

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАСЦОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

(143060, Московская обл, Одинцовский р-н, п Часцы, Можайское ш., уч. 193)

Конспект открытого занятия внеурочной деятельности по экологии 8 класс

**Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье.  
Профилактика вредных привычек».**

Учитель биологии

Епонешникова Л. А.

Часцы январь 2020 г.

**Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».**

**Цели урока:**

1. Первичная профилактика никотиновой, алкогольной зависимостей.
2. Содействие формированию здорового образа жизни.
3. Воспитание психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

Достигнуть цели можно через решение основных задач:

1. Обобщение знаний о последствиях употребления табака и алкоголя (характеристика факторов, разрушающих здоровье человека).
2. Развитие ценностей здорового образа жизни и уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья несовершеннолетних (через выделение основных мер профилактики последствий никотиновой и алкогольной зависимостей).
3. Создание условий для формирования коммуникативных компетентностей посредством: освоения тренингов, групповой дискуссии, выработки оценочных умений аргументации и самооценки.
4. Развитие гибкости ума и способности к нестандартным решениям.
5. Содействие воспитанию свободной, независимой, ответственной личности, мобильной в принятии решений и способной планировать свое будущее.

**Форма урока:** комбинированный урок с использованием современных компьютерных технологий.

**Педагогические и воспитательные технологии:**

1. Информационно-коммуникационные технологии.
2. Личностно – ориентированная технология.
3. Игровые технологии.
4. Проблемное обучение.
5. Технология саморазвития.
6. Здоровьесберегающая технология.

**Методы и приемы:**

1. словесные методы: беседа, слово учителя;
2. метод мотивации к общению (создание эмоциональных ситуаций) и стимулирования интереса к учению;
3. наблюдение;
4. самостоятельная познавательная деятельность учащихся;
5. практический метод;
6. создание ситуации успеха.

**Ход урока:**

**1. Организационно-психологический момент. Сообщение цели урока.**

Дорогие ребята! Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят "Здравствуйте!", какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Вспомните, что такое здоровье?

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.

Откройте на столе печатный текст, посмотрите на первую картинку и скажите, какие полезные привычки вы там видите и мы должны в себе воспитывать?

А теперь обратите внимание на вторую и скажите, какие вредные привычки вы увидели.

И сегодня на уроке мы о них поговорим и увидим последствия их применения.

## **2.Работа по теме.**

Каждый день можно видеть, в какой ужасной действительности мы живем. Что разрушает здоровье? Окурки, пивные банки, шприцы в подъездах, над которыми дрожат обезумевшие парни и девушки.

В настоящее время курение и употребление алкоголя глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. В среднем в мире курит около 50 % мужчин и 25 % женщин. По данным ВОЗ - 3 миллиона человек в год убивает табак в настоящее время, а в 2020 году от курения погибнут около 10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет. Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней. Продолжительность жизни курильщика сокращается на 10 лет в среднем, а алкоголика – на 15. Поэтому, остается актуальной проблема отказа от вредных привычек. К тому же еще одна проблема: по статистке к окончанию школы среди выпускников практически нет здоровых детей. Задумайтесь об этом!

Одна из вредных привычек – это курение.

Давайте посмотрим презентацию на тему появления табака.

Презентация о истории табака.

Из истории табака. До XVI века в Европе не знали о табаке. Моряки из Испании - спутники Христофора Колумба привезли его из Америки (12 октября 1492 г). Ритуал курения имел у индейцев символический смысл. Противники садились в кружок, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной - двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он своему. И так по кругу шла "трубка мира".

Несмотря на широкое распространение табака в Европе, курение через некоторое время было запрещено в разных странах. В Сант-Яго в 1692 г. за курение были замурованы в стены 5 монахов. В Турции курение рассматривалось как нарушение законов Корана: человека избивали и возили на осле по улицам Константинополя, а после пожара состоялись массовые казни курильщиков. В Персии запрещали курение под страхом лишения губ и носа, а торговцев табака было приказано сжечь на костре.

Табак в России. В Россию табак был завезен через Архангельск, еще при Иване Грозном. При царе Михаиле Федоровиче - первом царе династии Романовых - за употребление "зелья табачища" рвали ноздри, били плетью и ссылали в Сибирь, однако курильщики не переводились. В 16 – 17 веке Москва была деревянная, и из-за частых пожаров курение запретили. Во времена Петра I, внука Михаила Федоровича, курение даже

поощрялось. Много сделавший прогрессивного, в данном случае он оказал жителям России плохую услугу.

