

**Вострикова Светлана Геннадьевна,**

**учитель биологии и географии, МБОУ СОШ № 19 г. Мичуринска**

**Обобщающий урок по биологии в 8 классе:**

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»**

**(в форме викторины)**

**Целевая аудитория: 8 класс, 14 лет.**

**Аннотация.** Урок «Формула здоровья» посвящен здоровому образу жизни и проводится как обобщение материала по изученным темам. Проходит в форме викторины. В основу данного урока заложены здоровьесберегающие принципы, а также формирование негативного отношения к вредным привычкам (курение, нарко- и алкоголезависимость). Как правило, именно в подростковом возрасте происходит знакомство и приобщение к сигаретам, алкоголю, наркотикам, а также в этом возрасте дети подвержены стрессам. В начале урока формируются 2 команды, которые выполняют задания индивидуально или всей командой. Задействован весь класс, предусмотрены задания для болельщиков. Перед обучающимися представлено на слайде презентации поле игры, разделенное на 8 секторов. Командам необходимо их открывать и выполнять задания. Пока команды выполняют задания, болельщики отвечают на вопросы и приносят дополнительные очки командам.

Урок направлен на формирование умений и навыков применять знания при выполнении различных заданий, анализировать, сопоставлять, обобщать данные, творчески мыслить. В процессе викторины учащиеся работают как в группах, так и индивидуально. Предполагается равноправное взаимодействие всех участников. На данном уроке у обучающихся формируются универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

Викторина сопровождается презентацией, которая демонстрирует «страшную» правду о положительных и отрицательных факторах, влияющих на здоровье.

**Цель:** закрепить представление о том, что такое здоровый образ жизни; продолжить формирование представлений о влиянии на здоровье положительных и отрицательных факторов, приобщить учащихся к здоровому образу жизни.

### **Задачи урока:**

*Образовательные:* продолжить формирование понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «правильное питание», «активный образ жизни», «закаливание», раскрытие биологических основ формирования здоровья и поддержания здорового образа жизни; показать отрицательное воздействие на организм человека таких факторов, как стресса, курения, алкоголя, наркотиков.

*Развивающие:* продолжить развитие способностей аналитически мыслить, сравнивать, обобщать, поддерживать интерес к изучению объектов и явлений природы, развитие навыков самостоятельной исследовательской деятельности.

*Воспитательные:* формирование навыков бережного отношения к своему здоровью, приобщение к здоровому образу жизни; объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека; развитии общества, совершенствование коммуникативных способностей.

**Оформление.** Плакаты с пословицами и поговорками о здоровье.

**Оборудование.** Презентация «Формула здоровья», тесты - опросники, бланки заданий, жетоны.

## Ход урока.

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Я вам говорю «здравствуйтесь», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в присутствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычный урок, сегодня вы не просто зрители действий, которые будут происходить, - сегодня мы вместе с вами проведем викторину и выведем формулу здоровья.

Предлагаю вам образовать две команды (если класс большой - остальные в роли болельщиков) из 5 человек.

Каждое объединение - это команда, а команде, как известно, необходимы четкость и слаженность. От этих качеств зависит успех команды. На протяжении всего сеанса каждое объединение может зарабатывать баллы (жетоны), а потом мы при помощи жюри определим победителя.

А теперь позвольте мне представить самое справедливое жюри.

*(Представление жюри)*

***На доске слайд презентации – поле игры «формула здоровья».***

Командам предстоит вывести формулу здоровья и победить в викторине. Перед вами поле игры, начинается оно со слов «формула здоровья». Здесь и положительные и отрицательные качества, влияющие на здоровье.

Каждое из качеств, влияющих на здоровье в виде сектора под определенным номером. Команда, которая начинает первой выбирает любой сектор и обе команды выполняют задания. При выборе сектора, появляется качество, влияющее на здоровье. По окончании викторины, вы выведете формулу здоровья.

«Omnia mea - mecum porto» (лат. - все свое ношу с собой) - сказал греческий философ Биант, подчеркивая, что главное богатство человека - он сам. Каждому хочется быть умным, сильным, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддерживать здоровье тела и духа.

Но, прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье.

