

Урок ОБЖ 9 кл.16.04

Тема: «Алкоголь, его влияние на организм».

Цель: Выявить, какое представление имеют ученики об алкоголе, раскрыть вредное влияние алкоголя на организм человека, формировать у учащихся убеждение в большом вреде страшной опасности употребления алкогольных напитков.

Ход урока

Прочитать п.19 стр.138

Ответить на вопросы письменно.

Что такое «алкоголь», «алкогольные напитки»?

Какие напитки называются алкогольными?

На основании, какого признака можно сделать заключение о том, алкогольный это напиток или нет?

А что такое – алкоголь?

Независимо от того, пьёт ли человек шампанское, вино, пиво, водку, коньяк..., он вводит в свой организм **этиловый спирт (винный)**, или **Этанол** -

Этанол входит в состав спиртных напитков.

Термин «**алкоголь**» - это синоним словам «этанол» или «этиловый спирт».

В разных напитках содержится различное количество этанола.

Для это достаточно изучить этикетку бутылки.

Пиво – 2-6% этилового спирта; вино – 7-12%; ликёр 20 – 30 %;

водка – 40%; коньяк – от 40%.

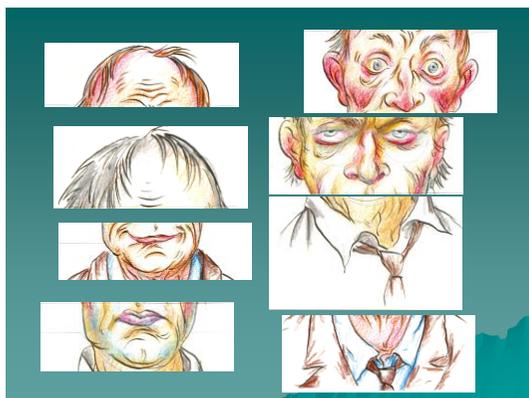
Рассмотрим карточки.

Вывод: Алкогольные напитки все те, в состав которых входит этиловый спирт (*тетрадь*)

Действие алкоголя на внешний вид человека.

Можно ли по каким – либо признакам догадаться, что человек употребляет «алкогольные напитки»?

Задание: путем сочетания отдельных элементов надо составить портрет человека (по принципу составления фоторобота)



По внешнему виду можно понять что, человек употребляет алкоголь.(описать внешний вид)

Только ли по изменению внешнего вида мы понимаем что, человек находится под воздействием алкоголя?

- частое проявляет агрессивное или развязное поведение по отношению к окружающим;
- речь становится более громкой и часто невнятной;
- отсутствие правильной координации движений;
- суетливость или заторможенность.

В состоянии опьянения человек теряет способность критически оценивать себя.

Недаром народная мудрость гласит: «*Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке*».

Смысл в том, что контроль сознания над мыслями, чувствами, эмоциями у пьяного человека отсутствует.

Вывод: Не только внешность, но и особенности поведения человека могут свидетельствовать об употреблении спиртных напитков (*тетрадь*)

Влияние алкоголя на организм человека.

Записать, каково влияние алкоголя на органы и системы организма. Записать в пустые строчки органы, которые также страдают от употребления алкоголя.

<u>Орган/система</u>	<u>влияние</u>
----------------------	----------------

<u>Сердце</u>	
<u>Мозг</u>	
<u>Печень</u>	
<u>Суставы</u>	
<u>Иммунитет</u>	
<u>Легкие</u>	
<u>Кровь</u>	
<u>Репродуктивная функция</u>	
<u>Пищеварительная система</u>	

Записать, какие последствия возникают в указанных сферах.

<u>сфера</u>	
<u>умственная</u>	
<u>социальная</u>	
<u>психологическая</u>	
<u>физическая</u>	

Написать, какие причины подталкивают человека к употреблению алкоголя

<u>причина</u>	<u>Что можно сделать</u>

Вывод: В организме нет ни одного органа или системы органов, которые бы остались «безразличными» к введению в организм алкоголя. Все они связаны, нарушение деятельности одного из них приводит к сбоям в работе других. Пока его злоупотребление не приведет к самым тяжелым последствиям и даже к смерти (*тетрадь*)

Алкоголь и закон.

Давайте попробуем разобраться, почему законом определен именно такой возраст для запрещения употребления алкогольных напитков – не моложе 21 года?

«Этапы взросления».

- В возрасте 1 года - человек умеет ходить, произносит слова;
- В 3 года – уверенно ходит, разговаривает, рисует;
- В 7 лет – идет в школу: читает, пишет;
- В 10 – 11 лет – изучает отдельные предметы, имеет определённые достижения в спорте;
- В 16 – 17 лет – много общается с разными людьми, путешествует, выбирает профессию, поступает в институт.

Всеми этими процессами освоения новых возрастных достижений управляет мозг человека. Растёт человек, растёт мозг. Как вы думаете, что произойдет с человеком, если в каком – то возрасте он решит начать употреблять спиртные напитки?
(*На слайде, над 10- летним мальчиком накладывается сверху бутылку*)

Мозг пьющего человека не будет развиваться дальше, и он останется с теми умениями и навыками, которые успел приобрести, новые он освоить не сможет.

Вывод: Чтобы приобрести все необходимые по возрасту умения и навыки, человеку необходима **физиологическая зрелость** – сформированность клеток головного мозга, который управляет процессами в организме. Завершения такого формирования заканчивается к 21 году (*тетрадь*)

Вывод: Алкогольные напитки наносят вред здоровью человека и его жизни, необходимо уметь отказываться от предложения употребить эти напитки (*тетрадь*)

- Подумать, как правильно решить проблему;
- Поделиться своим состоянием с родителями;
- Пообщаться с друзьями;

Вывод урока.

- человек, страдающий алкоголизмом, наносит ущерб своему здоровью, становится больным и поэтому он не может, как прежде, продуктивно работать, учиться и заниматься спортом;
- у него пропадает желание проводить время с семьей, ходить в библиотеку, встречаться с друзьями, потому что теперь алкоголь занимает все его время;
- жизнь алкоголика, заинтересованного только в употреблении спиртных напитков, становится скучной и неинтересной, все самое яркое и живое в ней теряется. Недаром в народе говорят, что скука и алкоголь «одного поля ягоды».

Неоднократное употребление алкоголя (злоупотребление) может привести к развитию заболевания — хронического алкоголизма, а эта болезнь в свою очередь изменяет весь образ жизни человека, лишая его привычных занятий, увлечений и возможности общаться с близкими людьми.

В жизни человека, независимого от алкоголя, происходят интересные, нужные, важные события. Мир вокруг предоставляет нам возможность видеть, наблюдать, участвовать в реальных делах. Каждому из нас предстоит многое понять, сделать, достигнуть. Однако если не заботиться о своем здоровье, то многое из того, о чем мы мечтаем, может не получиться.

Давайте, перечислим полезные привычки, которые помогают укреплять и сохранять здоровье человека (слайд 15)

Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок – Здоровье.

Здоровье помогает воплощать наше желания, мечты, достигать цели.

Здоровый человек часто улыбается, даря окружающим хорошее настроение, и общаться с таким человеком всегда приятно.

Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.

А сформироваться эта привычка сможет тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу.

Задание на дом.- выучить записи в тетради, прочитать параграф 5.2. главы 5 раздела III.