

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 10 класса

УРОК № 23. ТЕМА: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Цель урока: Сформировать у учащихся убеждение, что курение, употребление алкоголя и наркотиков пагубно влияют на здоровье человека.

Урок 23

Время: 1 час

Тип урока: комбинированный

Учебно-наглядный комплекс: учебник ОБЖ 10 класс, ПК, проектор

ХОД УРОКА

I. Вступительная часть

* **Организационный момент**

* **Контроль знаний учащихся:**

- Чем обусловлена биологическая необходимость двигательной активности человека в процессе его жизнедеятельности? Обоснуйте свой ответ.

- Какое значение имеют занятия физической культурой для укрепления и сохранения здоровья?

- Какова роль в гармоничном распределении умственной нагрузки и двигательной активности человека для сохранения его здоровья?

- Как наиболее рационально можно распределить занятия физической культурой и спортом в течение учебной недели? Обоснуйте свой ответ.

II. Основная часть

- объявление темы и цели занятия

- объяснение нового материала: § 23, стр. 112-117

Человек — великое чудо природы.

Поразительны рациональность и совершенство его анатомии и физиологии, его функциональные возможности, сила и выносливость. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная емкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд. нервных клеток. «Кладовая» памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Ученые подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы запомнить содержание 100 тыс. статей Большой советской энциклопедии, кроме того, усвоить программы трех институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни лишь на 30-40%-природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

Академик Н. М. Амосов (1913—2002) утверждал, что запас прочти «конструкции» человека имеет коэффициент около 10 т.е. органов и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором живет.

Однако необходимо отметить, что некоторые привычки, которые человек может начать приобретать еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению

устойчивых заболеваний. К таким привычкам, прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Алкоголь

Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, он действует, прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. Доза в 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действует целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянность, затрудняет правильное восприятие событий.

Некоторые люди считают спиртное чудодейственным лекарством, способным излечивать чуть ли не все болезни. Между тем Следования специалистов показали, что алкогольные напитки какими целебными свойствами не обладают. Учеными доказано и то, что нет безопасных доз алкоголя, уже 100 г водки 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующие на все системы и органы человека.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжелыми травмами составляют люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень, при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Прежде чем выпить рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнешь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

Курение

Курение табака (никотинизм) — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких.

Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, угольную кислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических со-

единений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50-60 °С. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40 °С ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издает специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин.

Никотин - сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн. человек.

Отметим что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожая свое здоровье, которое природа дала для других целей - труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.

НАРКОТИКИ

Мы уже говорили в § 15, что наркотиками в России считаются субстанции и препараты, включенные в «Список наркотиков», который составляет и ежегодно корректирует Постоянный комитет по контролю за наркотиками (ПККН).

Пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости. Что такое наркомания?

Внимание!

Наркомания — это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в определенных дозах одурманивание или наркотический сон.

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

Наркотическая зависимость - это непреодолимая потребность человека в приеме наркотика. Человек уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его прием на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрел так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость.

Такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и нива, - разновидности наркомании, а наркомания - заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, излечивается с трудом, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Выводы

- 1) Курение, употребление алкоголя и наркотиков считаются вредными привычками.
- 2) Профилактика наркомании — это прежде всего исключение первого употребления наркотического вещества. Если первая проба состоялась, то надо думать уже не о профилактике, а о серьезном лечении.
- 3) Для тех, кто осознал, что принятие наркотика несовместимо со здоровьем человека, еще раз повторим, что самая главная опасность стать наркоманом кроется в желании (из глупого любопытства, за компанию или по другой причине) первый раз попробовать наркотик.

Дополнительные материалы.

Несколько рекомендаций, чтобы никогда не принимать наркотики

Для того чтобы противостоять наркомании, все наше общество, особенно молодое поколение и в первую очередь подростки, очень глубоко и однозначно должно уяснить ряд истин, без осознания которых большинство мер по профилактике наркомании становятся малоэффективными.

