**Шкідливі звички і здоров’я**

**Мета:** поглибити знання учнів про негативний вплив на здоров’я шкідливих звичок; вчити розпізнавати небезпечні ситуації, що потребують категоричної відмови; розвивати вміння відстоювати власні переконання, оцінювати свої вчинки; виховувати здатність протидіяти пропозиціям щодо куріння та вживання алкоголю.

**Хід уроку**

**I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**

**II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ**

**1. Робота в групах**

Обговорення, які соціальні чинники можуть впливати на здоров’я позитивно, а які — негативно.

Варіанти для обговорення: а) реклама; б) телепрограми; в) друзі; в) родина; г) кумири.

**2. Тестування**

1. Які звички є корисними для здоров’я?

а) Дотримання режиму дня;

б) толерантність;

в) неохайність;

г) байдужість до навколишнього світу.

2. Які елементи соціального середовища сприяють здоров’ю і безпеці людей?

а) Злочинність;

б) медичні заклади;

в) органи правопорядку;

г) реклама алкогольних напоїв.

3. Які шкідливі чинники для здоров’я можуть виникнути у родині?

а) Уживання алкоголю;

б) виховання моральних принципів;

в) насильство;

г) привчання до гігієни.

4. Позначте ознаки дружніх компаній.

а) Уміння приймати тебе таким, який ти є;

б) бажання керувати тобою;

в) розправи за непокору;

г) повага і підтримка одне одного;

д) відсутність жорстких правил.

5. Позитивний вплив друзів спонукає:

а) почати курити;

б) брехати;

в) берегти здоров’я;

г) досягти поставленої мети;

д) почати вживати наркотики.

**III. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ І МЕТИ УРОКУ**

— Ми вже говорили про те, що саме необхідно робити для зміцнення свого здоров’я. А сьогодні ми звернемо увагу на його пошкодження. Не дивуйтеся! Йдеться про трьох ворогів людства: алкоголізм, паління і наркоманію. Нам належить з’ясувати, якої шкоди людському організму завдає кожен із них.

Англійський філософ Томас Пен уважав, що у людства є три вороги. І забирають вони більше людських життів і приносять більше лиха, ніж усі війни, разом узяті.

**IV. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ**

**1. Повідомлення вчителя**

— Дуже часто діти хочуть стати дорослими, а дорослість свою вбачають у тому, щоб закурити цигарку, випити пива на людях, як це показують у фільмах і як це роблять батьки. Такі діти із задоволенням спробують викурити цигарку із наркотичною травкою, чи нанюхатися різних речовин, щоб «упіймати кайф».

Це дуже дурні та шкідливі розваги. Адже звикнути до поганого легко. Набагато важче потім позбутися небезпечної звички.

От, наприклад, паління. Всі знають, що курити шкідливо, що тютюновий дим містить величезну кількість отруйних речовин. І ці отрути повільно руйнують легені, серце, кровоносні судини. Тільки людина спочатку не помічає цього. Так, трапляється, що нудить після першої цигарки, у голові паморочиться. Це організм подає сигнал тривоги. Але не всі хочуть зважати на цей сигнал. Багато школярів отруюють себе свідомо. Не тому, що їм так вже подобається палити, а тому, що бояться, що їх дражнитимуть матусиними синками, або тому, що хочуть здаватися дорослішими. Не в кожного вистачає сил виявити характер і відмовитися від цигарки в компанії, де палять. Шкідливо навіть перебувати поруч із такими хлопцями або дівчатами. Хочеш чи ні, але ти все одно вдихаєш отруйний дим.

А за кілька років, коли організм стомиться боротися з отрутою, з’явиться кашель, задишка. Стане важче бігати, підніматися сходами. Наприклад, багато старшокласників у нашій країні страждають від хвороб органів дихання. І відбувається це саме через те, що майже половина із них рано почала палити.

Не менш шкідливим є алкоголь. Від нього страждають усі внутрішні органи, а особливо мозок. Отруєння мозку призводить до того, що людина врешті-решт утрачає здатність мислити — у неї погіршується пам’ять, слабшають розумові здібності. Невже комусь з власної волі хочеться стати дурнем?

Алкоголь «тисне» на дитину: знижується увага, втрачається контроль над власним настроєм. Дитина починає погано рости. Пам’ять слабшає, а від цього погано засвоюються шкільні предмети. Починає хворіти печінка.

Алкогольне отруєння — таке саме отруєння, як і від інших отрут, тому п’яних іноді нудить — організм виявляється розумнішим за свого «хазяїна» і намагається позбутися отрути, поки вона не всмокталася. У людини з’являються головний біль і запаморочення. Якщо ж таке сталося, дитині необхідно промити шлунок і дати випити активованого вугілля.

Наркотики часто називають «білою смертю». Чим раніше людина звикає до них, тим швидше вона помирає. Хронічні наркомани взагалі живуть дуже мало. Наркотики повністю висмоктують із людини всі її сили.

Згубний вплив на здоров’я мають і токсичні речовини. До токсичних речовин можна також віднести засоби побутової хімії, деякі медичні препарати, дихлофос, ацетон, снодійні препарати.

Людей, які вживають ці речовини з метою одурманювання, називають токсикоманами.

Вдихання хімікатів, що містяться у різних аерозолях, мають вплив на нервову систему, аналогічний алкогольному, тільки значно небезпечніший. Зареєстровано багато випадків раптової смерті одразу після такої процедури. Хімікати можуть серйозно пошкодити мозок, печінку, нирки та легені.

