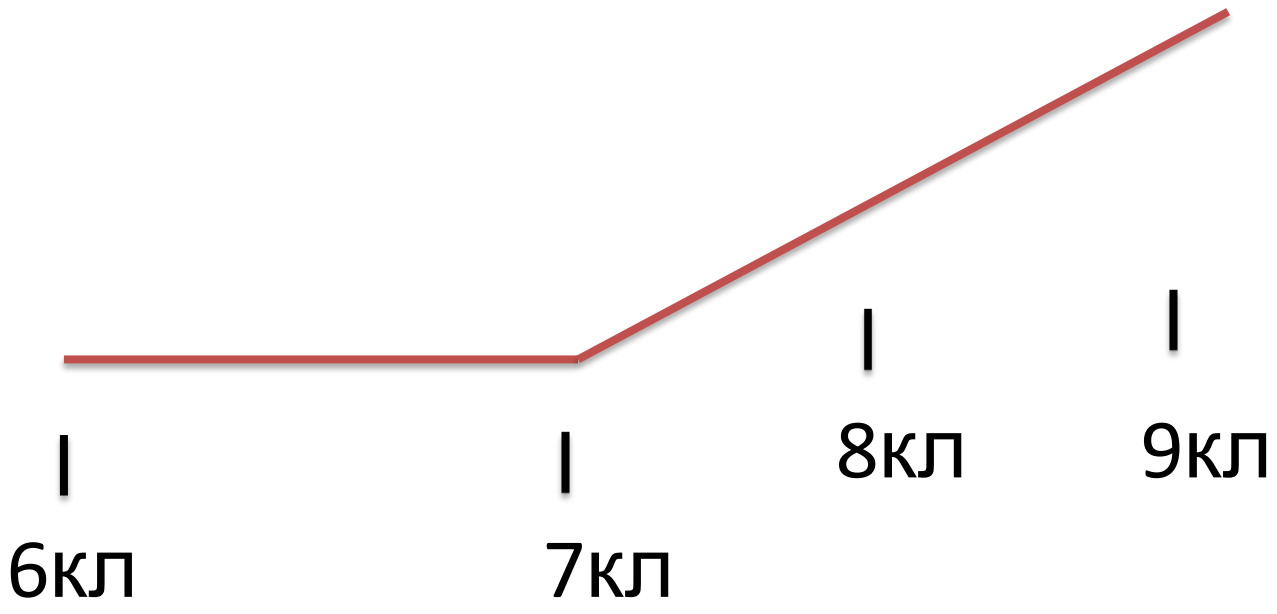
Урок ОБЖ
5 класс ФГОС

Тема: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»

Цели урока:

1. Пропаганда ЗОЖ
2. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
3. Формирование здоровые установки и навыки ответственного поведения.

Статистика опроса учащихся 6-9 классов МАОУ Тангинская СОШ 2016год



Курение табака (никотинизм)

Привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Курение отрицательно влияет на здоровье как самого курильщика, так и на окружающих.

Кроме никотина. Табачный дым **содержит:**

–угарный газ,

-синильную кислоту,

-сероводород,

-углекислоту,

-аммиак,

-эфирные масла.

Отмечено, что табак вредно действует на организм и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее.

Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Почему курить вредно?

-Табачный дым раздражает слюнные железы, ядовитые вещества со слюной попадают в желудок , действуя на его слизистую оболочку, что приводит к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

-Кровь , поступающая в легкие, насыщенная табачным дымом, насыщается не кислородом, а угарным газом. Наступает кислородное голодание. Из-за этого страдает сердечная мышца. Возникновение заболевания «туберкулез».

-Активный курильщик – человек, который сам курит сигареты.

-Пассивный курильщик – человек, вдыхающий дым чужой сигареты. Но тот и другой в одинаковой мере страдают от воздействия дыма на организм.

НУЖНО УСВОИТЬ:

Начинать курить легко, а вот бросить практически невозможно.

Поэтому лучшая профилактика:

Никогда не начинать курить.

Алкоголь (алкоголизм)

-Не менее опасно привыкание к употреблению спиртных напитков.

-Одна из причин – отсутствие знаний о влиянии алкоголя на здоровье человека.

-Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом. Он действует, прежде всего на клетки головного мозга, парализуя его.

-Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы органов человека.

-Продолжительность жизни пьющих людей 55-57 лет. в 6-8 раз быстрее, чем взрослый привыкает к спиртному.

Какой путь выбрать, какую жизнь???

Быть сильным , здоровым. Способным выполнить любое посильное задание ?

Или пойти по пути разрушения здоровья, еще не начав жить?

Третьего не дано!

Профилактика курения, употребления спиртных напитков и наркотиков одна –не начинать пробовать. Научиться говорить «НЕТ» любому кто предложить что то попробовать опасное.

ЖИЗНЬ ДОРОЖЕ!

Будьте здоровы духом и телом!