До 1940 года под здоровьем подразумевалось отсутствие заболевания. Здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Для первого этапа характерно противопоставление понятий «здоровье - болезнь». Второй этап трактовки здоровья связан с включением в его определение понятия внешней среды: здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Итак, приглашаются представители от каждой команды, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья. Сейчас пройдет блиц-турнир, команда, набравшая большее количество баллов начнет первой выводить формулу здоровья. А баллы, заработанные в этом конкурсе, будут суммироваться с баллами, заработанными в последующих конкурсах.

Отвечать нужно быстро: *Да* или *Нет*. Каждой команде по очереди будут заданы одни и те же вопросы. За скорость выполнения задания добавляется 2 балла.

### ***Блиц-опрос***

1. Согласны ли вы, что зарядка - источник бодрости и здоровья? (*Да*)
2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (*Нет*)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (*Нет*)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (*Да*)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (*Да*)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (*Да*)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (*Нет*)
8. Отказаться от курения легко? (*Нет*)
9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (*Нет*)
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (*Да*)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (*Да*)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (*Нет*)
13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*Да*)
14. Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (*Да*)
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (*Нет*)

Пока жюри подводит итоги блицконкурса, болельщики могут принести дополнительный бал командам, ответив на вопрос.

*Вопрос:* Какова смертельная доза никотина для человека? (80 - 120 мг)

*(Жюри объявляет количество баллов).*

Команда, набравшая максимальное количество баллов, выбирает любой сектор под номером ....

### **1 сектор — «КУРЕНИЕ».**

Ежегодно от различных болезней, связанных с курением, умирает 5 млн. человек. Ожидается, что к 2030 г. Эта цифра вырастет до 10 млн. В России курят 70% мужчин, 27 % женщин и 42% подростков.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 г. Объявила 31 мая всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Отказаться от курения сложно, но возможно.

**Задание для команд** следующее: придумать антеникотинтовую рекламу. *Время конкурса* - 5 мин. Максимальное количество баллов за этот конкурс 5 баллов.

Пока команды думают, вопрос болельщикам. За правильный ответ 1 балл.

*Вопрос:* Что в переводе с арабского означает «алкоголь»?

*(«Алкоголь» - одурманивающий).*

### **2 сектор «АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Активный образ жизни - одно из обязательных условий гармонического развития человека. Аристотель говорил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Главным признаком всего живого является способность к самостоятельным движениям. В человеке самой природой заложена потребность в движении и подавление этой потребности неизбежно ведет к тяжелым последствиям для здоровья.

В последнее время широко распространено слово гиподинамия - недостаточная физическая нагрузка. При которой происходит: ослабление деятельности сердца,

нарушение обмена веществ, ухудшается способность мышц сокращаться. В результате всего этого снижается устойчивость организма к инфекциям, падает работоспособность.

Двигательная активность имеет большое значение и в профилактике заболеваний опорно-двигательной системы. Попробуем это доказать поучаствовав в следующем конкурсе, под названием «Разреши ситуацию». За каждый правильный ответ в ситуации 1 балл. Правильных ответов может быть несколько. Время конкурса - 4 минуты.

## **1 КОМАНДА**

### **1 СИТУАЦИЯ**

Одиннадцатиклассница А. на улице встретила со старой школьной подругой М., которую не видела 3 года. М. шла на согнутых ногах усталой, шаркающей походкой. Грустное выражение лица, голова опущена, плечи сведены, спина сгорблена, пальто висит мешком М. так изменилась, что А. не узнала ее сразу.

**Вопрос 1.** По каким признакам в данной ситуации можно судить о неправильной осанке?

1. Опущенная голова
2. Грустное выражение лица
3. Шаркающая походка
4. Висящее мешком пальто
5. Сгорбленная спина
6. Согнутые ноги
7. Сведенные плечи

**Вопрос 2.** Необходимо ли соблюдать правильную осанку и походку для нормального развития костно-мышечной системы?

1. Не обязательно.      2. Желательно.      3. Обязательно.

**Вопрос 3.** Влияет ли неправильная осанка на внешность человека?

1. Нет, не влияет
2. Влияет несущественно
3. Ухудшает: а) фигуру; б) походку; в) настроение; г) делает человека малопривлекательным.

## **2 СИТУАЦИЯ**

После резкого замечания учителя и полученной двойки ученик Р. Шел, раскачиваясь, по коридору школы. Движения его были угловаты, голова опущена, спина сгорблена, живот выпячен. «Ты почему так некрасиво ходишь?» - спросил его учитель физкультуры. «Ну и что. Мне в балете не выступать!» - мрачно ответил Р.

