# ОБЖ 9 класс

# Обобщающее повторение по теме :

# «Основы ЗОЖ и профилактика вредных привычек»



# Учитель ОБЖ - Е. Н. Струкова

# МКОУ Вишневская СОШ

# Беловского района Курской области

**Тема:**

## Обобщающее повторение по теме : «Основы ЗОЖ и профилактика вредных привычек» -9 класс

**Цели и задачи:**

-обобщить, закрепить и систематизировать знания о ЗОЖ;

-продолжить воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам;

-подвести к пониманию того, что человек, ведущий здоровый образ жизни, более успешен, ответственен за свои поступки и действия, востребован обществом;

**Оборудование:** тесты, бланки проверочных работ, компьютер, диск

**Ход урока**

1. Орг. Момент
2. Сообщение темы и цели урока

*О том, что курение, алкоголизм, наркомания вредны для нашего здоровья, мы знаем, положим, все. И всё - таки число людей употребляющих вредные привычки с каждым годом неуклонно растёт. Неужели эти привычки так неодолимы? Чем они опасны для каждого в отдельности и для общества в целом? Как с ними бороться и что нужно делать, чтобы помочь себе и другим? Об этом и многом другом мы сегодня будем говорить.*

1. Работа по теме урока.

У вас сложилось убежденье,

Что зря шумят про вред куренья,

Мол, дед ваш прожил девяносто

Всю жизнь курил, питался просто,

А был всегда, как дуб здоров

И прожил жизнь без докторов.

На первый взгляд все это так,

Но если б старец не курил табак,

То можно было бы ручаться,

Что жил ваш дед еще лет двадцать.

*-Поговорим о курении*

*-Почему курение считается вредной привычкой?*

*-Какую опасность представляет курение для организма женщины?*

*-Что такое пассивное курение?*

(Учитель зачитывает стихотворение С.Михалкова)

**Непьющий воробей**

Случилось это во время птичьего банкета:

Заметил дятел - тамада,

Когда бокалы гости поднимали,

Что у Воробушка в бокале -

Вода! Фруктовая вода!!

Подняли гости шум, все возмущаться стали,

«Штрафной» налили Воробью.

А он твердит свое: «Не пью! Не пью! Не пью!»

«Не поддержать друзей? Уж я на что больная, -

Вопит Сова, - а все же пью до дна я!»

«Где ж это видано, не выпить за леса

И за родные небеса?!» -

Со всех сторон стола несутся голоса.

Что делать? Воробей приклювил полбокала.

«Нет! Нет! - ему кричат. - Не выйдет! Мало! Мало!

Раз взялся пить, так пей до дна!

А ну налить ему еще бокал вина!»

Наш скромный трезвенник недолго продержался -

Все разошлись, а он под столом остался...

С тех пор прошло немало лет,

Но Воробью теперь нигде проходу нет,

И где бы он не появился,

Везде ему глядят и шепчут в след.

«Ах, как он пьёт!», «Ах, как он разложился!»,

«Вы знаете? Бросает он семью!»,

Напрасно Воробей кричит: «Не пью-ю! Не пью-ю-ю!»

Иной, бывает, промахнётся

(Бедняга сам тому не рад!),

Исправится, за ум возьмётся,

Ни разу больше не споткнётся,

Живёт умней, скромней стократ.

Но если где одним хоть словом

Его коснётся разговор,

Есть люди, что ему готовы

Припомнить старое в укор:

Мол, точно вспомнить трудновато, в каком году, каким числом…

Но где-то, кажется, когда-то

С ним что-то было под столом!...

С. Михалков

Установлено, что алкоголь разрушающе действует на все системы и органы человека.

*-Назовите, на какие органы алкоголь действует в первую очередь и как?*

*-Что такое алкоголизм?*

*- Почему алкоголь наиболее страшен в подростковом возрасте?*

*-Как алкоголь воздействует на женский организм?*

Наркомания и токсикомания – болезни, которые поглотили большую часть подрастающего населения нашей страны. Средний возраст наркомана – 15 лет.

Наркомания - это полная деградация и вымирание русского населения.

-*Назовите три основных признака наркомании и токсикомании? (психическая и физическая зависимость, изменение чувствительности к наркотику)*

*-Можно ли излечиться от наркотиков?*

*\_ Как наркотики воздействуют на человека?*

Мы с вами повторили тему вредных привычек.

А сейчас напишем небольшую проверочную работу.

*(учащиеся выполняют проверочную работу №1, совместно проверяют и выставляют оценки) см. приложение*

\*\*\* Для более полного закрепления темы «Профилактика вредных привычек» поработаем с презентацией.

*(презентация)*

Мы завершили тему ЗОЖ. Надеюсь, вы многое узнали для себя нового, получили определённые знания, которые мы сейчас проверим.

1. Подведение итогов урока. Выставление оценок.
2. Заключительная часть.

Не хочу я смириться с судьбой

И скажу всем девчонкам,

Мальчишкам: «Постой!»

Эти игры со смертью

К беде приведут

И для жизни, для счастья

Ничего не дадут».

И совет мой, наверное,

Очень простой,

Скажем дружное «НЕТ»

Этой смерти пустой.

Будет счастлив по-своему

Каждый из ВАС,

Чтоб костёр этой жизни

Никогда не погас!

1. Д/ З: Подготовить кроссворд, повторить изученный материал.

Приложение № 1.

*ТЕМА: «Факторы, разрушающие здоровье человека»*

ПРОВЕРОЧНАЯ РАБОТА № 1 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г

1. Дополните таблицу о стадиях никотиновой зависимости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стадия | Количество выкуриваемых в день сигарет | Характеристика состояния курильщика |
| 1 |  | Никотиновая абстиненция не наблюдается; небольшие изменения в деятельности нервной системы полностью обратимы. |
| 2 |  |  |
| 3 | От 1 до 1,5 пачек |  |

1. Дополните предложения.

ПЬЯНСТВО-это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Ведущим признаком алкоголизма является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Его основные симптомы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

1. Из приведенных ниже признаков выберите симптомы:

Наркотического отравление\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Возбуждение; покраснение кожи; потеря ориентации; учащение дыхания и пульса; побледнение кожи; повышение мышечного тонуса; сужение зрачков; повышение температуры; расширение зрачков***

1. Изложите последовательность действий 1 МП при отравлении

(алкоголем, наркотиками, никотином – по выбору)

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