МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Кубанский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КубГУ»)

Кафедра педагогики и психологии

ЗАНЯТИЕ ПО ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-ГО КЛАССА

Студенток 4 курса, ОФО, 45П группы

Машкиной Ольги Сергеевны,

Лахони Анастасии Вячеславовны

Направление 44.03.02. «Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология образования»

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Краснодар 2018

Урок по теме «Профилактика курения и алкоголизма»

Рекомендуемый возраст обучающихся: 8 класс

Цель урока: Профилактика курения и алкоголизма посредством расширения знаний о данных веществах и последствиях, оказываемых ими на организм человека.

Задачи урока:

1. Обобщить и углубить знания о проблеме курения и алкоголизма.
2. Познакомить учащихся с особенностями влияния курения и алкоголизма на различные системы органов человека и организм человека в целом.
3. Воспитывать внутреннюю мотивацию к самоуважению и заботе о собственном здоровье, как основной ценности жизни.

Материал: компьютер, презентация «о вреде курения», презентация «последствия употребления алкоголя», карточка с задачей, раздаточный материал для группового задания, памятка каждому ученику с мифами о курении.

План проведения урока:

1. Организационный момент. (5 мин.)
2. Основной этап (30 мин.)
3. Заключительный этап (5 мин.)

Планируемый результат:

1. Учащиеся расширяют представления о курении и алкоголизме как глобальной проблеме.
2. Получают знания о влиянии табакокурения и употребления алкоголя на организм человека.
3. Повышается уровень мотивации к заботе о собственном здоровье.

Ход урока:

Народная китайская мудрость гласит: "Путь длиной в тысячу шагов начинается с первого шага". И это относится к любому пути: в каждый момент перед тобой выбор - пойдёшь ты по пути разума или по дороге, которая приведёт тебя к бездне.

Постановка познавательной задачи: У вас на столах письма ребят в адрес молодежной газеты. Прочитайте, пожалуйста, и предположите, о чем пойдет речь сегодня на уроке? **(5 минут)**

Письмо в молодёжную газету

«У меня есть друг. Мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют спиртные напитки. Теперь он большую часть времени проводит с ними. Я не хочу его терять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте: как?»

Ребята, как вы думаете, о чём пойдёт речь сегодня на уроке? (ответы детей).

Сегодня человек подвергается воздействию различных физических и химических факторов. Особенно жители городов (например, загрязнение воздуха, воды, использование при производстве пищи различных химических веществ, которые оказывают негативное влияние на организм.)

НО: *кроме этого и сам человек оказывает на свое здоровье негативное влияние. Ученые предполагают, что в идеальных условиях человек мог бы дожить до 100-120 лет.*

Вопрос ребятам: вы знаете, какова средняя продолжительность жизни человека? (72 года) Почему человек не доживает до возраста, который был предположен учеными? Ответы ребят.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ (5-7минут)
Слайд 2. *Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик…*

Слайд 3. *Итак, давайте посмотрим, что входит в состав табачного дыма:*
Синильная кислота *- смертельный яд. Даже в крошечных дозах вызывает быструю смерть. Применялась боевиками во время войны в Чечне против федеральных войск как отравляющее вещество.*
Бутан *- горючий газ. Ядовитый, как и любой органический газ. Применяется, в основном, как топливо для зажигалок.*
Метанол *- одноатомный спирт. Сильнейший яд. Основной компонент ракетного топлива для жидкостных двигателей.*
Метан *- ядовитый горючий газ. Продукт разложения органических веществ. Основной компонент канализационного газа. Используется в качестве дешёвого топлива для бензиновых двигателей.*
Никотин *- опаснейший и сильнодействующий яд. Является тяжёлым естественным наркотиком с очень высоким уровнем привыкания. Приводит к поражению ЦНС, кровеносной и сердечнососудистой системы, печени, почек, дыхательных путей. Основная причина возникновения раковых опухолей.*
Кадмий *- электролит для батареек. Очень токсичен. При попадании в кровь вызывает тяжелейшие отравления.*
Мышьяк *- яд мгновенного действия. В сверхмалых дозах используется в медицине.*
Аммиак *- токсичное и ядовитое вещество. Используется для производства моющих средств и промышленной химии. Основной компонент нашатырного спирта.*
Это далеко не всё, что попадает к нам в организм вместе с табачным дымом.
Но и этого не мало.

Слайд 4-9. *Обратите внимание на перечень заболеваний, вызванных курением: злокачественные опухоли, хронические болезни. У курящего человека развивается кашель и активизируется выделение мокроты. В легких курильщика увеличивается число воспаленных клеток, у него часто происходят приступы астмы, которые имеют тяжелую форму. После каждой выкуренной сигареты повышается давление крови. Дым вызывает сужение сосудов, что приводит к увеличению нагрузки на сердце, образованию тромбов. С годами у заядлых курильщиков возникает «хромота» – боли в конечностях при непродолжительной нагрузке.*
Одним из серьезнейших последствий курения является рак легких, и все чаще это заболевание проявляется не только среди старшего поколения, но и у молодых людей.