**Вопрос 1.** Влияет ли неправильная походка на осанку и состояние здоровья человека?

1. Нет, не влияют
2. Улучшают
3. Ухудшают незначительно
4. Оказывают вредное воздействие: а) на позвоночник и ноги;  
б) на всю скелетно-мышечную систему; в) только на позвоночник.

**Вопрос 2.** Что в данной ситуации послужило причиной плохой осанки Р.?

1. Нарушения питания
2. Недостаточная двигательная активность
3. Недостаточное пребывание на свежем воздухе
4. Угнетенное настроение, связанное с плохой отметкой
5. Несоответствующая росту мебель
6. Резкое замечание учителя

## **2 КОМАНДА**

### **1 СИТУАЦИЯ**

В старших классах ученик Т. Увлёкся математикой и поступил на подготовительные курсы, которые посещал после школы. Занятия потребовали работы с дополнительной литературой, которую Т. постоянно носил с собой (чаще в правой руке). «Как ты носишь такую тяжесть?» - удивилась мама, попробовав как-то поднять его портфель. Однажды на занятиях физкультурой Т. пожаловался на боль в спине. Осмотрев ученика, преподаватель отметил, что правое плечо и лопатка у него значительно ниже левых, и порекомендовал Т. обратиться к врачу. Т. последовал его совету.

*Вопрос 1.* Что в данном случае могло стать причиной искривления позвоночника такого вида?

1. Малоподвижный образ жизни
2. Нерациональное питание
3. Неправильная осанка вследствие: а) постоянного ношения тяжестей в одной руке; б) привычки, стоя опираться на одну ногу; в) укорочения одной из ног.

*Вопрос 2.* Что помогает избежать такого искривления позвоночника ?

1. Длительные пешие прогулки
2. Усиленное питание
3. Пребывание на свежем воздухе
4. Избавление от вредной привычки постоянно нагружать одну часть тела: руку, ногу.
5. Постоянный контроль за правильностью своей осанки
6. Занятия физкультурой: а) общеукрепляющей; б) специальной для осанки
7. Подвижный образ жизни

*Вопрос 3.* Что в данном случае может помочь в лечении ?

1. Усиленные самостоятельные занятия физкультурой и спортом
2. Различные виды физической работы
3. Подвижный образ жизни
4. Хождение в туристические походы
5. Выполнение рекомендаций врача: а) общеукрепляющее воздействие на весь организм; б) специальные упражнения, исправляющие форму позвоночника

## **2 СИТУАЦИЯ**

На день рождения подруги школьница 16-ти лет Л. пошла в новых туфлях на высоких каблуках, которые выпросила у мамы. Хотя идти было не близко и ноги

быстро устали, она себя чувствовала совсем взрослой и счастливой. После застолья стали танцевать. Но через некоторое время, из-за боли в ногах, Л. пришлось от танцев отказаться и провести остаток вечера, сидя на диване в тапочках хозяйки. «Ничего, терпи, это с непривычки» -, подбодрила подруга. Но настроение все-таки испортилось.

*Вопрос 1. Как вы считаете, что стало причиной боли в ногах у Л?*

1. Дальнее расстояние, которое пришлось преодолеть Л. до дома подруги
2. Туфли на высоких каблуках
3. Продолжительные танцы

*Вопрос 2. Может ли обувь на высоких каблуках отразиться на состоянии здоровья человека ?*

1. Да, но несущественно (только усталость и боль в ногах)
2. Может существенно ухудшить походку и осанку
3. Может отрицательно сказаться: а) на костно-мышечной системе;  
б) на нервной системе.

Сейчас болельщикам предоставляется возможность заработать своим командам дополнительные баллы.

1. Какое значение имеют витамины для нормальной жизнедеятельности человека ? (1 балл)

*(Витамины участвуют в обмене веществ, в биохимических процессах, происходящих в организме, в качестве катализаторов. Витамины повышают умственную и физическую работоспособность человека, его иммунитет к различным заболеваниям. Они оказывают влияние на рост и развитие организма).*

2. Чем отличается ВИЧ-инфицированный от больного СПИДом? (7 балл)

*( В крови ВИЧ- инфицированного содержится вирус заболевания, но человек может об этом не подозревать, так как нет никаких признаков. У больного СПИДом подхваченная ВИЧ-инфекция подавляет иммунную систему организма, появляются симптомы заболевания СПИД — конечный результат ВИЧ-инфекции).*

### **3 сектор - «СТРЕСС».**

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают ... С друзьями поссорился ... И так далее .... Но нужно учиться избегать утомления, нервных стрессов, быть добрым и работоспособным.

