**Тема:** Вплив куріння, алкоголю та наркотиків на здоров'я .

**Мета.** формувати в учнів уявлення про корисні та шкідливі звички і їх наслідки; розповісти про негативний вплив алкоголю, тютюнопаління, наркотиків; мотивувати прагнення до здорового способу життя і безпечної поведінки; виховувати бажання берегти своє здоров’я.

**Хід уроку**

**І. Організація класу.**

Вже дзвінок нам дав сигнал:  
Працювати час настав,  
Тож і ви часу не гайте,  
Працювати починайте  
Щоб урок минув не марно,  
Нам сидіти треба гарно.  
Не крутитись на уроках,  
Як папуга чи сорока.

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

Перегляд мультфільму про здоров'я

<https://www.youtube.com/watch?v=8GjEDdYETq4>

Діти, скажіть,будь-ласка, як треба з раннього дитинства турбуватись про своє здоров’я, що для цього потрібно робити? (Відповіді дітей,можливі варіанти відповідей

- Правильно харчуватись.

- Треба загартовуватися.

- Займатися спортом,

Молодці. Дійсно,той, хто так робить і не лінується, стає здоровим. Така дитина швидше росте, краще розвивається, стає веселою, бадьорою, бо недарма говорять,що в здоровому тілі – здоровий дух.

Як одним словом можна назвати такі звички? (Хороші, корисні). А як називаються звички протилежні до корисних? Так, правильно. Шкідливі.

**ІІI.  Повідомлення  теми  й  мети  уроку.** Сьогодні  на  уроці  ми  поговоримо  про  шкідливі  звички  на  здоров’я,  які   має   людина. Сьогодні ми поведемо нелегку розмову про підступних ворогів людства — тютюн, алкоголь, наркотики. Ви, мабуть, не раз чули від дорослих про шкідливість паління , вживання спиртних напоїв та наркотичних речовин.

Отже,  сьогодні  ми  поговоримо  саме про це.

**ІV. Вивчення нового матеріалу.**

**1.** Розповідь учителя з елементами бесіди.

Найдорожчий, безцінний  скарб,  що  має   людина  – це  здоров’я. Але  людина часто  забуває  про  це,  а  інколи  і  не здогадується,  що  своїми  діями  завдає шкоди  не  тільки своєму  здоров‘ю,

а  й  здоров’ю  оточуючих. Для початку нам з вами потрібно з’ясувати: алкоголізм, наркоманія, паління — шкідливі звички чи хвороба? (Відповіді  дітей)

Проблема «шкідливих звичок» є найбільш актуальною у наші часи, а боротьба з ними це задача не тільки держави в цілому, а й кожної окремої людини. Паління – це розповсюджена звичка, яка веде до небезпечних порушень здоров’я, особливо у вас – дітей. Кожні 10 секунд у світі помирає одна людина внаслідок вживання тютюну! Найбільшої шкоди тютюн завдає підлітковому організму. У людському організмі немає жодного органа, на який згубно б не позначалося паління. Онкологічні захворювання, починаючи з раку легенів, порушення обміну речовин, серцево-судинні захворювання, погіршення зору – ці та ще цілий букет інших захворювань. Крім того, паління притупляє почуття голоду, тому людина, котра палить, не стежить за харчуванням, може взагалі обійтися цигаркою та кавою, що додає до списку захворювань ще й шлунково-кишкові захворювання. Куріння також є однією з головних причин неврозів у дітей. Вони стають дратівливими, запальними, погано сплять. У них з’являються неуважність, слабшає увага, порушується пам’ять і розумова діяльність.

Ще  одна  небезпечна  звичка – вживання   алкоголю . Алкоголь негативно виливає не тільки на того, хто зловживає цією речовиною, а й на майбутнє покоління. Дослідження вчених показали, що у підлітків алкоголізм, як важко виліковна, серйозна хвороба, виникає і розвивається у чотири рази швидше, ніж у дорослих. Деградація особистості також відбувається набагато швидше. Алкоголіки живуть на 15 років менше, ніж люди, які не мають звички систематичного пияцтва! Алкоголь – це легкий наркотик з важкими наслідками. Як і всі наркотичні речовини, він викликає залежність. Розвиваються такі тяжкі недуги як гастрит, гепатит, цироз печінки, панкреатит, хронічні захворювання легень, алкогольні психози тощо.

Діти,   що  з  раннього  віку  вживають  пиво,  вино  та  інші  алкогольні напої,  стають  дратівливими,  часто  скаржаться   на  головний  біль,  погано  сплять,  швидко  стомлюються.  І  найжахливіше   розвивається   потяг  до

спиртного. Через певні особливості підліткового організму алкогольна залежність, хронічний алкоголізм розвиваються у підлітків значно швидше, ніж у дорослих.

Наркоманія це хвороба, що виникає внаслідок вживання наркотичних речовин та призводить до глибокого руйнування організму і навіть смерті. Якщо наркоман не отримує наркотик тривалий час, у нього з’являються болісні відчуття, які не кожен витримує і може навіть померти.   
Підлітки вживають наркотики у шість разів частіше, ніж люди інших вікових груп. За останні 10 років смертність від вживання наркотиків збільшилась у 12 разів, а серед підлітків у 42 рази!   
Середня тривалість життя наркоманів 4 4,5 роки після першої спроби!   
**2.** Фізкультхвилинка

Слухати ми перестали

I тепер вci дружно встали.

Будемо відпочивати,

Нумо вправу починати.

Руки вгору, руки вниз,

I легесенько прогнись.

Покрутились, повертілись,

На хвилинку зупинились.

Пострибали, пострибали,

Раз — присіли, другий — встали.

3**.** Робота з підручником с.66-68

4. Робота з зошитом

**V.  Узагальнення  та  систематизація  знань.**

**1.**  Гра «Корисно – шкідливо».

Учні сигналізують смайликами:

Так-усміхненими, 

ні-зажуреними 

- Курити  цигарки …

- Допомагати слабшим, маленьким, хворим…

- Виконувати ранкову гімнастику…

- Пити  пиво…

- Доглядати за власним одягом, взуттям…

- Дотримуватись режиму дня…

- Говорити неправду…

- Вести   здоровий   спосіб  життя …

2. Проблемна  ситуація.

– Вам запропонували закурити цигарку чи спробувати алкогольні напої, ваші дії… (Учні дають свої відповіді.)

**VІ. Підсумок уроку.**

– Чи цікавий був урок?

- Що нового ви дізналися на уроці?

–   Чи   можна  вживати  алкогольні  напої?  Чому?

- До  чого  призводить  куріння?

**VІІ. Домашнє завдання**

Намалювати малюнок «Ні-шкідливим звичкам!»