**Тема урока: « Вредные привычки и их влияние на здоровье. Курение»**

**Классификация урока:** Урок изучения нового материала. Шестой урок в разделе «Основы здорового образа жизни»

**Класс:** 8

**Продолжительность урока:** 45 минут

**Автор учебника, по которому ведётся обучение:** Смирнов А.Т., Хренников Б.О.

**Цели урока:** С помощью активных методов сформировать представление о влиянии ядовитых веществ, содержащихся в табаке, на организм человека, его здоровье, здоровый образ жизни.

**Задачи урока:** ***Обучающие:***

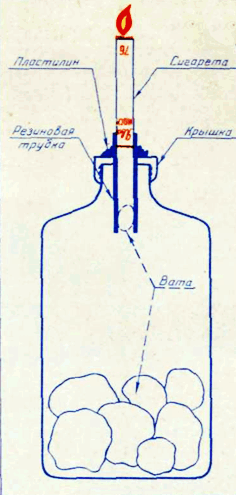
*Для учителя:* создать условия для осмысления обучающимися проблемы, связанной с прокурительной запрограмированностью; формировать у обучающихся убеждение о вреде курения.

*Для обучающихся:* формировать представление о влиянии ядовитых веществ, содержащихся в табаке, на организм человека, его здоровье, здоровый образ жизни. Расширить представление о вредных последствиях курения.

***Развивающие:*** развивать у обучающихся интерес к предмету,  речь, любознательность, мышление,  способность к сравнению и анализу, поиску ответов на возникшие вопросы.

***Воспитательные:*** воспитывать стремление к сотрудничеству, воспитывать доброжелательность и взаимопомощь, умение общаться, приходить к единому мнению.

**Необходимое оборудование, материалы и другие условия для качественного проведения урока:** компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация Power Point, макет «Сердце», плакат «Органы дыхания», таблица «Токсичность табака», костюм врача, костюм химика, 6 листов ватмана с мифами о курении, 5 листов ватмана для проведения «Эксертизы», 5 реклам табачных изделий, почтовый ящик, письма ребят, фломастеры, прибор для проведения опыта. Для изготовления прибора используются пластиковая бутылка с крышкой (из-под моющего средства), резиновая трубка длиной 5см, ватные шарики, пластилин, сигарета (лучше без фильтра), спички.



**Ход урока:**

1. Организационный момент.
2. Изучение нового материала.

***Этап урока «Инициация» (1 мин.)***

***Цель:*** -мотивация учащихся к учебной деятельности;

- сформулировать, чему бы дети хотели научиться и что побуждает их к этому, понять, какие знания им нужны.

**Учитель:** Французский писатель, автор сочинений филосовского характера Франсуа де Ларошфуко писал:«Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе **увлечение**, чем потом с ним бороться» (*обращение учителя к эпиграфу*).

**Привычки**

**Вредные полезные (выписываем на доске)**

- О чем сегодня мы будем говорить? (*подвести учащихся к теме урока, ее запись в тетрадях*)

- Какую цель поставим на уроке?

*(Сформировать представление о вредных последствиях курения).*

***Этап урока «Вхождение в тему» (3 мин.)***

***Цель:*** активизировать знания обучающихся к активному сознательному усвоению знаний;

презентация, макет «Сердце», плакат «Органы дыхания».

Выступление ученика – энциклопедиста, который пояснит нам, что же такое курение, вредная привычка и что же такое табак!? ***(Приложение 1)***

**Учитель:** Рассмотрим, как никотин влияет на организм человека (презентация, макет «Сердце», плакат «Органы дыхания»).

Табачный дым поражает прежде всего органы дыхания (плакат «Органы дыхания»).

- Назовите органы, на которые курение оказывает немедленное воздействие.