В данном конкурсе вам необходимо разгадать кроссворд, ключевым словом которого является стресс. За каждое угаданное слово **1 балл**. Время конкурса - **5 минут**. За скорость **2 балла**. Выполняет вся команда.

#### ***1 команда.***

|   |  |   |   |  |  |   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 1 |  |   |   |  |  |   | С |  |  |  |  |  |  |
|   |  |   | 2 |  |  |   | Т |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |   |   |  |  |   | Р |  |  |  |  |  |  |
|   |  |   | 4 |  |  |   | Е |  |  |  |  |  |  |
|   |  |   |   |  |  | 5 | С |  |  |  |  |  |  |
|   |  | 6 |   |  |  |   | С |  |  |  |  |  |  |

1. Болезненные изменения стопы, при которых уплощаются ее своды.
2. Отсутствие того или иного витамина в организме.
3. Прибор для измерения давления.
4. Полное или частичное нарушение целостности кости.
5. Сложное чувство, связанное с ощупыванием предметов.
6. ... Это составляет в покое у человека 60 - 70 ударов в минуту.

(1. Плоскостопие. 2. Авитаминоз. 3. Тонومتر.

4. Перелом. 5. Осязание. 6. Пульс.)

## 2 команда.

|   |   |  |  |   |                |  |  |
|---|---|--|--|---|----------------|--|--|
| 1 |   |  |  |   | С              |  |  |
|   | 2 |  |  |   | т              |  |  |
|   | 3 |  |  |   | р              |  |  |
|   |   |  |  | 4 | Е              |  |  |
|   |   |  |  |   | <sup>5</sup> С |  |  |
|   |   |  |  | 6 | С              |  |  |

1. Заболевание зубов, вызванное нарушением эмали.
2. Это приходит во время еды.
3. Человек, дающий кровь для переливания.
4. Про это говорят «Играть на .....»
5. Орган кровеносной системы, перекачивающий кровь по сосудам.
6. Это привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе.

(1. Кариес. 2. Аппетит. 3. Донор.  
4. Нерв. 5. Сердце. 6. Осанка.)

*Вопрос болельщикам( 2 балла): Для русского человека баня не просто гигиеническое средство. Какой смысл заключен в пословице: «Помылся, как вновь родился?»*

*(В парной бане у человека усиливается кровоток. В крови под воздействием банных процедур увеличивается содержание гемоглобина; повышается сопротивляемость организма к болезнетворным микробам; при пользовании парной человек теряет до 2 кг веса тела: чудо-пар положительно воздействует на костно-мышечную систему; из нашего тела удаляются шлаки — продукты распада; целебный жар благотворно влияет на центральную и периферическую нервную систему, а значит, и на психику человека. Не случайно одна из финских пословиц гласит: «Гнев и ненависть сгорают в сауне»).*

## **4 сектор. «ЗАКАЛИВАНИЕ»**

Как ни банально это звучит, но здоровье - основа для благополучной жизни, успешной карьеры. Во всех цивилизованных странах мира, где конкуренция очень высока, люди давно поняли ценность здоровья и всеми силами стремятся его сохранить, начиная с юных лет.

Чтобы поддерживать высокий уровень работоспособности, японцы начинают закаляться с 4 лет, так как большие умственные нагрузки требуют большой физической выносливости. Итак, один из факторов, положительно влияющих на здоровье, закаливание. И конкурс, который вы должны выполнить, называется «Третий лишний». Время конкурса - **3 минуты**. За каждый правильный ответ - **1 балл**. За скорость выполнения задания - **2 балла**. Вам необходимо выбрать неправильный (лишний) по вашему мнению ответ. Вызывается **2 человека** (по одному от каждой команды) и даются бланки вопросов (одинаковые для двух команд).

