**Методическая разработка урока**

**по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**на тему «Вредные привычки, разрушающие здоровье человека и их профилактика»**

Разработал: Тарасов А.А.

Преподаватель ОБЖ

Уссурийск, 2021

**Тема:  «Вредные привычки, разрушающие здоровье человека и их профилактика».**

**Тип урока**: урок изучения новых знаний.

**Технология урока:** с использованием ИКТ и элементов проблемного обучения.

Тема: «**Вредные привычки, разрушающие здоровье человека и их профилактика»**

**Цель:** Способствоватьформированию ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи урока**:

*Образовательные:*

*-* сформировать полное представление у обучающихся о вредных привычках и о последствиях их влияния на

здоровье человека;

- способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам;

- познакомиться с мерами профилактики, позволяющими сохранить и укрепить здоровье.

*Развивающие:*- развиватьпознавательную деятельность обучающихся на основе коллективного и

индивидуального способов обучения;

- развивать способности к аналитическому творческому мышлению и самостоятельность при решении

поставленных проблем;

*-* формировать способность конструктивного взаимодействия с членами группы по достижению общей цели;

- развивать способность анализировать полученную информацию и интеллектуальную, эмоциональную и

мотивационную сферы личности обучающихся.

*Воспитательные:*

- стимулировать интерес обучающихся к проблемам своего здоровья;

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни;

- необходимость быть выдержанным, уважать мнение других.

**Планируемые образовательные результаты:**

*Предметные:*

- способствовать формированию установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя,

наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью.

*Метапредметные:*

- развивать умение самостоятельно ставить цели, ориентироваться и работать с различными источниками

информации;

- способствовать развитию продуктивного общения и взаимодействия обучающихся в процессе совместной

деятельности с учетом позиций других участников;

- учиться планировать собственную деятельность и организовывать деятельность внутри группы;

- ставить перспективные и ближайшие цели;

- рефлексировать свою работу и адекватно оценивать результаты своей работы.

*Личностные:*

- учиться уметь ясно и грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи;

- развивать инициативу, находчивость и активность при работе в парах и в группе и

- способствовать развитию умений анализировать свою работу, корректировать, оценивать и представлять

результаты своей работы.

*Основные термины, понятия:* табакокурение, наркомания, алкоголизм

*Оборудование:* раздаточный материал, карточки для рефлексии (по количеству обучающихся), компьютерный класс, мультимедиапроектор, социальный видеоролик о вредных привычках,

**План урока**

1. Организационный этап- 2 мин.

2. Мотивация учебной деятельности обучающихся (Психологический настрой на урок) – 3 мин.

3. Актуализация знаний. Постановка цели и задач урока – 5 мин.

4. Изучение новых знаний - 20мин.

5. Закрепление полученных знаний – 6 мин.

6. Подведение итогов занятия и выставление оценок – 3 мин.

7. Информация о домашнем задании и инструктаж по его выполнению - 3 мин.

8. Рефлексия - 3 мин.