- Каким образом табачный дым действует на эти органы? (легкие человека, пальцы рук желтеют, зубы теряют белизну и чернеют)

**Учитель рассказывает, используя презентацию и макет сердца:**

Сердце – важнейшая мышца организма, перекачивающая кровь и доставляющая ее по всем органам и тканям. Табачные яды заставляют сердце биться чаще, чем положено в норме. Если сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту, сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше, а в сутки – на 12-15 тысяч сокращений больше. А значит, сердце курящего изнашивается намного быстрее, больше подвержено различным заболеваниям, поэтому курильщики живут меньше, чем некурящие. У курящих сосуды сужены и сердцу труднее проталкивать кровь через них, из-за чего ему приходится выполнять дополнительную работу.

У некурящих легочная ткань эластичная, светлая. В легких происходит насыщение крови кислородом, поэтому они являются одним из важнейших органов.

Фото легких курильщика, зубы, кожные покровы)

***Этап урока «Формирование ожиданий обучающихся» (5 мин.)***

***Цель:*** продемонстрировать учащимся немедленное проникновение смолистых веществ в органы дыхания. Демонстрация опыта.

**Учитель:** Сейчас вы увидите, что происходит с легкими при курения. (*Демонстрация опыта*). Бутылка будет служить нам макетом легкого. Возьмем сигарету без фильтра, а вместо фильтра возьмем вату. Поджигаем сигарету. Учитель руками сжимает и разжимает бутылку, поясняя, что это “вдох-выдох” макета. Прозрачная бутылка позволяет просматривать дым изнутри. Опыт проводится до тех пор, пока не выгорит вся сигарета, а затем ее потушить.

**Вопросы перед опытом:**

- Как выглядит ватный шарик после эксперимента? Как выглядят стенки бутылки?

- Вы когда - нибудь общались с курящим человеком “со стажем’. Какие изменения в его организме, внешности вы замечали?

**Учитель рассказывает во время проведения опыта:**

Представьте, подобно тому, как сигаретный дым проходит через вату, он проходит и через легкие курящего человека.

Закурил человек, затянулся и выдохнул табачный дым. Что же произошло? Температура тлеющего табака составляет около 3000С, при затяжках доходит до 11000С, но это на другом конце сигареты, а на входе температура табачного дыма порядка 50-600С.

Вроде бы не много, но если учесть, что средняя температура тела человека 36,60 С, то 600С создает повышенное температурное воздействие на 230С, что можно отнести к экстремальному. Такому же тепловому воздействию, да еще сопутствующему химическому подвергаются зубы, язык, слизистая оболочка полости рта, глотки, гортани, дыхательных путей. Среди больных раком полости рта выявлено 90% курящих.

**Вопросы учителя к учащимся после проведения опыта:**

Вы увидели воздействие лишь 1 сигареты на «легкие», курильщик выкуривает много сигарет и его легкие выглядят значительно чернее. Жизненная емкость легких у курящих меньше более чем на 20% объема легких у некурящих, вентиляция их снижена. Табачный дым снижает проходимость бронхов. По данным французских ученых курильщики в 15-20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания.

***Этап ««Формирование ожиданий обучающихся» (6-7 мин.)***

***Цель:*** активизировать знания обучающихся к активному сознательному усвоению знаний.

Таблица «Токсичность табака». Сообщения костюмированных обучающихся (сообщения заранее подготовлены дома):

Ученика-химика: доклад о химических веществах, содержащихся в табачном дыме

Ученика-врача: доклад о заболеваниях, полученных в результате курения

Ученик-социолог: доклад о статистике курения в гимназии.

**Проверка учителем выполнения индивидуальных домашних заданий:**

**Учитель:**Для того, чтобы представить механизм влияния табакотравления на органы дыхания, рассмотрим физико-химические основы этого травления (*Таблица «Токсичность табака»*). Обратимся за помощью к химику.

