**Открытый урок по ОБЖ   в 10-м классе "Вредные привычки и их**

**влияние на здоровье подростка. Табакокурение "**

Автор: Упоров Михаил Сергеевич

Место работы и должность: МАОУ Зайковская СОШ№2, учитель ОБЖ и физической культуры.

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».  Деятельность учителя и обучающихся реализуется через принципы обучения: научность и доступность подачи материала, системность и последовательность его рассмотрения, принцип наглядности (использование слайдовой мультимедийной презентации «Табакокурение»), принцип интеграции - межпредметные связи (биология, история, физическая культура).

**Цели:**

* *образовательная –*обобщение знаний о последствиях употребления табака
* *развивающая –*создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: 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;
* здоровьесберегающая технология.

**Материально-техническое обеспечение:**

* раздаточный материал;
* учебники
* плакаты
* мультимедиапроектор;

**План урока:**

1.Организационный момент.

2. Изучение нового материала

2.1 Вступительное слово учителя.

2.2 Статистика

2.3 История табакокурения

2.4 Причины (мотивы) табакокурения. Мозговой штурм

2.5 Последствия табакокурения. Работа с текстом.

2,6 Выступление фельдшера школы.

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

4. Домашнее задание. Профилактика табакокурения. Составить памятку по профилактике табококурения для подростков.

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! Учитель задает вопрос: какие вызнаете факторы здоровья? Вывешивается таблица: факторы здоровья.

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; двигательная активность; закаливание; отказ от вредных привычек. Учитель обсуждает с обучающими какие вредные привычки существуют и записывает тему урока на доске: «**Вредные привычки и их влияние на здоровье подростка. Табакокурение**». Об этом мы сегодня будем говорить на уроке.

      Учитель приводит данные статистики о распространении курения (слайд 2). В настоящее время курение 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. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем. 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! Учитель рассматривает историю распространения курения с использованием презентации (слайд 3-4)

**История табакокурения.** 1492 год — табак впервые увидели европейцы.

Индейцы подарили Колумбу связку сушёных листьев табака. Колумб не

понял их назначения и выбросил их за борт. Благодаря Колумбу на карте мира появилось первое «табачное» название — остров Тобаго (этим словом индейцы называли курительные трубки).

При Иване Грозный через Архангельск были первые поставки табака в Россию.

При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетьми и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили.

Петр I, курение даже поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу. Предлагает обсудить в парах причины начала курения у подростков.

**Причины (мотивы) начало курения, обсуждение в парах. Примерные ответы учащихся (слайд 5):** Влияние сверстников, давление с их стороны.

Курящие друзья.

Стремление выглядеть «круто».

Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное.

Стремление подражать взрослым, авторитетным людям.

Сигареты легко можно купить.

Снятие стресса.

Желание поступить наперекор.

Курящие родители.

Удовольствие от курения.

Примеры, которые видят по телевидению или в кино.

Далее учитель обращает внимание на то, что существуют мифы о курении и просит обучающихся высказаться по ним. (Слайд 6)

***Мифы о курении:***

1. Большинство взрослых и подростков курит.
2. Курение успокаивает нервы.
3. Курить модно.
4. Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.
5. Курение не так вредно, как говорят.
6. Я всегда смогу бросить курить.
7. Курение опасно только для того, кто курит.

После обсуждения мифов о курении переходим к работе над последствиями табакокурения.

Для работы над последствиями, обучающимся выдаются тексты

(приложение 1), задача обучающихся представить информации сжато в виде схемы. Для работы также используются учебники. Следующий этап работы – это выступление у доски. После выступление небольшое обсуждение.

Первым мы предоставим слово биохимику, он нам расскажет о составе табачного дыма и его влиянии на организм. Следующим выступающими будут стоматолог и терапевт. Они расскажут о последствиях для ротовой полости и легких. Приглашаем выступит кардиолога, рассказывающего о болезнях сердечно-сосудистой системы. Следующим выступающим будет гастроэнтеролог: болезни пищеварительной системы. Заключительным специалистом будет гинеколог. После выступления учащихся слово предоставляется фельдшеру школы. Она расскажет о вреде пассивного курения.

**Выступление фельдшера школы:** Вред пассивного курения

**Обобщение.**

Задается вопрос обучающимся: курение – это социальная проблема общества? Обучающиеся высказывают свое мнение.

Курения является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, а для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, не стать «пассивным» курильщиком, сохранить свое здоровье от продуктов курения.

Если рассматривать эту проблему в свете отдельной социальной группы, то одной из самых актуальных эта проблема является среди учеников средней школы. Поскольку влияние сверстников на несформировавшееся сознание подростка очень велико. После дискуссии учитель возвращается к эпиграфу урока.

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.

Домашнее задание. Для работы дома учитель предлагает сделать памятку о профилактике курения для подростков.