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап урока | Время | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формируемые  УУД |
| 1. | Организационный этап | 2 | Приветствует обучающихся. Отмечает отсутствующих. | Приветствуют учителя, демонстрируют готовность к уроку. | *Личностные:* самоопределение |
| 2. | Мотивация учебной деятельности обучающихся (Психологический настрой на урок). | 4 | Когда люди, приветствуя друг друга, говорят: «Здравствуйте!», Какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!  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. А какие элементы (или составляющие) входят в ЗОЖ?  В ЗОЖ входят элементы: двигательная активность(Физкультура, спорт); рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек. | Отвечают и высказывают свое мнение на поставленные вопросы. | *Личностные:* смыслообразование.  *Регулятивные:* способность к волевому усилию.  *Коммуникативные:* выражение своих мыслей, аргументация своего мнения. |
| 3 | Актуализация знаний. Постановка цели и задач урока. | 5 | Давайте посмотрим один видеоролик и попробуем определить тему нашего урока. (Демонстрируется социальный ролик о вредных привычках).  Чем является курение для человека? Какие ещё вредные привычки есть у человека?  Сейчас можно попытаться назвать тему нашего урока.  Учитель корректирует название темы и выводит её на экран (Слайд 1. презентации) Тема: «**Вредные привычки, разрушающие здоровье человека и их профилактика».**  Чем же мы будем заниматься на уроке? Какова цель урока?  Корректирует ответы обучающихся, и называет цель урока.  Для того чтобы, достигнуть нашей цели необходимо сформулировать задачи урока – это шаги для достижения цели.  Озвучивает задачи урока. (Слайд 2.). | Смотрят видеоролик и отвечают на вопросы.  Курение – это вредная привычка.  Алкоголизм, наркомания.  Называют тему.  Записывают дату и тему урока в тетради.  Предлагают варианты ответов. | *Познавательные:* умение решать учебные проблемы, возникающие в ходе фронтальной работы, анализ, сравнение. |
| 4. | Изучение новых знаний. | 20 | Итак, три очень вредных привычки, разрушающих здоровье человека мы назвали: табакокурение, наркомания и алкоголизм (Слайды 3,4,5) . Откуда все это появилось. Послушаем историю табакокурения, алкоголизма и наркомании. ( Сообщение обучающихся 5 минут,).  Всем известно, что курить и пить вредно. Но почему люди все равно употребляют табак, алкоголь и наркотики? Что привлекает подростков и взрослых в курении сигарет, употреблении алкоголя и наркотиков ? Как влияет табакокурение , алкоголь и наркотики на организм человека?  Прежде чем, вы начнёте выяснять ответы на эти вопросы, необходимо разделится на три группы. Каждая группа работает по одной вредной привычке. 1-я группа отвечает на вопросы связанные с табакокурением, 2-я – с алкоголизмом, 3-я с наркотиками. Для ответа на вопросы можно использовать интернет-ресурсы и материал учебника ОБЖ стр.152 -157. Ответы на вопросы оформляем в виде таблицы (Слайд 6).   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Название вредной привычки | Причины употребления | Вред для организма | | Табакокурение |  |  | | Алкоголизм |  |  | | Наркомания |  |  |   (15 минут на выполнение этого задания).  Я думаю все прекрасно понимают, тот огромный вред, который могут нанести здоровью человека табакокурение, наркомания и алкоголизм. Но как в своей жизни избежать, эти вредные привычки. Рассмотрим, что нужно для этого сделать? Какие меры профилактики использовать?  Корректирует ответы обучающихся и добавляет новую информацию о мерах профилактики ( Демонстрируются слайды 7,8.).  Меры профилактики : 1. Каждый должен отчетливо представлять себе тот огромный вред, который могут нанести вредные привычки организму человека.  2. Если вам предлагают попробовать спиртное, сигарету или наркотик нужно уметь заставить себя сказать «Нет!».  3. Как правило, вредные привычки приобретаются человеком «от безделья», «ничего не деланья». Поэтому такого времени не должно быть. Свободное время можно посвятить здоровому образу жизни. Особенно это касается подростков, так как именно в юном возрасте формируются все системы организма. Как они будут заложены в этом возрасте, так это отзовется и в старости. | Сообщения трех обучающихся об истории табакокурения, наркомании и алкоголя. (Приложение 1.)  Работают самостоятельно с интернет – ресурсами и материалом учебника  Возникающие в процессе работы вопросы спрашивают у учителя.  Примерные ответы обучающихся.  Причины употребления табака, алкоголя и наркотиков (приведены не в полном обьеме, а для примера) :  - любопытство,  - желание быть принятым в группе “взрослых сверстников”,  - быть “крутым”; “легкое” общение,  - неумение отказать,  - удовольствие,  - развлечение,  - уйти от проблем.  Наиболее характерные отрицательные последствия для организма от курения:  - хронический бронхит.  - раковые заболевания легких, гортани.  - хронический гастрит, язвы в желудке и кишечнике.  - спазм артерий, облитерирующий эндоартрит, инфаркт, инсульт, мигрень.  - сердечно-сосудистые заболевания, инфаркт.  - снижение иммунитета.  Влияние наркотиков:  - на психику, приводят к духовной деградации и полному физическому истощению организма;  - оказывают специфическое действие на центральную нервную систему, нарушают процесс пищеварения, разрушают печень, вызывают дистрофию сердечной мышцы.  