*Сообщение 1 ученика* (*доклад о химических веществах, содержащихся в табачном дыме-* ***Приложение 2***)

**Учитель:** Спасибо химику. Предоставим слово врачу.

*Сообщение 2 ученика* (*доклад о заболеваниях, полученных в результате курения-* ***Приложение 3***)

**Выводы по докладам.**

***Этап «Проработка содержания темы» (12 мин.)***

***Цель:*** собственные способы получения информации, информирование об этом остальных обучающихся.

***Технология проведения:*** 4 групп распределяются по автобусным остановкам. На каждой «остановке» (столе) расположен лист ватмана с записанным на нём мифом о курении. Учитель ставит задачу группам - записать на листе основные моменты, относящиеся к вопросу -развеять эти иллюзии. В течение 2 минут идёт обсуждение в группах. Затем по команде учителя группы переходят к следующей автобусной остановке, знакомятся с имеющимися записями и, при необходимости дополняют их в течение 2 минут. Каждая группа возвращается к своей первой остановке и презентует результаты работы по своему вопросу.

**Учитель:** Курение является формой привыкания к средству, не отличающемуся от других наркотиков. Начинается все с бытового курения, когда человек «балуется» по праздникам, в компании, выкуривая не более 3-5 сигарет. Затем наступает следующая стадия – привычное курение, когда человек уже испытывает влечение к табаку и выкуривает в день от 5 до 15 сигарет. Травит свой организм взатяжку, натощак. И, наконец, хронический никотинизм, при котором испытывается непреодолимая зависимость от табака, человеком за сутки вытравливается пачка и более личного Чернобыля.

И у курильщиков есть много иллюзий. И у вас на столах высказывания ребят – их иллюзии, рожденные табакокурением.

Ваша задача: поработать в группах и развеять эти мифы. Распределитесь на 4 групп. Каждая группа занимает свою остановку.

На каждой «остановке» свой вопрос:

1 «остановка» – иллюзия: курение помогает оставаться стройной и успокаивает нервы.

2 «остановка» – иллюзия: курение помогает согреться в холодное время года, а в летнее отпугнуть комаров.

3 «остановка» – иллюзия: курения помогает сосредоточиться и лучше работать.

4 «остановка» – иллюзия: Курить модно, современно. Я всегда могу бросить курить.

***Этап «Проработка содержания темы» (10 мин.)***

***Цель:*** выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения

***Задачи:*** проработка содержания темы, развитие умения оценивать свою работу и работу товарищей, развитие коммуникативных умений, тренировка командной работы.

Необходимые материалы: лист ватмана, фломастеры.

***Технология проведения:*** участники работают дифференцированно в 5 группах. (на работу каждой группе -2 минуты). После выполнения задания группы меняются рекламами и проверяют работу. Далее идет обсуждение и корректировка ошибок и недочетов.

***Примечание:*** группы формируются по желанию.

**Учитель:** Вы можете задать вопрос: «Если так все ужасно, зачем продают сигареты и папиросы в таком изобилии и ассортименте? 10 июля 2001 г. президентом Путиным подписан закон «Об ограничении курения табака. Законом требуется, чтобы не допускалась продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет. На каждой упаковке должно быть предупреждение надписи о вреде курения. Реклама должна осуществляться в соответствии с законодательством о рекламе.

У вас на столах лежат рекламы табачных изделий.(**Приложение 4**)

- Что мы всегда видим в рекламе табачных изделий?

- Что мы никогда не увидим в рекламе?

Выберите по желанию рекламу и пересядьте для работы в ту группу, где стоит номер с этой рекламой. Задание: под рекламой дописать свою контррекламу.

После выполнения задания первая группа сдает на экспертизу свою работу второй группе, вторая – третьей, третья – первой.

После экспертизы учащиеся высказывают ошибки, недочеты, положительные моменты.

***Этап «Разминка»( 3 мин.)***

***Цель:*** повысить уровень энергии в классе.

Учитель просит обучающихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

**Учитель:** Начинаем дышать глубже, чем обычно. Делаем глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Стараемся услышать, как воздух входит в нос, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в области головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра, колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.  
Сделали несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно всем пару раз зевнуть.  
Теперь мы должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Начинаем сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топать ногами и даже пару раз подпрыгнуть верх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте.   
А теперь активно двигаем руками, ногами, телом, изображая языки пламени.