Другая вредная привычка – это употребление алкоголя.

Какова история возникновения алкоголя. Сообщение.

Из истории алкоголя.

А сейчас послушайте притчу: “Говорят, чтобы уберечь первую виноградную лозу от высыхания, Вакх (бог виноделия) вначале вложил ее в птичью косточку. Но веточка стала расти на глазах. И тогда юноша нашел львиную косточку, которая вместила растение с птичьей косточкой. Но веточка продолжала расти. И тут Вакх увидел на обочине кость осла... Затем, когда вино было готово, Вакх стал щедро угощать им людей. И произошло странное событие: когда гости выпивали по одному бокалу, они веселились и пели, как птички; еще по бокалу – становились сильными и бесстрашными, как львы; но если выпивали больше – превращались в тупых упрямых ослов”.

Еще в древности познакомился человек с необычным веселящим действием некоторых напитков из молока, меда, сока плодов. И не сразу заметили, что на следующий день приходит разбитость, головная боль, дурное настроение. Поэтому с пьянством боролись практически во все времена. В Древней Индии уличенных в пьянстве заставляли пить из раскаленного металлического сосуда горячее вино или кипяток до наступления смерти. Каждый римлянин, заставший жену в пьяном виде, имел право убить ее. В Голландии женщин-алкоголичек три раза погружали в воду. Русь была одной из трезвых держав в истории. При Петре 1 были изданы законы, согласно которым опьянение отягощало вину. При Екатерине II пьяниц наказывали розгами. В 1917 году в Красной армии пьянство карается расстрелом. В 1941 году война возвращает людей к трезвости. В 1964, 1982 годах появляется понятие алкогольной эпидемии, алкоголь стал опасен из-за вырождения нации в России.

Ещё очень давно народ увидел вредное воздействие алкоголя на организм и рассказал о них в пословицах.

Работа в парах.

В каждой шутке есть доля правды – так гласит народная мудрость. Парам предлагается составить пословицы, начало каждой из них написано на одном листе, конец – на другом. Объяснить их значение.

1. Пословицы:
2. Хмель шумит, | а ум молчит.
3. Дали вина, | так и стал без ума.
4. Пьяному море по колено, | а лужи по уши.
5. И худой квас лучше | хорошей водки.
6. Кто вино любит, | тот сам себя губит.
7. Работа денежки копит, | хмель их топит.
8. Вино полюбил – | семью разорил.
9. Водка и труд | рядом не идут.
10. Кто чарки допивает, | тот веку не доживает.
11. Невинно вино, | но проклято пьянство.

Давно известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак и алкоголь? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет и употреблении алкоголя, особенно пива?

Ребята, каковы же причины или мотивы вредных привычек?( схема на доске)

Педагог уточняет или комментирует ответы учащихся.

Причины (мотивы) употребления табака и алкоголя: любопытство, желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”, быть “крутым”; “легкое” общение, пониженная самооценка, неумение отдыхать без допинга, неумение отказать, просто так, удовольствие, развлечение, пример друзей и взрослых, наличие свободных денег; влияние кино, телевидения, рекламы; баловство, от нечего делать, уйти от проблем.

Последствия вредных привычек вам всем хорошо известны. Самые распространённые зашифрованы в анаграммах, давайте их разгадаем.

Анаграмма. – Слово или словосочетание, образованное перестановкой букв или слогов другого слова. Необходимо сложить слова, обозначающие последствия воздействия алкоголя на организм человека. [2]: ФАРКТИН (инфаркт), ДЫОКША (одышка), РИЦЗОР (цирроз), ЯРНАЯН МРЕСТЬ (ранняя смерть).

Каковы ещё последствия давайте посмотрим презентацию.

Презентация « Последствия вредных привычек».

Как же можно предотвратить распространение вредных привычек?

Меры для предупреждения:

1. Запретить продажу сигарет и алкоголя вообще или до 21 года.
2. Запретить рекламу сигарет.
3. Запрет со стороны родителей.
4. Введение штрафов за курение и распитие алкогольных напитков в общественных местах.
5. Получать достоверную информацию о вреде.
6. Принятие самостоятельного решения: да или нет!

2. Игра “буриме”. Группам предлагаются готовые рифмы, из которых должно вырасти стихотворение.

