

Тема урока: «Отрицательное влияние никотина и алкоголя на нервную систему».

Цель урока: дать основные сведения учащимся о вредном воздействии на организм человека никотина и алкоголя.

Задачи урока:

- ✓ **образовательные:** формирование представлений о негативных последствиях употребления алкоголя и никотина на нервную систему человека.
- ✓ **коррекционно-развивающие:** развитие логического мышления у учащихся на основе раскрытия причинно-следственных связей; развитие умения работать самостоятельно с текстом учебника, делать выводы и внимательно слушать учителя.
- ✓ **воспитательные:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход урока:

I. Орг. момент: Здравствуйте ребята, звонок прозвенел, начинаем наш урок.

II. Проверка д/з:

- *Какую тему мы изучали на прошлом уроке?*
- *Какое значение имеет сон для организма человека?*
- *Какие изменения происходят в организме человека во время сна?*
- *Почему человек видит сны?*
- *В чём могут быть причины нарушения сна?*

III. Изучение нового материала: Рассказ учителя.

Вредное влияние курения на нервную систему: Курение нарушает работу нервной системы. Курение вызывает постоянное возбуждение в головном мозге. Это приводит к утомлению нервных клеток. У курящего человека снижается внимание, ухудшается память. Курящий человек становится раздражительным, вспыльчивым, у него появляются частые головные боли, может возникнуть бессонница. Под влиянием никотина нервная система начинает хуже управлять работой внутренних органов. Это приводит к развитию самых различных заболеваний.

Вредное влияние употребления спиртных напитков на нервную систему: Очень опасен для организма человека алкоголь. Он быстро проникает в нервные клетки и снижает их работоспособность.

Алкоголь в первую очередь нарушает работу головного мозга. Это приводит к изменению поведения человека. Под действием выпитых спиртных напитков люди становятся самонадеянными, агрессивными. Они не могут контролировать своё поведение, разумно и логически рассуждать. Даже незначительная доза алкоголя резко снижает внимание и память. Нарушается координация движений, появляется неуклюжая шатающаяся походка, ухудшается зрение (начинают двоиться предметы). У пьяного человека заплетается язык. В состоянии алкогольного опьянения человек может потерять сознание. Большая доза алкоголя может вызвать остановку дыхания и сердцебиения, это может привести к смерти.

Очень опасно употребление спиртных напитков для детей и подростков. Алкоголь вызывает сильное отравление организма человека, нарушает нормальное формирование и развитие нервной системы.

В результате систематического приёма алкоголя развивается заболевание – **алкоголизм**. **Алкоголизм** – это постоянная потребность организма в употреблении алкоголя.

У больных алкоголизмом нарушается работа ЦНС и внутренних органов. Резко снижаются умственные способности человека. Происходит постоянное разрушение личности.

Физ. минутка: *И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. На раз - наклон назад, 2-3 - пальцами рук стараемся касаться пола, не сгибая колени и не отрывая пяточек от пола, на 4 - и.п. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения в тазобедренных суставах в правую и левую сторону на 4 счёта. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. На 1-2 - вдох, руки через сторону вверх, подняться на носочки, на 3-4 - выдох, руки через сторону вниз.*

Алкоголизм оказывает влияние не только на самого пьющего, но и на окружающих его людей. Человек, больной алкоголизмом, пренебрегает своими обязанностями в семье и на работе. Пристрастие к алкоголю часто толкает людей на преступления.

Борьба с алкоголизмом – важная проблема любой страны. Даже малая доза алкоголя может стать причиной больших несчастий: травмы, автомобильные катастрофы, аварии на производстве и т. д.

IV. Закрепление:

- Какую тему мы изучили сегодня на уроке?
- Что может нарушить нормальную работу нервной системы?
- Как оказывает влияние алкоголь на организм человека?
- Какое воздействие оказывает никотин на нервную систему?
- Чем опасно курение и алкоголь?

V. Подведение итогов урока, выставление оценок.

VI. Рефлексия:

- Сегодня на уроке я узнал(а)...
- Мне очень понравилось/не понравилось...
- Мне было сложно, потому что...
- Больше всего мне запомнилось...
- Я хотел(а) бы узнать больше о...
- Мне нужно повторить...
- Сегодня на уроке я понял(а), что...

VII. Д/з: стр. 235-238, I гр. – пересказ, II гр. – ответить на ?