

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 5 класса
Тема: Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек
(практические занятия)

Цель урока. Доказать учащимся, что курение и употребление алкоголя несовместимо со здоровым образом жизни и пагубно влияет на здоровье человека, особенно в подростковом возрасте. Сформировать убеждение в том, что привычка курить и употреблять алкоголь зачастую начинается с первой пробы, выработать у них твердую привычку говорить «Нет!» любому, кто предложит закурить или попробовать спиртное.

Время: 1 час.

Тип урока: комбинированный

Обсуждаемые вопросы

1. Курение и употребление алкоголя — привычки ли это.
2. Как поступить, если вам предложили закурить.
3. Если вам предложили выпить спиртное.

ХОД УРОКА

I. Организационный момент.

II. Повторение пройденного материала.

- Какое влияние на здоровье человека оказывает пристрастие к курению?
- Почему начать курить легко, а бросить трудно?
- Какое влияние на здоровье оказывает пристрастие к алкоголю?

III. Изложение программного материала

Проведение беседы

1. Обсудить с учащимися вопрос: «Курение и употребление алкоголя — привычка ли это?», объяснив, что такое привычка.

По мнению специалистов, 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.

Убедить учащихся, что курение и употребление алкоголя — это болезненная зависимость (неизлечимая), которая может начать развиваться с первой пробы.

2—3. Разобрать с учащимися ситуационные задачи:

- 1) Если вам в кругу сверстников предложат закурить, как вы поступите?
- 2) Если у вас в доме гости и вас пригласили к столу и предложили выпить спиртного, как вы поступите?

В заключение предложить четыре правила «Нет!» для профилактики курения и употребления спиртных напитков.

1) Постоянно вырабатывать в себе привычку говорить твердое «Нет!» любому, кто предложит закурить или попробовать спиртное.

2) «Нет!» безделью и скучной, неинтересной жизни, праздному времяпровождению.

3) «Нет!» тем сверстникам и компании, где курят и употребляют алкоголь.

4) «Нет!» своей стеснительности и нерешительности, когда предлагают закурить или попробовать спиртное. Здоровье дороже!

IV. Итог урока.