А теперь, представьте себе, что комната превращается в бассейн, делаем мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

***Этап «Подведение итогов» (2 мин.)***

***Цель:*** систематизировать полученную информацию по теме

***Необходимые материалы:*** заранее подготовлен почтовый ящик, в нём письма ребят, в которых содержится ситуация и вопрос.

***Технология проведения***: каждый ученик достаёт из почтового ящика письмо и отвечает на вопрос, приводит свои аргументы против курения, затем передаёт письмо другому ученику.

**Учитель:** Нередко подростки начинают курить в компании ребят из чувства солидарности, товарищества. Но это самообман.

Предлагается ситуация в письме.(**Приложение 5**)

- А как вы поступите?

- Какие аргументы отказа от курения вы бы привели.

- Какие советы вы бы дали ребятам в ответ на их письма для воплощения в жизнь решения бросить курить.

***Этап «Рефлексия» (1-2 мин.)***

***Цель:*** получить обратную связь от учеников.

На этом этапе учитель по кругу спрашивает у учащихся о том, что им понравилось, какие чувства они испытывают в данный момент (учащиеся передают друг другу ручку).

**Учитель задаёт вопросы обучающимся:**

-Что вам понравилось?

-Какие чувства вы испытываете в данный момент?

Давайте сделаем выводы для себя и других о том, чему научил сегодняшний урок.

***Этап «Домашнее задание» (1 мин.)***

Выставление оценок. Информирование о домашнем задании.

Домашнее задание:

Глава 7, §7.6. стр. 183-189, с. 189 вопрос 3;. §7.7. стр. 189-195, с. 195 вопрос 2.

Провести опрос среди друзей.

Привести аргументы отказа от курения, воспользоваться советами.

**Приложение 1**

**Ученик энциклопедист**

1. **Вредная привычка** это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.
2. **Куре́ние** — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.
3. **Табак** - род однолетних и многолетних кустарников и травянистых растений семейства паслёновых.

Табак состоит из:

1. никотина – сильный яд. Он легко проникает в кровь, накапливается в самых жизненно важных органах, приводя к нарушению их анатомической целостности и функций.
2. Угарного газа
3. Канцерогенов - на их долю, приходится до 50 % всех содержащихся в табачном дыме химических продуктов.
4. Оксид углерода – бесцветный газ. Повышенный уровень оксида углерода у курильщика уменьшает способность крови переносить кислород, что сказывается на функционировании всех тканей организма.
5. Смола. Является наиболее опасной из химических веществ сигарет. При том, что люди в основном курят из-за воздействия никотина на мозг, они умирают главным образом из-за воздействия смолы.

***Приложение 2***

***Сообщение химика***

**Доклад о химических веществах, содержащихся в табачном дыме**

Сигарета так опасна, потому что она начинена листьями табака. Более 4 тысяч различных металлов, соединений содержится в табачном дыме. Самыми опасными из них являются:

Никотин - наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему и органы пищеварения. Окись углерода (угарный газ) растворяется в крови в 300 раз быстрее, чем кислород, блокирует гемоглобин, приводит к кислородному голоданию. Необратимые изменения кровеносных сосудов (особенно мозга) вызывает нитробензол – яд нервно-паралитического действия. Фенол и формальдегид способствуют образованию опухолей. Ацетальдегид – окисляется в крови кислородом до уксусной кислоты. Карбазол и наортамин применяют в производстве инсектицидов. Гидразин – один из компонентов ракетного топлива. Индол - бензопирен способен вызвать ненормальный рост клеток человеческого организма. Под влиянием паров бензина понижается кровяное давление, замедляется пульс. При вдыхании паров антрацена происходит отёк век, раздражение слизистых оболочек горла, носа. Аммиак разрушает слизистые оболочки дыхательных путей, приводит к бронхитам, кашлю, одышке, в конечном итоге – к раку лёгких. Канцерогенные вещества способствуют образованию рака.

В состав табачного дыма входят также мышьяк, цинк, свинец, радиоактивные вещества, вызывающие облучение. Вот почему, человек, пропустив через себя дым от 20 сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза выше принятой Международным соглашением по защите от радиации. Всего 5 пачек сигарет, выкуренных в течение 4-5 дней по степени риска приравниваются к году работы с токсичными веществами. Горящая сигарета – это небольшая химическая фабрика, которая отравляет как самого курильщика, так и всех окружающих.

***Приложение 3***

***Сообщение врача***

**Доклад о заболеваниях, полученных в результате курения**

Медицина имеет очень большие претензии к сигарете. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, каждая пятая смерть на планете связана с табакокурением. В России табачная отрава убивает в год 500-600 тысяч человек. Вот несколько примеров классических заболеваний от курения:

*гипертоническая болезнь* – повышение артериального давления за счёт систематического сужения сосудов никотином;

*хронический бронхит* – в результате постоянного воздействия частичек табачного дыма происходит воспаление слизистой оболочки бронхов;

*эмфизема лёгких* – лёгочная недостаточность.

Курильщики в 30 раз чаще болеют раком лёгких, чем некурящие. Ежегодно в России выявляется 700 тысяч больных раком. По сравнению с некурящими курящие в 13 раз чаще болеют стенокардией, в 12 раз чаще – инфарктом миокарда. 80% больных страдают заболеваниями желудка: гастритом, язвенной болезнью желудка и 12-пёрстной кишки. «Традиционная» болезнь курильщика - *облитерирующий эндартериит* – заращение просвета в сосудах конечностей. От курильщиков рождаются ослабленные и больные дети. Особенно большой вред курение приносит женскому организму. Курящая женщина рискует не родить вообще или родить больного ребёнка. Дети в семьях курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщиков значительно чаще болеют, чем в семьях некурящих. Все, кто окружают курильщика, становятся пассивными курильщиками, нередко страдают даже больше, чем он сам.

Спасибо врачу за содержательное выступление. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т.е. примерно 1 человек каждые 13 секунд.

***Приложение 5***

***Письмо из почтового ящика №1***

*Однажды, в школьном лагере, во время одного из походов товарищ предложил мне попробовать закурить сигарету. Сам при этом демонстративно закурил, начал рассказывать, как это легко и просто, что он ощущает приятное состояние от сигарет, говорил, что никто не узнает; родители далеко, воспитатели заняты другими заботами.*

*Как поступил бы ты в такой ситуации?*

***Письмо из почтового ящика №2***

*Я собираюсь на первое свидание с мальчиком, который мне очень нравится. Я сама не курю, а он – курит. Своим родителям я помогла отказаться от этой привычки, но это же мои родители.*

*А что мне ответить ему, когда он достанет сигарету и спросит, не возражаю ли я, если он закурит?*

***Письмо из почтового ящика №3***

*Я и мой друг имеем серьёзные намерения. Мы даже пару раз говорили о том, чтобы пожениться. Нам повезло в том, что наши мнения во многом совпадают. Но когда мы заговорили о детях, мы чуть не поспорили. Дело в том, что мы оба курим. Я знаю, что это может нанести вред мне и будущему ребёнку, поэтому я решила бросить, мой друг меня целиком поддерживает. Однако он считает, что его курение не принесёт вреда никому.*

*Прав ли он? Как ты считаешь?*

***Письмо из почтового ящика №4***

*Мой папа умер от сердечного приступа 2 года назад. Причины тому были разные, но, основная – курение. Я сам не курю, но курят мои друзья, которые знали моего отца, любили его и видели, что с ним стало. Конечно, я всё равно буду дружить с ними, даже если они будут продолжать курить, только вот всякий раз, когда они закуривают сигарету, я злюсь и расстраиваюсь.*

*Как мне их убедить и сказать всё, что я думаю без нравоучительства?*

***Письмо из почтового ящика №5***

*Мой папа курит, и брат тоже решил попробовать. Однажды, мама почувствовала запах в его комнате, ужасно рассердилась. Брат говорит, что ему нелегко отказаться от курения.*

*Как мне его убедить не курить?*