

Сычёва Юлия Юрьевна

учитель основ безопасности жизнедеятельности

Государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Каменск-Уральская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 24»

г. Каменск-Уральский, Свердловская область

ТЕХНОЛОГИИ СОВРЕМЕННОГО УРОКА

ВНЕУРОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ ПО ОБЖ

«КУРИТЬ ИЛИ НЕ КУРИТЬ?»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-7 КЛАССОВ

*Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет целые нации.*

Оноре де Бальзак

Цель:

Создание условий для формирования у учащихся осознанного отрицательного отношения к курению и ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Задачи:

1. Актуализировать знания о вреде никотина и курения табака.
2. Развивать критическое мышление, самостоятельность, коммуникативные качества личности, обобщать и выделять главное.
3. Формировать чувство ответственности за свою безопасность и безопасность окружающих.

Подготовительный этап. Классному часу предшествует групповая работа учащихся по поиску материалов из истории распространения курения, подготовка плакатов антирекламы курения.

Оборудование: компьютер, проектор, плакаты с антеникотинным содержанием.

План занятия:

I. Организационный момент (позитивный настрой на работу)

II. Изучение нового материала:

1. Стадия вызова (пробуждение интереса к теме, актуализация имеющихся знаний, структурирование процесса обучения) по данным статистики, «Мозговой штурм».

2. Стадия осмысления (получение новой информации, соотнесение новой информации с собственными знаниями) историческая справка, заслушивание и обсуждение сообщений учащихся, работа с новой информацией.

3. Стадия рефлексии (целостное осмысление и обобщение полученной информации, анализ всего процесса изучения материала, определение направлений для дальнейшего изучения темы) составление фишбоуна.

III. Подведение итогов занятия.

Ход занятия:

1. По данным статистики:

- из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25 курили;
- из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом – тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;
- если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом,

загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;

- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними.

Формулирование темы и целей занятия.

«Мозговой штурм»

Обращение учителя к классу. Какие ассоциации возникают по поводу слова «курение»? Все варианты записываются на карточках и крепятся на доску, после из них составляется кластер.

Возможные варианты:

- **Никотин** – нервно-паралитический яд, входящий в группу зарины, замена газов, находящихся на вооружении в химических войсках, блокирует сердечно-сосудистый и дыхательный центры в головном мозге.

- **Рак** – во вдыхаемом дыме содержится 40 веществ, вызывающих рак легких. Наиболее опасен бензопирен, который используется в лабораторных экспериментах на крысах по образованию раковой опухоли.

- **Вредные вещества:** синильная кислота, аммиак, полтора литра дегтя за год (если курильщик выкуривает одну пачку в день), СО (угарный газ связывает гемоглобин в эритроцитах крови, что приводит к кислородному голоданию организма, в первую очередь мозга).

- **ТВС, бронхит, пневмония** – ослабление иммунитета клеток эпителия бронхов, легких, что приводит к проникновению микробов в клетки органа и вызывает данные заболевания.

- **Сокращение жизни** – при выкуривании курильщиком 1 пачки в день продолжительность жизни сокращается на 9-13 лет. Одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

- **Привычка=зависимость** – при снижении концентрации никотина в крови у человека появляется раздражительность, невозможность

сконцентрировать внимание, мысли; снижает работоспособности, навязчивая потребность вновь и вновь закурить.

2. Историческая справка.

Табак родом из Америки. Первыми европейцами, попробовавшими его в 1492 г., были матросы знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба.

В числе подарков жители острова Гуаныхани, который Колумб назвал Сан-Сальвадор, поднесли сушеные листья растения «петум». Сами они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Жители Кубы, куда Колумб высадился 27 октября 1492 г., называли траву для курения «сига-ро». И хотя в представлении набожных испанцев пускать дым из ноздрей, как это делали островитяне, могли лишь черти, многие матросы, да и сам адмирал, втянулись в это занятие.

В Англии, в эпоху Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее.

В России, во времена царствования Михаила Федоровича Романова, уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - обрезанием носа или ушей. После сильнейшего пожара в Москве в 1634 г., причиной которого, как стало известно, было курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.

Торговля табаком и курение были разрешены в России в царствование Петра I, который стал сам заядлым курильщиком после посещения Голландии.