Первая истина: наркомания (курение, употребление спиртных напитков, пива и наркотических веществ) - это не вредная привычка, а заболевание, зачастую неизлечимое, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотические вещества.

Вторая истина: наркомания как заболевание начинает развиваться, как правило, после первого употребления наркотического вещества, развивается оно у всех по-разному, но с постоянным нарастанием потребности увеличения дозы приема.

Третья истина: человек, предлагающий вам наркотик, — враг вашего здоровья (исключением может быть только назначение врача), так как он ради своей наживы за ваши же деньги отбирает у вас здоровье.

1. Прежде чем купить и попробовать наркотик, подумайте: а замом вам это надо? вспомните, к чему может привести первая проба наркотика в вашей жизни. Выработайте в себе твердое убеждение: любым наркотическим веществам, в любой дозе, какой бы она ни была малой, в любой обстановке (в школе, в подъезде дома, на дисконте), в любой компании — нет и только нет!!!

4. Допустим, в силу обстоятельств в ваши руки попал-таки наркотик. Будьте мужественными и твердыми, не поленитесь и донесите его до унитаза. Упаси вас Бог отдать его другу или знакомому!

3. Помните: наркоторговцы хитры и коварны. Они могут подстерегать вас в школе, на дискотеке, даже в подъезде дома. Они - враги! будьте бдительны!

4. Соблазн, когда предлагают попробовать наркотик, велик. Не будьте стеснительными и мягкими. Помните: сопротивляясь в приеме первого наркотика, вы боретесь за свою жизнь.

5. Помните также: в этой борьбе вы не одни. Если же вам навязывают попробовать наркотики, вы должны любым способом отказаться: и на вашей стороне. вспомните статью 230 Уголовного кодекса Российской Федерации: «Склонение к потреблению наркотических средств или психотропных веществ наказывается ограничением свободы

на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до пяти лет».

б. О тех, кто к вам пристаёт с предложением попробовать наркотик, необходимо рассказать родителям, классному руководителю. Наконец, вы можете позвонить в милицию по телефону 02 и сообщить правоохранительным органам об этом.

III. Закрепление материала:

- Каковы социальные последствия вредных привычек?
- Перечислите основные пути профилактики вредных привычек.

IV. Итог урока.

V. Домашнее задание: § 23, стр. 112-117. Карточка опроса: «Вредные привычки человека»

Вредные привычки	Краткая характеристика	К чему приводит
Пьянство и алкоголизм		
Табакокурение		
Наркомания		

Задания: 1. Если у вас сформировалось твердое и однозначное желание не попасть в наркотическую зависимость, какие бы вы внесли изменения в свой образ жизни? Сформулируйте их, запишите в тетрадь и постарайтесь следовать им. 2. Используя раздел «Дополнительные материалы» и средства массовой информации, подготовьте сообщение на тему «Решительный отказ от наркотиков».

Краткая характеристика	К чему приводит
Пьянство и алкоголизм	
Психологическая (пьянство) и физиологическая (алкоголизм) зависимость организма человека от приема этилового спирта	Приводит к деградации личности, потере трудоспособности разрушению организма и часто — к смерти
Табакокурение	
Зависимость организма от поступления в него никотина	Приводит к серьезным заболеваниям включая онкологические, общему ослаблению организма, что усугубляет течение многих заболеваний, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В мире ежегодно от последствий табакокурения умирает несколько миллионов человек
Наркомания	
физиологическая зависимость организма от наркотиков — веществ естественного и искусственного происхождения, оказывающих одурманивающее галлюциногенное действие за счет химического воздействия на центральную нервную систему	Приводит к полному разрушению личности потере физического и психического здоровья, абсолютно антисоциальному поведению, включая совершение преступлений, смерти. Не исключается. Средний срок жизни наркомана после начала систематического приема наркотиков 5-7 лет иногда 9 лет.