### *Вопросы.*

1. Солнечное облучение вызывает следующие перестройки организма:
  - а) способствует образованию в организме витамина Д;
  - б) вызывает расширение сосудов кожи;
  - в) вызывает умственную работу мышц.
2. При закаливании организма необходимо соблюдать следующие условия:
  - а) прерывистое использование закаливающих процедур;
  - б) постепенное наращивание силы воздействия;
  - в) систематическое использование закаливающих процедур.
3. Способы закаливания:
  - а) солнечные ванны; б) снеговой душ; в) воздушные ванны.
4. Признаки солнечного удара:
  - а) рвота;                      б) шум в ушах;                      в) головокружение.
5. Первая помощь при солнечном ударе:
  - а) уложить пострадавшего в прохладное место;
  - б) на его лоб и область сердца кладут смоченную прохладной водой ткань;
  - в) делают искусственное дыхание.

Время вышло. Пока жюри подводят итоги конкурса, у болельщиков есть возможность принести своей команде дополнительный балл.

*Вопрос.* Что такое алкогольная кома?

*(Это бессознательное состояние, наступившее в результате тяжелой степени опьянения. Для этой стадии опьянения характерен внешний вид больного. Он не реагирует не только на оклик, но и на болевые раздражения. Его лицо приобретает сначала багрово-красный оттенок, затем бледно-синюшный оттенок. Может наступить летальный исход.)*

А теперь уважаемое жюри объявит итоги последнего конкурса и общий итог.

### **5 сектор-«ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»**

Жизнь иногда преподносит неприятные сюрпризы: настроение из-за этого неважное, порой и безнадежное. Естественно, это самым пагубным образом сказывается на здоровье. Что тут можно посоветовать? Главное - не заикливайся на своих неприятностях! Вспоминайте и о том хорошем, что подарила нам жизнь — хорошее настроение, которое положительно влияет на здоровье.

Итак, вам предстоит выиграть в конкурсе «Что это такое»? За **1 минуту** один из участников объясняет термин, который создает хорошее настроение так, чтобы партнер догадался о чем идет речь. За каждое угаданное слово **2 балла**. Нельзя называть однокоренных слов.

Та команда, которая выиграла в предыдущем конкурсе выбирает карточки.

**1 команда:** здоровье, спорт, витамины.

**2 команда:** правильное питание, отдых, зарядка.

**Вопрос болельщикам.** За правильный ответ - **2 балла**.

В 1649 г. При царе Алексее Михайловиче вышло специальное «Уложение», в котором говорилось о наказании за употребление «Богомерзкого зелья». О каком зелье шла речь и какое наказание за его употребление применялось?

*(В «Уложении» шла речь об употреблении табака. Частых торговцев табаком повелевалось «пороть, резать носы, ссылат в дальние города»)*

## **6 сектор «АЛКОГОЛЬ»**

Здоровье – не только личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу и природе.

К сожалению, физический, психический, моральный ущерб человеку и обществу наносят пьянство и алкоголизм. Молодые люди порой и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

А сейчас приглашаю по одному человеку от каждой команды для участия в конкурсе пословиц.

О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл, объясняя с позиций функционирования организма. **Время 3 мин.**

### **1 команда**

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.
2. Так пьян, что через губу не плюнет.

### **2 команда**

1. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке.
2. И умные головы от вина глупеют.

Пока жюри оценивают ответы (максимальное количество баллов 4 балла) предлагаю и болельщикам команд и самим командам дополнить список пословиц и поговорок. Наиболее активные получают баллы.

## **7 сектор «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»**

Как сказал один из известных диетологов: «Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столько редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное».

Извечные вопросы о питании - как, когда, сколько и что мы едим - интересуют, наверное, каждого человека, потому что здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания и др. все это способствует правильному обмену веществ. При неправильном обмене веществ развиваются заболевания. Ваша задача установить соответствие между перечнем таких заболеваний и их характеристиками. Время конкурса **3 минуты**. За каждый правильный ответ **1балл**.

### **ЗАБОЛЕВАНИЯ**

1. Кариес
2. Глистные заболевания
3. Ожирение
4. Гастрит
5. Отсутствие аппетита
6. Язва желудка

### **ИХ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

- I. Отсутствие профилактики - чистоты рук, овощей, посуды.
- II. Результат нарушения чистоты ротовой полости.
- III. Результат недомогания или плохой сервировки стола.
- IV. Результат курения и употребления алкоголя.
- V. Результат гиподинамии.
- VI. Результат нарушения режима дня и питания.