Карточка 1. ЗАДАЧА (5 минут)
Статистические данные показывают, что более 80 % раковых заболеваний вызываются факторами окружающей среды.
Долевое распределение причин, вызывающих рак человека выглядит следующим образом: курение – 30 %, химические вещества пищи – 35 %, неблагоприятные условия работы – 5 %, спиртные напитки – 3 %, излучения – 3 %, загрязнение воздухи и воды – 2 %, другие причины – 5 %, причины, не связные с влиянием окружающей среды, - 17 %.
Ежегодно в мире регистрируется 5,9 млн. новых случаев заболевания раком и умирает 3,4 млн. больных.
Рассчитайте, сколько человек в мире в год умирает от рака, вызванного курением? **1млн.20 тыс. чел.**

Курение оказывает влияние не только на внутренние органы человека, но и на внешний вид. У курильщиков кожа выглядит сухой и серой. Это результат нехватки кислорода. Замечено, что у всех курильщиков наступает преждевременное старение кожи, особенно это заметно на коже лица. Дым от сигарет воздействует на кожу как внешне, попадая на открытые участки и раздражая их токсичными отходами, так и изнутри, ограничивая доступ кислорода к коже. Так называемое "лицо курильщика" это сморщенное лицо, с сухой раздраженной кожей, морщинами вокруг глаз и рта, темными кругами и мешками под глазами. Пожелтение зубов и ногтей, запах изо рта, серый морщинистый вид кожи – неотъемлемые атрибуты курильщика.
Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

Ребята, какой из этой информации мы можем сделать вывод? (ответы учеников).

Но есть еще один фактор, который оказывает сильнейшее негативное влияние на организм человека и общество в целом – это алкоголизм.
Принятие алкоголя приводит к печальным последствиям. Каждая выпитая рюмка не проходит сквозь наш организм бесследно. При употреблении алкоголя страдают: нервная система (мозг), пищеварительная (желудок, кишечник, печень), сердечно-сосудистая и кровеносная (сердце), репродуктивная система. Алкоголь сокращает жизнь человека на 12 - 18 лет.
***Мозг –** основная мишень алкоголя. При малых дозах страдает кора головного мозга, при увеличении количества выпитого спиртного – уже более глубокие слои (мозжечок, продолговатый мозг).*
*У больных алкоголизмом выявляются **заболевания пищеварительной системы** - Ферменты вместе со спиртом агрессивно разрушают слизистую и стенки желудка, в результате желудок переваривает сам себя. Последствия - гастрит, язва, рак желудка...*
*Алкоголь поражает **сердце и кровеносные** сосуды - в артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода и питательных веществ к части сердечной мышцы, ткани сердца отмирают, что является непосредственной причиной инфарктов.*
*Давайте проследим последствия употребления алкоголя (**презентация**).*

Еще раз обратимся к задаче!!!

Карточка 1. ЗАДАЧА (5 минут)
Статистические данные показывают, что более 80 % раковых заболеваний вызываются факторами окружающей среды.
Долевое распределение причин, вызывающих рак человека выглядит следующим образом: курение – 30 %, химические вещества пищи – 35 %, неблагоприятные условия работы – 5 %, спиртные напитки – 3 %, излучения – 3 %, загрязнение воздухи и воды – 2 %, другие причины – 5 %, причины, не связные с влиянием окружающей среды, - 17 %.
Ежегодно в мире регистрируется 5,9 млн. новых случаев заболевания раком и умирает 3,4 млн. больных.
Рассчитайте, сколько человек в мире в год умирает от рака, вызванного приемом алкогольных напитков? **102 тыс. чел. – алкоголь**
У каждого человека свои причины употребления алкоголя. Давайте разберем некоторые случаи, когда молодые люди начинают употреблять алкоголь.
Работа в группах (перед вами карточки, каждой группе предлагается разобрать определенную жизненную ситуацию отдельного школьника) ОЗВУЧИТЬ!!! (10 минут)

Рефлексия.
Человек, пристрастный к курению и зависимый от алкоголя оказывает негативное влияние не только на свой организм, но и на окружающих. Особенно на детей. Имеет место быть ослабление и задержка развития плода. Это приводит к рождению детей с различными врожденными физическими и психическими отклонениями. **Ребята, какой из этой информации мы можем сделать вывод? (ответы учеников).**

Домашнее задание *– написать ответ на письмо Дениса, способный разрешить возникшую проблему.*
На этом наш урок подошел к концу. Я хочу, чтобы вы проанализировали полученные знания и сделали правильные выводы для себя. В этом вам поможет еще и справочная информация (на парте) - самые распространенные мифы о курении.

