жизнь ты проиграешь!

Обратимся к эпиграфу нашего урока: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра” – сказал Конфуций.

Вредные привычки, это порождение варварства, мёртвой хваткой держат человечество со времён седой старины и собирают с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. Я думаю, что знания, полученные на сегодняшнем уроке, помогут вам избежать этой участи.

Выставление оценок по группам, выявление наиболее активных учащихся в группах. Сообщение домашнего задания. Благодарность за урок.

Литература:

1. Смирнов А.Т., Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. 2001 г.
2. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Центр Планетариум. Москва. 2007
3. Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. Волгоград. Панорама; Москва. Глобус. 2007
4. Латчук В.Н., Смирнов С.К., Рабочая тетрадь для учителя: Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс.