Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6 с. Солдато-Александровского Советского района Ставропольского края»

 ***Конспект урока ОБЖ в 8 классе***

***на тему:***

***« Факторы, разрушающие здоровье.»***

***Подготовила***

***учитель ОБЖ***

***Курбанова Раиса Петровна***

***Урок 3. Основы ЗОЖ. Факторы, разрушающие здоровье.***

*Учебные вопросы.*

1. Что такое ЗОЖ

2. Факторы, влияющие на здоровье ( алкоголизм, наркомания, табакокурение)

3. Последствия вредных привычек.

 Цель**:**познакомить с привычками, опасными  для здоровья

 Задачи:

* Нарисовать картину: как меняется человек под воздействием вредных привычек, каковы их отрицательные последствия для здоровья человека, его жизни, детей, которые появятся у него  в будущем.
* Формировать  у обучающихся  стойкую  неприязнь к   вредным привычкам: осознанную привычку не курить, не принимать алкогольные напитки, не употреблять наркотические вещества;

*Ход урока.*

*1 Орг. момент.*

*2 Проверка домашнего задания.*

Первый ученик : Назовите правила оказания первой помощи при открытых переломах верхней конечности

Второй ученик: Как правильно хранить ампутированную конечность?

Три ученика выходят у доске и демонстрируют приемы наложения шин на различные части тела по указанию учителя.

 *3 . Объяснение нового материала*

**ЗОЖ**- индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья

.Компоненты ЗОЖ (Слайды 2,3)

Факторы, разрушающие здоровье:

1. беспорядочное питание,

2-гиподинамия,

3- вредные привычки,

4- ранние половые связи,

5- стрессы,

 6-неустроенный быт,

 7- низкий уровень денежных доходов,

8- экологическая среда.

Основными причинами преждевременной гибели человека в наше время являются алкоголь, табак, наркотики.

*4.. Работа по учебнику.*

Стр. 149- 150 ( вредные привычки. Прочитать определения)

НАРКОМАНИЯ**,** болезненное влечение к наркотикам - веществам синтетического или растительного происхождения, оказывающим специфическое (психическое и физическое) воздействие на нервную систему и организм в целом. (Слайд 5,)

Слайды 6,7 (наркомания в России),8( последствия),9,10( влияние на человека и потомство)

 *5. Физ.минутка*

 *6. Устная работа.*

Слайд 16. Прочитать высказывания великих людей и объяснить их смысл.( 12 слайд)

Последствия вредных привычек.

Слайды 13,14.( Что содержится в сигарете)

Слайды 15,16(Влияние никотина на ЦНС, дыхательную систему)

Слайды 17,18.19 (Легкие курильщиков со стажем 5,.10 лет)

Слайд 20,21 ( антиреклама, болезни курильщика)

Алкоголизм, хроническое заболевание, вызванное систематическим употреблением спиртных напитков. Вначале алкогольное отравление ведёт к функциональным изменениям обмена веществ. После того как возникнет психическая зависимость, пьянство превращается в болезнь - алкоголизм.

Слайды 23 (влияние алкоголя на человека),24,25( последствия употребления алкоголя)

- Есть ли в кругу вашего общения люди с вредными привычками? Как вредные привычки откладывают отпечаток на внешность и образ жизни человека?

 *7. Работа в тетрадях.*

Записать основные определения.

 *8.Практическая часть.*

Проводится опыт.( В стеклянную трубочку заталкивается кусочек ваты, вставляется сигарета, поджигается и при помощи маленькой груши создается эффект курения до полного сгорания сигареты. После вытаскивается вата и на блюдце передается по рядам. Вата имеет желто- коричневый цвет и неприятный запах)

- Какие ощущения у вас вызывает эта вата?

- Это все оседает в легких курильщика.

Слайд 26. Посмотрите на фото и скажите есть ли вредные привычки у этих людей?

- По каким признакам определили?

-Какой вывод можно сделать? (вредные привычки откладывают отпечаток на внешности человека и образе жизни)

1. *Работа у доски. Разгадайте кроссворд.*

Вопросы: 1.Комплекс упражнений для укрепления здоровья.

 2. Биологическая потребность

 3.Бокс,хоккей…- это

 4.Что необходимо соблюдать школьнику?

 5.Состояние защищенности человека

 6. Достаточная двигательная …

 7. Санитарные нормы, которые нужно соблюдать

Центральное слово-здоровье.

Детям раздаются рекомендации по сохранению здоровья.

Рекомендации по сохранению здоровья.

**1.**Питайтесь правильно. Регулярное и хорошо сбалансированное питание поможет вам хорошо выглядеть и быть здоровыми).

**2.**Пейте правильно. ( Полезны чистая вода и фруктовые соки)

**3.** Не курите. (Если вы хотите быть здоровыми и привлекательными- не курите)

**4.** Находите время для отдыха.(Игры, музыка, искусство, чтение, общение с друзьями помогут вам расслабиться и сделают вас привлекательной личностью)

**5.**Будьте благожелательны.( Думайте обо всем положительно и благожелательно. Радуйтесь, что вы молоды)

**6.**Спорт вам полезен.(Он поможет вам выглядеть и чувствовать себя лучше. Каждый, кто занимается спортом, является победителем в борьбе за здоровье)

**7.** Соблюдайте правила безопасности на дороге, в быту и в школе.

 *10.. Итог урока.*

Дайте определение здоровому образу жизни. Назовите компоненты здоровья.

 Назовите факторы, разрушающие здоровье.

 *11.. Объяснение домашнего задания.* Стр. 148- 152

Подумайте и предложите свои методы борьбы с куреньем среди молодежи.

Используемая литература:

1. Учебник ОБж .Под редакцией Ю.Л.Воробьева, Астель. Москва 2011
2. Артемьева, Т. Вне зависимости / Т. Артемьева // Будь здоров. –2010
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11.
4. 4. Веч, Г. «Защитить сердцем» / Г. Веч // НаркоНет. – 2010. –

(Профилактика наркомании.)