

Л. Ф. Тронева

РАЗРАБОТКА УРОКА НА ТЕМУ «КУРЕНИЕ - ГРЕХИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ»

Цель урока:

- рассмотреть влияние курения на организм человека
- сформировать негативное отношение к курению
- сформировать у учащихся представления о здоровом образе жизни

Задачи урока:

- Познакомить учащихся с историей приобщения к курению, причинами и последствиями курения.
- Помочь учащимся получить достоверную информацию о курении и его влиянии на организм, посредством видеопрезентации.
- Создать условия для одновременного получения информации и обсуждения неясных моментов, с тем, чтобы закреплять полученные знания, формировать навыки поведения.
- Воспитать у учащихся ценностные отношения к своему здоровью, здоровью своих близких и человеческой жизни.

Ожидаемый результат:

- 1) учащиеся осознают необходимость борьбы с курением;
- 2) учащиеся поймут важность информированности молодежи о проблемах, связанных с курением;
- 3) учащиеся проникнутся ответственностью за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Подготовительная работа к уроку:

- Подбор материала и создание видеопрезентации по проблеме урока.
- Подбор музыки для музыкального сопровождения урока.
- Подбор тестов и тренингов для работы с учащимися.

Оформление:

1. Плакаты с высказываниями по теме урока:

С тех пор, как я стал взрослым, я никогда не испытывал желания курить и считал всегда привычку курения варварски грязным и вредным занятием.

М.Ганди

Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.

Н.А.Семашко

Не огорчайте сердце табачищем...

И.П.Павлов

Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным.

Г.Лессинг

2. На стенде оформлена выставка книг о проблемах курения.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, экран, ученическая доска, мел, ручки, чистые листы бумаги и дидактический материал для тестирования и тренинга.

План урока:

1. Вступительное слово учителя. Слайдовая презентация (1 – 8 слайд)
2. Упражнение по дидактическому материалу «Проверь себя». Слайдовая презентация (9 –14 слайд)
3. Тренинговое занятие «Исследование личностной позиции относительно табакокурения». Слайдовая презентация (15 – 19 слайд)
4. Тест «Что вы знаете о курении?». Слайдовая презентация (20 – 22 слайд). Заключительное слово учителя.

Уровни усвоения	
Представление	Сформировать представление о влиянии на организм человека никотина.
Отношение	Сформировать привлекательный образ здоровья.
Стратегия поведения	Сформировать стремление быть ответственным за свое здоровье.

Содержание урока	Формы и методы изучения						
Вводная часть Актуализация представлений о курении.	Вступительное слово учителя о том, что курение – одна из глобальных проблем человечества, подрывающая его здоровье. <i>Демонстрация слайд – шоу (1 - 8)</i>						
Основная часть Сформировать представление о влиянии курения на работу внутренних органов человека.	Основная часть Упражнение по дидактическому материалу «Проверь себя» Учащимся раздается дидактический материал (карточки), на которых изображено внутреннее строение человека. Затем учащимся предлагается: 1) указать (обвести карандашом или фломастером) те органы тела человека, которые поражаются у курящих людей; 2) написать, какие заболевания при этом возникают в указанных учащимися (пораженных) органах. После окончания опроса проводится проверка с обсуждением правильных и неправильных ответов. <i>Демонстрация слайд – шоу (9 - 14)</i>						
Заключительная часть Изучить характер представлений учащихся о медицинских и социальных последствиях этой привычки.	Заключительная часть Тренинговое занятие «Исследование личностной позиции относительно табакокурения» Учащимся предлагается таблица, в которой перечислены различные высказывания. Между каждой парой высказываний стоят несколько крестиков. Нужно, в каждой паре обвести кружком тот крестик, который более точно соответствует мнению каждого из учащихся. Чем ближе он обведет крестик к одному из высказываний, тем сильнее он согласен с данным утверждением. Обработка результатов: Балл по каждой паре утверждений определяется при помощи семизначной шкалы. В зависимости от того, какому по счету слева направо является обведенный кружок, начисляется балл для данного ответа, например: один балл начисляется, если обведен крайний левый кружок или пять баллов начисляется, если был обведен пятый кружок слева т.п. Интерпретация результатов исследования личностной позиции относительно табакокурения: <table border="1"> <tr> <td>«1 – 44 баллов»</td><td>Свидетельствуют о преобладании мифических (искаженных) представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о положительном к нему отношении.</td></tr> <tr> <td>«45 – 65 баллов»</td><td>Свидетельствуют о среднем уровне сформированности представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.</td></tr> <tr> <td>«66 – 70 баллов»</td><td>Свидетельствуют о сформированности верных представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.</td></tr> </table> <i>Демонстрация слайд – шоу (15 - 19)</i>	«1 – 44 баллов»	Свидетельствуют о преобладании мифических (искаженных) представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о положительном к нему отношении.	«45 – 65 баллов»	Свидетельствуют о среднем уровне сформированности представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.	«66 – 70 баллов»	Свидетельствуют о сформированности верных представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.
«1 – 44 баллов»	Свидетельствуют о преобладании мифических (искаженных) представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о положительном к нему отношении.						
«45 – 65 баллов»	Свидетельствуют о среднем уровне сформированности представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.						
«66 – 70 баллов»	Свидетельствуют о сформированности верных представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.						
Итог урока Формирование представлений учащихся о курении.	Итог урока Учащиеся получают тест и должны ответить письменно на каждый вопрос, ставя крестик в графе «Верно», если согласны с утверждением, если не согласны с утверждением, то ставят крестик в графе «Неверно», и если затрудняются ответить – должны поставить крестик в графе «Не знаю». После окончания опроса проводится коллективная проверка с обсуждением правильных и неправильных ответов. <i>Демонстрация слайд – шоу (20 - 22)</i>						

