**Тема: «Профилактика вредных привычек».**

**Цель:**  Рассмотреть влияние вредных привычек на здоровье, способы их профилактики, содействие формированию ЗОЖ.

**Задач**и **урока**

*Образовательные*

* Формировать представления о вредных привычках.
* Первичная профилактика табачной (никотиновой), алкогольной зависимостей.

Содействие формированию здорового образа жизни.

*Развивающие*

* Развивать умение признаваться в плохих поступках и анализировать их
* Развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой и алкогольной зависимостей).
* Обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).

*Воспитательные*

* Воспитывать стремление к ЗОЖ; быть выдержанным, прислушиваться к мнению других.
* Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

**Форма урока:** комбинированный урок с использованием фрагментов современных технологий.

1. Информационно-коммуникационные технологии.

2.Личностно – ориентированная технология.

3.Игровые технологии.

4.Проблемное обучение.

5.Здоровьесберегающая технология.

**Методы и приемы:**

словесные методы: беседа, метод мотивации к общению (создание эмоциональных ситуаций) и стимулирования интереса к учению, самостоятельная познавательная деятельность учащихся; создание ситуации успеха.

**Способы контроля**

тип: текущий

* вид: самоконтроль, взаимоконтроль
* методика: письменный экспресс-опрос, тест.
* форма: фронтально.

**Оборудование и материалы:**

раздаточный материал, компьютер, проектор, экран.

**Ход урока**

1.**Организационно-психологический момент. (2 мин)**

**2 Актуализация опорных знаний.(7мин)**

Распределите перечисленные заболевания на группы, заполните таблицу:

*Туберкулез, рак легких, гипертония, синдром Дауна, сахарный диабет, цинга, скарлатина, ветряная оспа, полидактилия (шестипалость), пневмония, гельминтоз, гиподинамия, гемофилия, инсульт, дизентерия.*

Фронтальный опрос

Дайте определение понятиям:

- стресс,

- здоровье.

1. Что является главным индикатором состояния здоровья человека? *(продолжительность жизни)*

2.Чем отличаются инфекционные заболевания от неинфекционных?

3. Основные причины возникновения неинфекционных заболеваний? *(нагрузка на нервную систему, стресс, низкая физическая активность, нерациональное питание, вредные привычки).*

**3 Изучение нового материала.(20 мин)**

*Рассказ учителя:*

Эпиграф:

***Внимание человека должно быть направлено на сохранение и укрепление здоровья, а не на лечение болезней.***

Дорогие ребята! Здравствуйте! Здравствуйте! 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.

*Назовите составляющие здоровья и их сущность.*

Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела., социальное – способность человека адаптироваться.

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.

Сегодня быть здоровым – это модно! Правильное отношение к себе, к своему здоровью, к природе и окружающим людям, любовь к спорту, неимение вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.

*Сообщает тему и цель урока.*

*Слова учителя*

На сегодняшнем уроке мы поговорим о вредных привычках. Все вы, конечно, о них слышали далеко не один раз. Наиболее распространёнными привычками, которые вредят здоровью, являются употребление алкоголя, курение и употребление наркотиков. Сразу отметим, что нередко подобные привычки человек приобретает в школьные годы, а потом не может избавиться от них на протяжении всей жизни.

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!

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? Как предостеречь от вредных соблазнов?*

*Какие меры вы можете предложить для предотвращения этих заболеваний?*

Как бы мы это не отрицали, но такие вредные привычки, как курение, употребление спиртных напитков – разновидность наркомании, а наркомания – заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики.

*Почему человек начинает курить, употреблять алкогольные напитки и наркотические вещества?*

***Мифы:***

Алкоголь стимулирует, придаёт силы

Выпившие люди дружелюбны и общительны

Алкоголь – пищевой продукт

Курят все

Бросить курить легко

Курение – относительно безвредное занятие

Курение опасно только для того кто курит

Курение не влияет на семейный бюджет

***Давление:***

|  |  |
| --- | --- |
| Давление друзей | Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое – что?» |
| Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички | «Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?» |
| Тяжелое давление | «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!» |

Для того, чтобы противостоять наркомании нужно глубоко и однозначно надо уяснить ряд истин: учебник стр. 205

|  |  |
| --- | --- |
| Первая истина | Наркомания – это заболевание, зачастую неизлечимое |
| Вторая истина | Привыкание к наркотику наступает после первой дозы |
| Третья истина | Человек предлагающий наркотики – враг здоровья |

Борьба с наркотиками ведется во всем мире. В нашей стране в 1998г. был принят Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах», в котором установлен запрет на прием наркотиков без назначения врача.

В Уголовном кодексе РФ имеются статьи, определяющие наказание за действия, связанные с наркотическими средствами и психотропными веществами.

Учебник стр. 204

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| статья | содержание | наказание |
| 228 | незаконное изготовление, приобретение, хранение. Перевозка, сбыт наркотических веществ | лишение свободы сроком от 3 до 10 лет |
| 230 | склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ | лишение свободы сроком от 2 до 8 лет |
| 231 | незаконное культивирование | штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда |
| 232 | организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ | лишение свободы сроком от 3 до 7 лет |

Профилактика наркомании – то профилактика первого употребления наркотического вещества в любой обстановке и кем бы они не предлагались.

**Четыре правила «Нет!» наркотикам** стр. 206 – 207

Правило первое: Нет! любым наркотическим средствам

Правило второе: Нет! безделью и скуке

Правило третье: Нет! компании, в которой употребляют наркотики

Правило четвёртое:Нет! стеснительности и неустойчивости, когда предлагают наркотик

**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!

**Рефлексия: (10мин)**

**Итоги урока.(4мин)**

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... Что вы можете предложить? (лучше ничего не делать, чем пить и курить).

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.

Выставление оценок по группам, выявление наиболее активных учащихся в группах.

**Домашнего задания:8.7 изучить.**

**Подумать над вопросом: какое вредное влияние оказывают вредные привычки на ученика?**