Наркоманы часто заражаются вирусами гепатита В и С, что приводит к циррозу и раку печени. Кроме того, через общие шприцы наркоманы нередко заражаются сифилисом и Спидом.  После заполнения таблицы каждая группа отчитывается о проделанной работе.  Предлагают варианты ответов по мерам профилактики. | *Личностные:* самоопределение, смыслообразование.  *Регулятивные:*волевая саморегуляция в ситуации затруднения.  *Познавательные:* анализ, синтез, обобщение, поиск и выделение необходимой информации,  *Коммуникативные***:** построение речевых высказываний, аргументирование своего мнения.  *Коммуникативные:*построение речевых высказываний, аргументирование своего мнения.  *Личностные:*осознание ответственности за общее дело.  *Познавательные:* анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.  *Познавательные:*анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.  *Коммуникативные:*умение сотрудничать с другими людьми в поиске необходимой информации  *Личностные:*осознание ответственности за общее дело.  *Регулятивные:*волевая саморегуляция.  *Познавательные:*анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.  *Коммуникативные:*умение сотрудничать с другими людьми в поиске необходимой информации. |
| 5. | Закрепление полученных знаний | 5 | Проводит тест по теме: «Вредные привычки», с использованием компьютера. Вопросы теста выводятся на экран. Вопросы теста:  1. В каких органах разлагается алкоголь? а) в кишечнике; б) в головном мозге; в) в печени.  2. Систематическое употребление спиртных напитков на протяжении длительного времени, всегда сопровождающееся выраженным опьянением, это: а) пьянство; б) алкоголизм; в) алкогольное опьянение.   3. Пассивный курильщик, это человек: а) выкуривающий до 2 сигарет в день; б) выкуривающий одну сигарету натощак; в) находящийся в одном помещении с курильщиком.  4. Какое заболевание сопутствует наркомании? а) сахарный диабет; б) дизентерия; в) гепатит; г) грипп  5. Хронический бронхит заболевание характерное для: а) курильщиков со стажем; б) алкоголиков; в) наркоманов; г) людей, страдающих сахарным диабетом | Выполняют пять тестовых заданий (Выбирают на один вопрос один правильный ответ).  Затем производят самооценку: оценивают выполнение заданий теста друг у друга, ориентируясь по правильным ответам на доске. | *Личностные:*осознание ответственности за общее дело.  *Регулятивные:*волевая саморегуляция  Познавательные:анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.  *Коммуникативные:*умение сотрудничать с другими людьми |
| 6. | Подведение итогов занятия и выставление оценок | 3 | Сегодня мы познакомились с такими вредными привычками, которые « преследуют» многих людей на протяжении всей жизни их. Каждый из вас может оказаться в такой ситуации, если не скажет себе сам: «Нет вредным привычкам». Но сказать мало, главное осуществить сказанное на практике. А это сделать очень непросто! Слишком велик соблазн!  Здесь уместно вспомнить слова китайского мудреца Лао То: *«Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!».*  Таким образом, отказ от вредных привычек – это личное дело каждого человека и большинство людей хотели бы избавиться от этих привычек, но им не хватает силы воли.  Выставляет оценки за работу на уроке и за тест. |  | *Личностные:*осознание ответственности за общее дело.  *Регулятивные:*волевая саморегуляция  Познавательные:анализ, синтез, построение логической цепи рассуждений.  *Коммуникативные:*умение сотрудничать с другими людьми в поиске необходимой информации |
| 7. | Информация о домашнем задании и инструктаж по его выполнению | 3 | 1. Опросите своих знакомых, что они знают о здоровом образе жизни и что они делают для того, чтобы реализовать ЗОЖ в своей жизни?  2. Придумайте рекламу о здоровом образе жизни.    3. Опишите тезисно свой образ жизни, который вы ведете сейчас. Определите, подходит он под ЗОЖ. Если нет, то запишите в тетрадь, что нужно изменить для того, чтобы ваш сегодняшний образ жизни можно назвать ЗОЖ. И попробуйте следовать этому образу жизни. | Записывают домашнее задание |  |
| 8. | Рефлексия | 3 | Все вы сегодня работали на уроке. Кто-то понял весь материал, кто-то может быть чего-то не допонял. Кому – то урок был интересным, а может быть для кого-то и нет. У вас на столах находятся карточки с таблицей. Ваша задача напротив предложений, с которыми вы согласны поставьте значок «+».  Что я могу сказать о своей работе на уроке?   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Сегодня на уроке я работал(а) хорошо, но могу и ещё лучше | Сегодня на уроке я работал(а) хорошо. Мне было интересно! | Сегодня на уроке я работал(а) плохо, потому что было не интересно. | Сегодня я работал (а) в полную силу. У меня все получилось! | Сегодня на уроке я очень старался (ась), но у меня не все получилось. | |  |  |  |  |  | | Оценивают свою работу на уроке. | *Личностные:*осознание ответственности за общее дело.  *Регулятивные:*волевая саморегуляция. |

**Литература**

1. Смирнов А. Т. С. Основы безопасности жизнедеятельности. Поурочные разработки. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. Т. Смирнов, Б. О. Хренни- ков ; под ред. А. Т. Смирнова. — М. : Про свещение, 2021. — 253 с.

**2.** Еременко Н. И. Профилактика вредных привычек : 5-11 классы / Н. И. Еременко. - Изд. 2-е, доп. - Москва : Глобус ; Волгоград : Панорама, 2008. - 172 с.

3. Латчук В.Н., Смирнов С.К., Рабочая тетрадь по основам безопасности жизнедеятельности для 10 класса. – М.: Издательство «Экзамен», 2012 – 79 с.