Ход проведения урока

I. Вводная часть урока

Вступительное слово учителя

Сегодня наш урок посвящен серьезной проблеме. Начать его я хочу с притчи. **Мудреца спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?” Вот что ответил мудрец: “Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля”.**

Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать. Беда наша в том, что мы начинаем понимать это только тогда, когда “поломан механизм” и нужно думать о его починке. Одна из глобальных проблем человечества, подрывающая его здоровье- это курение. Так давайте порассуждаем на эту тему: почему люди курят? И попытаемся развеять мифы о полезности курения.

Учитель: Табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображениями курящих людей, все же до открытия Колумба табака в Старом Свете не знали. История приобщения европейцев к курению началась так. Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. Демонстрация презентации (Слайд 1 - 4). Текст по слайдам.

Учитель: Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой было очень трудно совладать человеку. Теперь – то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т.п. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество. Демонстрация презентации (Слайд 5 - 8). Текст по слайдам.

Учитель: Быстро и широко распространившись по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории. Когда на Филиппинах во влажном тропическом лесу была обнаружена группа людей, принадлежавшая к культуре каменного века, - тасадаи, антропологи сочли важным доказательством изоляции этой группы то, что тасадаи не имели никакого понятия о табаке.

II. Основная часть урока

Учитель: Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. В общем, на сегодняшний день в табаке насчитали около 1200 веществ и соединений, вредно влияющих на человека. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если её выкурить сразу, а для подростка достаточно полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух – трех сигарет. В медицинской литературе также описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках и в измельченном состоянии, положили спать маленькую девочку. Через несколько часов она умерла от отравления никотином... Какова же химическая структура табачных листьев и что именно особенно сильно влияет на организм? Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. Демонстрация презентации (Слайд 9 - 10). Текст по слайдам.

Учитель: Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями и даже патологическими реакциями организма. Нет на Земле, пожалуй, человека, который бы сегодня не знал, что курить вредно. Почему же курильщики не бросают свою дурную привычку? Почему государство не прекратит выпуск табачных изделий?

Ученики:

- Курение успокаивает нервы.
- Курят, чтобы выглядеть современным, независимым.
- Курение помогает согреться в холодное время года и т.д.

Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. Демонстрация презентации (Слайд 11 - 12). Текст по слайдам.

Упражнение по дидактическому материалу «Проверь себя»

Цель: Сформировать представление о влиянии курения на работу внутренних органов человека.

Правила: Учащимся раздается дидактический материал (карточки), на которых изображено внутреннее строение человека (см рис. 1). Затем учитель предлагает учащимся:

1. указать (обвести карандашом или фломастером) те органы тела человека, которые поражаются у курящих людей;
2. написать (или сказать), какие заболевания при этом возникают в указанных учащимися (пораженных) органах.

Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию и проверить свои ответы. Демонстрация презентации (Слайд 13 - 14). Текст по слайдам.

(После окончания выполнения упражнения проводится проверка с обсуждением правильных и неправильных ответов).

III. Заключительная часть урока

Учитель: На основе статистических данных разных стран можно сделать вывод, что в настоящее время 60% мужчин и 20% женщин – жителей Земли – систематически курят, иначе 40% взрослого населения нашей планеты являются курильщиками. Как не вспомнить Карла Линнея, который на заданный вопрос, куда бы он определил в своей системе человека, ответил: «**Животное двуногое, без перьев и курящее**».

Учитель: «Привычка – вторая натура» - именно этим можно объяснить курение многих людей, которые и рады бы бросить никчемное занятие, да не могут изменить своей вредной привычке. Привычка курить настолько прочно вошла в быт, что внешне приобретает вид необходимой жизненной потребности. Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет или коробки папирос, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого человека заядлым курильщиком. И все же систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина не проходит бесследно. Никотин вызывает привычку, пристрастие к курению, поскольку включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, становится необходимым для него. Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. Демонстрация презентации (Слайд 15 - 16). Текст по слайдам.

Тренинговое занятие «Исследование личностной позиции относительно табакокурения»

Цель тренинга:

1. Изучить характер представлений учащихся о медицинских и социальных последствиях этой привычки.

Инструкция: В таблице перечислены различные высказывания. Между каждой парой высказываний стоят несколько крестиков. Нужно, в каждой паре обвести кружком тот крестик, который более точно соответствует вашему мнению. Чем ближе вы обведете крестик к одному из высказываний, тем сильнее вы согласны с данным утверждением.

Фамилия _____

Имя _____ класс _____

1. Курение успокаивает нервы и дает возможность расслабиться	x	x	x	x	x	x	x	Курение не способствует снятию нервного напряжения
2. Курение – это приятный процесс	x	x	x	x	x	x	x	Курение – это неприятный процесс
3. Курение не причиняет вред здоровью	x	x	x	x	x	x	x	Курение причиняет вред здоровью
4. Курение создает ощущение комфорта	x	x	x	x	x	x	x	Курение создает дискомфорт
5. Курение помогает человеку	x	x	x	x	x	x	x	Курить не модно
6. Курение придает человеку индивидуальность	x	x	x	x	x	x	x	Курение лишает человека индивидуальности
7. Курение не вызывает наркотическую зависимость	x	x	x	x	x	x	x	Курение вызывает наркотическую зависимость
8. Курение не является проблемой для человека	x	x	x	x	x	x	x	Курение – это проблема
9. Курение никак не влияет на здоровье окружающих людей	x	x	x	x	x	x	x	Курение опасно для окружающих людей
10. Курение – это предмет гордости для курильщика	x	x	x	x	x	x		Курение – предмет сожаления для курильщика

Обработка результатов:

Балл по каждой паре утверждений определяется при помощи семизначной шкалы. В зависимости от того, каким по счету слева направо является обведенный кружок, начисляется балл для данного ответа, например: один балл начисляется, если обведен крайний левый кружок или пять баллов начисляется, если был обведен пятый кружок слева т.п.

Интерпретация результатов исследования личностной позиции относительно табакокурения:

«1 – 44 баллов»	Свидетельствуют о преобладании мифических (искаженных) представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о положительном к нему отношении.
«45 – 65 баллов»	Свидетельствуют о среднем уровне сформированности представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.
«66 – 70 баллов»	Свидетельствуют о сформированности верных представлений относительно медицинских и социальных последствий табакокурения, а также о негативном к нему отношении.

Учитель: В последнее время произошло резкое усиление женского курения. В распространении курения среди девушек немалую роль играет мода. Основные причины начала курения у девушек часто связаны с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам и т.д. Психология тяги девушек к курению заключается в том, что девушку интересует не столько сам акт курения, сколько вся процедура курения, приобретающая характер своеобразного ритуала, дающая право курящей девушке, считаться вполне «современной».

Учитель: Женский организм, кстати, более подвержен пагубным привычкам, чем мужской. А сейчас мы подошли к тому, что женщин и девушек в нашей стране курит уже больше, чем мужчин. Каким же тогда будет здоровье следующего поколения?..