Немає жодної сміливості в тому, щоб куштувати нікотин, алкоголь, наркотичні і токсичні речовини. А от якщо ви зуміли у компанії відмовитися від того, що роблять інші, значить, у вас дійсно є сміливість і воля.

Піддатися своїм слабкостям, примхам, шкідливим звичкам дуже легко. Набагато важче, наприклад, змусити себе прокинутися раніше і зробити ранкову зарядку чи привчитися обливатися холодною водою. Але якщо ви добре ставитеся до себе, то напевно зробите правильний вибір.

Чому в усьому світі зараз поширюється пропагування здорового способу життя? Чому мільйони людей у різних країнах відмовляються від паління, алкоголю і починають займатися тенісом, плаванням, бігом? Просто багато із них зрозуміли: здоровій людині живеться легше і краще, і заради свого здоров’я необхідно відмовитися від усього, що йому завдає шкоди.

**2. Робота за підручником (с. 62–67)**

*Вправа «Мікрофон»*

Учні наводять приклади різних звичок. По черзі за мал. 11 називають ім’я казкового персонажа та одну його звичку, шкідливу для здоров’я.

— Які три вороги людства забирають більше людських життів і приносять більше лиха, ніж усі війни разом?

— Які звички називають шкідливими?

— Чому будь-якої шкідливої звички важко позбутися?

— Які найнебезпечніші людські звички спричиняють залежність?

— Із чим її можна порівняти?

— Поясніть, що таке тютюнова, алкогольна та наркотична залежність.

*Робота в групах*

Учитель пропонує учням прочитати притчу про змію (с. 139) та пояснити, як її можна пов’язати зі шкідливими звичками.

— Прочитайте висновок у підручнику.

— Доведіть, що найнебезпечнішим є нікотин.

*Робота в малих групах*

Учитель пропонує учням розглянути мал. 13 та назвати деякі наслідки куріння.

*Практична робота*

Проведення дослідження за завданнями, поданими у підручнику на с. 65.

*Проект*

Учні малюють знаки «Куріння заборонено», щоб наклеїти їх у громадських місцях поблизу дому і школи.

— Які напої містять алкоголь?

— Чому алкоголь називають «викрадачем розуму»?

— До чого призводить уживання алкоголю?

*Робота в групах*

Учні працюють за завданнями підручника (с. 66).

— Що таке наркотики?

— Доведіть, що більшість наркотиків безпосередньо загрожують життю і здоров’ю людини.

— Що таке токсикоманія?

— До чого призводить токсикоманія?

*Робота в групах*

Учні працюють за завданнями підручника (с. 67).

**3. Фізкультхвилинка**

**V. УЗАГАЛЬНЕННЯ Й СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ**

**1. Практична робота «Моделювання ситуацій відмови від небезпечних пропозицій»**

— Люди не завжди охоче погодяться із вами, навіть якщо ви висловите свою позицію з повагою до них. Дехто захоче вас переконати, почне перебивати, відволікати від теми, умовляти. Тому важливо навчитися протидіяти тиску.

Навчімося відмовляти — говорити «НІ!».

— Прочитайте, доповніть.

*Як відмовити тим, хто пропонує тобі цигарки, алкоголь, наркотики?*

* Придумати причину й відмовитися. *(Я займаюся спортом, у мене повинні бути сильні легені.)*
* Змінити тему розмови. *(Розповісти про нову гру, книгу, фільм.)*
* Навести факти шкідливого впливу на організм того, що пропонують.
* Піти, нічого не пояснюючи.
* Найкоротший спосіб — сказати «ні», але сказати це впевнено.

*Висновок*. У житті бувають різні ситуації, коли вам можуть запропонувати випити, закурити, скуштувати наркотик. Щоб залишитися здоровою людиною, ви повинні навчитися говорити «ні». Візьміться за руки і скажіть дружно: «Ні — курінню! Ні — алкоголю і наркотикам!».

**2. Робота над твердженнями**

— Як ви розумієте прислів’я: «Куріння — гарна річ для бездіяльних людей»; «Цигарка — це шнур, на одному кінці якого вогник, а на іншому — дурник»?

**3. Гра «П’ять речень»**

Учні в п’яти реченнях формулюють засвоєні на уроці знання.

**VІ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ. РЕФЛЕКСІЯ**

— Які корисні звички ви маєте?

— Чи важко вам дотримувати їх щодня?

— Як вони вам допомагають?

— Від чого залежить значний відсоток виникнення хвороб людини?

— Які шкідливі звички вам відомі?

— Чому палити шкідливо?

— Вас умовляють закурити спочатку хтось один, а потім — кілька чоловік. Ваші дії?

— До чого призводить уживання алкоголю?

— Чому наркотики називають «білою смертю»?

— До чого призводить уживання наркотиків?

— Якою є згубна дія наркотичних речовин?

— Поміркуйте і розкажіть молодшим братові, сестрі або друзям про шкідливий вплив тютюнового диму, алкоголю та наркотиків на здоров’я.

— Що таке здоровий спосіб життя?

— Чому весь світ пропагує здоровий спосіб життя?

— З батьками обговоріть способи уникнення вашої родини від впливу тютюнового диму, вживання алкогольних напоїв.

**VІІ. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

Підручник (с. 62–67).

Звернутися до знайомих дорослих, які не курять. Запитати, чому вони цього не роблять. З’ясувати щонайменше 5 причин. Поміркувати, які дві причини для вас найпереконливіші.

Виготовити таблички із знаками попередження про небезпеку (мал. 15).

Разом із батьками наклеїти їх удома на препарати побутової хімії.