Заслушивание и обсуждение сообщений учащихся (каждое сообщение иллюстрируется слайдом)

Выяснение причин курения у подростков:

Чтение и обсуждение отрывка из книги М. Твена «Приключения Тома Сойера».

-В «Приключениях Тома Сойера» Марк Твен очень выразительно описал ощущения ребят от первой затяжки и неприятные последствия курения:

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил,

что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и набил их табаком. Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень осторожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

- И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий».

Объяснения учителя о том, что произошло в детском организме, если он настолько бурно прореагировал на табак.

Вопрос детям: «Почему подростки начинают курить?»

Возможные ответы учащихся:

- из любопытства;
- за компанию;
- стремление показать себя «крутым» и взрослым;
- слабая воля;
- нечем занять досуг;
- непонимание опасности курения;
- «покурю и смогу бросить»;
- не занимаюсь спортом;
- влияние рекламы, кино, телевидения;
- наличие карманных денег и т.д.

Один из учеников читает стихотворение В.Маяковского «Я счастлив»

Я

сегодня

дышу как слон,

походка

моя

легка,

И ночь

пронеслась,

как чудесный сон,

без единого

кашля и плевка...

Я стал

определенный

весельчак и остряк -

Ну, просто -

душа общества.

Я

порозовел

и пополнел в лице,

забыл

и гриппы

и кровать.

Граждане,

вас

интересует рецепт?

Открыть?

или...

не открывать?

Граждане,

вы

утомились от ожидания,

готовы

корить и крыть.

Не волнуйтесь,

сообщаю:

граждане -

я

сегодня -

бросил курить.

Соотнесение с кластером

-В чём мы были правы?

-Что нового узнали о курении?

Закончить работу с кластером.

3. Составление фишбоуна

А сейчас задумайтесь

Что вы чувствуете? Какие мысли приходят в голову?

Попробуйте сформулировать главные выводы для себя «Мои аргументы «за» и «против» курения» и заполнить фишбоун.

Голова – тема «Курить или не курить?»

Скелет – ваши выводы «за» с одной стороны и «против» с другой стороны.

Хвост – вывод.

Задание: подготовить буклет о вреде курения.

Сообщение учащегося (1).

Вред, наносимый курением организму человека:

- Курение поражает органы дыхания, сердечно - сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.
- Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.
- Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).
- Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания.
- Курение является фактором риска для осложнений при беременности.
- Курение увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (пассивное курение).
- Каждый седьмой долго курящий болеет тяжким недугом кровеносных сосудов
- Курение является фактором риска сердечно - сосудистых заболеваний (атеросклероз и инфаркт миокарда), в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз - инфарктом миокарда.
- Наравне с курением опасно и пассивное курение. Курящий человек отравляет других – некурящих людей, так они становятся пассивными курильщиками.

Сообщение учащегося (2).

О пагубном влиянии курения на организм человека.

Посмотрите на страшные цифры, которые связаны с этим пагубным явлением

- из каждых 100 человек, умерших от хронических заболеваний легких, 75 курили;
- из каждых 100 человек, умерших от ишемической болезни сердца, 25

курили;

- из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80;
- сигарета с фильтром; каждый 7-й длительно курящий человек страдает эндартериитом - тяжелым заболеванием кровеносных сосудов;
- если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет;
- выкуривая 20 сигарет в день, человек дышит воздухом, загрязненность которого в 580-1100 раз превышает санитарные нормы;
- 4000 химических веществ, содержащихся в табачном дыме, наносят непоправимый вред здоровью не только курящих, но и тех, кто находится рядом с ними. Пассивное курение еще опаснее.

Сообщение учащегося (3).

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Оказывается, если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет - то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Установили, что люди, начавшие до 15-летнего возраста, умирают от рака лёгких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12-инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз - раком лёгких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются неуспевающие в учебе.

Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

В последние годы, ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний – 210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

Сообщение учащегося (4).

Позитивные изменения при отказе от курения

через 2 часа никотин начинает удаляться из организма;

через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;

через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;

через 12 недель система кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;

через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием уменьшаются, функция лёгких увеличивается на 10 %;

через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.