\_\_\_\_\_ годы  
\_\_\_\_\_ пьешь  
\_\_\_\_\_ невзгоды  
\_\_\_\_\_ пропадешь.

3. Экспресс-опрос.

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? В каком веке?  
Варианты ответов:

1. Френсис Дрейк – 16 век.
2. Христофор Колумб – 15 век.
3. Васко да Гама – 15 век.

2. Кто из русских правителей запретил курение? Варианты ответов:

1. Царь Михаил Федорович.
2. Иван Грозный.
3. Петр I.

3. По какой причине в Москве в 16-17 веке было запрещено курение? Варианты ответов:

1. Экономика.
2. Из-за частых пожаров.
3. Для сохранения здоровья.

4. Кто из русских правителей разрешил курение табака? Варианты ответов:

1. Петр I.
2. Екатерина II.
3. Александр III.

5. Считаешь ли ты необходимой борьбу за здоровый образ жизни уже со школьных лет, или это – только для взрослых?

Позитивная оценка деятельности учащихся.

Проверка степени понимания.

Проведение индивидуального тестирования (тестовое задание на ПК).

В мире мудрых мыслей...

1. За чужое здоровье выпиваешь, а свое пропиваешь.
2. Начинается пьянство с легкомыслия.
3. Без ума пьют - без угла живет.
4. Водка и труд рядом не идут.
5. Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки.
6. Веселая голова живет спустя рукава.
7. Нынче гуляшки, завтра гуляшки – находишься без рубашки.
8. Пей за столом, а не пей за столбом.
9. Кто в водке ищет силы, тот на краю могилы.
10. Сколько муж выпьет вина, столько жена и дети прольют слез.
11. Водка белая, но красит нос и чернит душу.
12. Когда вино входит – тайна выходит.
13. Вино веселит, да от вина голова болит.
14. Водку пить – ум топить.
15. Счастлив тот, кто вина не пьет.
16. Вино веселит сердце, да человека губит.
17. Не упивайся вином – будешь крепче умом.
18. Как хватил через край, так все пропадай.
19. Дали вина – так и стал без ума.
20. Пьяному море по колено, а лужи по уши.
21. Пей, да дело разумей.
22. Работа денежку копит, а хмель ее топит.

23. Был Иван, стал болван, а все винцо виновато.

24. Вечером пьяница, утром лентяй.

Все пословицы, цитаты разделить по пяти разделам:

1. О причинах пьянства. (2, 5, 13).
2. Пьянство – угроза жизни и здоровью человека (1, 9, 13, 14, 16, 19, 20, 23).
3. Алкоголь и труд (4, 6, 11, 12, 18, 21, 22, 24).
4. Пьянство и семья. (3, 10, 15).
5. Народные рекомендации тем, кто употребляет алкоголь (7, 8, 17, 21).

Проверка – в паре. Шкала перевода баллов в оценку: 24-20 баллов – “5”; 19-15 баллов – “4”; 14-10 баллов – “3”

### **3. Этап обобщения. Итоги урок.**

Любая положительная деятельность может быть толчком к отказу от вредных привычек.

Для того, чтобы быть здоровым, счастливым и веселым, лучше заниматься любимым делом: тренировать свое тело, петь, рисовать, вышивать, слушать пение птиц, ходить в походы, на концерты, посещать театры, читать книги, дружить... Что вы можете предложить? (лучше ничего не делать, чем пить и курить).

Замечательно! И еще. Есть такая фраза: “Ум и руки – на пользу обществу!”

Вам, молодым, предначертано судьбой жить в XXI веке, да и не только жить, а еще и творить, вершить полезные, добрые, вечные дела.

Впереди ожидает Вас

Дружба и свет любимых глаз,

Шум и радость жизни,

И служение Отчизне.

Новых звезд и открытий блеск,

А не вредных соблазнов треск.

Их не выбираешь,

А то жизнь ты проиграешь!

Вредные привычки, это порождение варварства, мёртвой хваткой держат человечество со времён седой старины и собирают с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского. Я думаю, что знания, полученные на сегодняшнем уроке, помогут вам избежать этой участи.

### **4. Домашнее задание нарисовать рисунки против распространения вредных привычек.**

Выставление оценок по группам, выявление наиболее активных учащихся в группах. Сообщение домашнего задания. Благодарность за урок.