Учитель: Совершенно недопустимо курение беременной женщины. Исследованиями установлено, что в то время, когда будущая мать выкуривает даже одну сигарету, её плод корчиться в судорогах. Угарный газ, образующийся при курении, свободно проникает через плаценту матери в кровь плода, блокирует дыхание, отравляя организм живого существа. Естественно, что подобная же реакция может быть и в случае, если курят в присутствии беременной женщины. Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. *Демонстрация презентации (Слайд 17 -19). Текст по слайдам.*

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ ЧЕЛОВЕКА

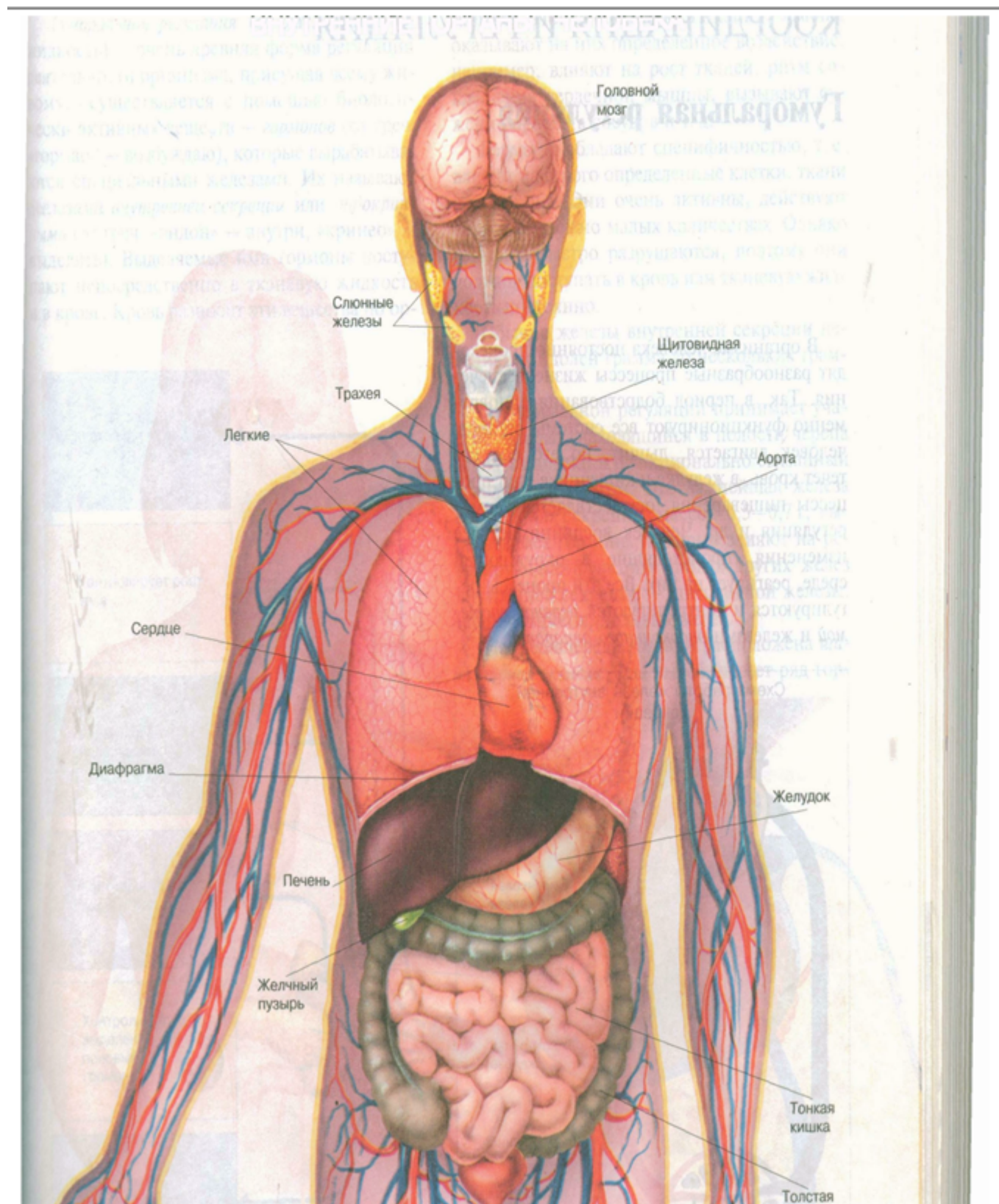


Рис.1. Упражнение по дидактическому материалу «Проверь себя»

Учитель: За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей некурящих стали обнаруживать болезни, присущие курильщикам. Причина? Некурящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25 % ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что некурящие «курят». Появился даже специальный термин - **«пассивное» курение**. Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. *Демонстрация презентации (Слайд 20). Текст по слайду.*

Учитель: Сейчас с помощью теста каждый из вас сможет проверить, что он знает и чего не знает о курении? Внимательно прочитайте утверждение. Если вы согласны с ним, то в графе «Верно» поставьте крестик напротив этого утверждения. Если вы не согласны с утверждением, то поставьте крестик в графе «Неверно». Если вы затрудняетесь ответить – поставьте крестик в графе «не знаю». Не торопитесь! Выполняйте задание по порядку.

Цель:

1. Формирование представлений учащихся о курении.

Тест «Что вы знаете о курении?»

	Утверждения	Верно	Неверно	Не знаю
1.	Дым сигарет содержит много вредных веществ	*		
2.	Курение становится привычкой, от которой с годами сложно избавиться	*		
3.	Дым сигарет не опасен для окружающих		*	
4.	Курение помогает оставаться стройным		*	
5.	Ребята, которые занимаются спортом, но курят, на соревнованиях чаще всего проигрывают некурящим сверстникам	*		
6.	Курение заставляет наше сердце биться чаще, чем это требуется организму	*		
7.	Курить можно во многих общественных местах		*	
8.	Курение помогает согреться в холодное время года		*	
9.	Приобрести сигареты может каждый желающий		*	
10.	Курильщики загрязняют свои легкие	*		

Обработка результатов

При помощи пропорции определяется процент учеников, с низким (0 – 4 правильных ответа), средним (5 – 8 правильных ответов) и высоким (9 – 10 правильных ответов) коэффициентом выполнения задания. В анкете звездочкой (*) обозначен правильный вариант ответа.

(После окончания опроса проводится проверка с обсуждением правильных и неправильных ответов).

Заключительное слово учителя

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши и девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Учитель: Я верю, что вы относитесь к жизни серьёзно. Может кто-то уже думает о будущей специальности. И, конечно, как любой современный человек, вы уделяете внимание спорту, стараетесь хорошо выглядеть – аккуратно и модно.

Вы сейчас находитесь на очень важном жизненном рубеже. Недалёк тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить её должно во всеоружии, хорошо подготовленными и физически и морально.

За один урок мы, конечно же, не смогли рассмотреть всех проблем и последствий связанных с курением. Но хочется надеяться, что вы задумываетесь над тем, курить или не курить и, главное, в курении ли состоит сущность настоящего современного человека.

Так не позволяйте же курению портить вам жизнь. Позаботьтесь и о себе и о других. Откладывать на потом никак нельзя. Ведь вред несёт каждая выкуренная сигарета, вдумайтесь, каждая. Коварство табака в том, что расплата готовится исподволь, незаметно. Но она неотвратима. Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и весёлым гораздо лучше, чем больным и трясущимся, с сигаретой в руке.

Выбирайте здоровый образ жизни!

Будьте счастливы не только в молодости! Далее учитель приглашает учащихся посмотреть видеопрезентацию. Демонстрация презентации (Слайд 21 -22). Текст по слайду.

[Разработка урока](#)

[Презентация к уроку](#)

Используемая литература

1. Касаткин В.Н., Паршутин И.А., Митькин А.С., Константинова Т.П., Тихомирова А.В., Огурцов П.П. Здоровье. Программа профилактики курения в школе. М.: «Образование и здоровье», 2005 год.
 2. Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А. Здоровье: учебно-методическое пособие для учителей 1 -11 классов. – Ярославль: Аверс- Пресс, 2002 год.
 3. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М.: «Просвещение», 1986 год.
- Л. Ф. Тронова 2013-02-15

4. Зигуненко С.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. (Хочу все знать). М.: Астрель, 2005 год
5. Сайты сети Интернет