Приложение

Работа в группах.
История друзей, произошедшая на дискотеке.

I группа

После окончания четверти группа ребят: Ира, Марина, Антон и Саша решили пойти на дискотеку и отпраздновать это событие. Антон предложил всем купить по баночке пива. Ребята согласились.

1. Ира решила выпить пива, т.к. полученная ею «2» по математике испортила настроение.
2. Антон подумал, что, выпив пива, сможет высказать свои чувства Марине.
3. Саша посчитал, что пиво поможет ему танцевать без стеснения.
4. Марина – весёлая и озорная, решила поддержать своих друзей.

После выпитого ребят было не узнать.

1. У Иры к плохому настроению добавились головная боль и ужас от предстоящего разговора с родителями.
2. Антон, после выпитого, стал ревновать Марину, т.к. она стала вести себя раскованней и между ними развязалась ссора.
3. Саша стал посмешищем на дискотеке, т.к. музыку он не слышал и танцевал невпопад.
4. На поведение Марины обратили внимание сотрудники полиции и предложили ей направиться в полицию.

<u>Вопрос</u>: смогла ли Ира решить свои проблемы? Предложите конструктивный способ решения проблемы без употребления алкоголя.

II группа

После окончания четверти группа ребят: Ира, Марина, Антон и Саша решили пойти на дискотеку и отпраздновать это событие. Антон предложил всем купить по баночке пива. Ребята согласились.

1. Ира решила выпить пива, т.к. полученная ею «2» по математике испортила настроение.
2**. Антон** подумал, что, выпив пива, сможет высказать свои чувства Марине.
3. Саша посчитал, что пиво поможет ему танцевать без стеснения.
4. Марина – весёлая и озорная, решила поддержать своих друзей.

После выпитого ребят было не узнать.

1. У Иры к плохому настроению добавились головная боль и ужас от предстоящего разговора с родителями.

2. **Антон**, после выпитого, стал ревновать Марину, т.к. она стала вести себя раскованней и между ними развязалась ссора.
3. Саша стал посмешищем на дискотеке, т.к. музыку он не слышал и танцевал невпопад.
4. На поведение Марины обратили внимание сотрудники полиции и предложили ей направиться в полицию.

<u>Вопрос</u>: смог ли Антон решить свои проблемы? Предложите конструктивный способ решения проблемы без употребления алкоголя.

III группа

После окончания четверти группа ребят: Ира, Марина, Антон и Саша решили пойти на дискотеку и отпраздновать это событие. Антон предложил всем купить по баночке пива. Ребята согласились.

1. Ира решила выпить пива, т.к. полученная ею «2» по математике испортила настроение.
2. Антон подумал, что, выпив пива, сможет высказать свои чувства Марине.
3. **Саша** посчитал, что пиво поможет ему танцевать без стеснения.
4. Марина – весёлая и озорная, решила поддержать своих друзей.

После выпитого ребят было не узнать.

1. У Иры к плохому настроению добавились головная боль и ужас от предстоящего разговора с родителями.
2. Антон, после выпитого, стал ревновать Марину, т.к. она стала вести себя раскованней и между ними развязалась ссора.
3. **Саша** стал посмешищем на дискотеке, т.к. музыку он не слышал и танцевал невпопад.
4. На поведение Марины обратили внимание сотрудники полиции и предложили ей направиться в полицию.

<u>Вопрос</u>: смог ли Саша решить свои проблемы? Предложите конструктивный способ решения проблемы без употребления алкоголя.

IV группа

После окончания четверти группа ребят: Ира, Марина, Антон и Саша решили пойти на дискотеку и отпраздновать это событие. Антон предложил всем купить по баночке пива. Ребята согласились.

1. Ира решила выпить пива, т.к. полученная ею «2» по математике испортила настроение.
2. Антон подумал, что, выпив пива, сможет высказать свои чувства Марине.
3. Саша посчитал, что пиво поможет ему танцевать без стеснения.
4. **Марина** – весёлая и озорная, решила поддержать своих друзей.

После выпитого ребят было не узнать.

1. У Иры к плохому настроению добавились головная боль и ужас от предстоящего разговора с родителями.
2. Антон, после выпитого, стал ревновать Марину, т.к. она стала вести себя раскованней и между ними развязалась ссора.

3. Саша стал посмешищем на дискотеке, т.к. музыку он не слышал и танцевал невпопад.
4. На поведение **Марины** обратили внимание сотрудники полиции и предложили ей направиться в полицию.

<u>Вопрос</u>: смогла ли Марина поддержать своих друзей? Предложите конструктивный способ решения проблемы без употребления алкоголя.