## **8 сектор «НАРКОМАНИЯ»**

Одна из самых страшных бед нашего времени – употребление наркотических веществ. Наркомания, подобно раковой опухоли, развиваясь, затрагивает не только тело, но и душу. Чем позже распознается этот недуг, тем сложнее процесс лечения, который, к сожалению, не всегда приводит к полному выздоровлению.

Во всем мире отмечается парадоксальный факт, несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребления снижается. Это отчасти связано с активным внедрением в сознание молодежи мифов о наркотиках.

Каждой команде необходимо разоблачить один из этих мифов, аргументируя свой ответ. Время конкурса **3 минуты**. За правильный ответ **2 балла**.

### **1 команда**

#### **МИФ 1. Наркомания - это не болезнь.**

(Наркомания включена в медицинские справочники наряду с любыми другими заболеваниями. Наркомания по степени тяжести приравнивается к онкологическим заболеваниям, так как имеет огромный процент смертности - 96% больных умирает.

Специалисты считают наркоманию заболеванием, относящимся к группе так называемых аддикций (болезней зависимости). Поскольку зависимость у наркомана проявляется от химических веществ (наркотиков), наркоманию (с некоторыми другими видами зависимости - например, алкоголизмом) ещё называют "химической зависимостью". Наркомания ведет к ускоренному износу организма – заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной системы, отмиранию участков головного мозга.)

#### **Миф 2. В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики**

(Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжили «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После пробы наркотиков просто “за компанию” вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое. Многие, что для вас на самом деле интересно сейчас, после начала употребления наркотиков окажется недоступным. Кажется, что наркотики, это одна из дверей, которую интересно открыть. На самом деле, эта дверь сама захлопывается за вами, и вы оказываетесь запертыми в маленькой комнате.

## 2 команда

### **Миф 1. Наркотики делятся на легкие и тяжелые**

(О том, что наркотики некорректно делить на легкие и тяжелые, наркологи, в том числе и западные специалисты, говорят уже давно. Покулив раз-другой марихуану, съев таблетку MDMA или экстази («легкие» наркотики), молодой человек избавляется от внутреннего запрета и страха. Ему начинает казаться, что ничего страшного в наркотиках нет, а, наоборот, это отличное средство хорошо провести время.

Постепенно вырабатывается толерантность, то есть эффект становится уже не так силен, а также появляются первые неприятные симптомы. Механизм наркотизации достаточно прост: вначале у человека исчезает защитный барьер, возникает психологическая зависимость, которая со временем переходит в физическую, что приводит к тому, что при отказе от наркотиков у человека развивается абстинентный синдром («ломка»).

### **Миф 2. Я в любой момент откажусь.**

(Так считают многие. Наркотики придают уверенность и создают иллюзию самоконтроля. Но с зависимостью не поспоришь — отказаться в состоянии менее 2% потребителей.)

**Вопрос болельщикам.** Придумайте новый миф о наркотиках и  
разоблачите его. За правильный ответ также 2 балла.

**Ответьте на вопрос.**

Чем рискует человек пристрастившийся к наркотикам?

*(Наркотические вещества вызывают психическую и физиологическую зависимость, которая характеризуется возникновением дискомфорта при воздержании - наличием абстинентного синдрома, или синдрома отмены; резко сокращается продолжительность жизни; деградация личности, возрастает риск заболевания СПИДом; возможность рождения наркозависимого потомства; попадание в места лишения свободы.)*

Итак, все секторы нашего поля открыты, задания выполнены. А теперь пора посмотреть, что у нас получилось и вывести формулу здоровья. **(презентация)**

Наш урок подошел к концу, а мне хочется вам пожелать здоровья вам и вашим близким и никогда не забывать ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ!

Спасибо за урок!

## Информационные источники

1. Галеева Н.Л. Интегрированные биологические декады: Планирование, организация, содержание. – М.: 5 за знания, 2007. – 96 с. – (Методическая библиотека)
2. Еремина О.А., Медведева Л.В. «Если хочешь быть здоров!» городская викторина. - // Биология в школе., 2005 г., №4.
3. Колесов Д.В. Биология. Человек. 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев. – 9-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 332, Х4Ъ с.: ил.
4. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни/ сост. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2003. – 154 с.

Интернет-ресурсы: [www.bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru)