

Здоров'я, безпека
та добробут

Сьогодні
08.02.

Урок
№21



Звички і здоров'я.

Тютюн і здоров'я. Небезпека алкоголю і наркотиків

Мета: дати учням розуміння, що здоров'я є важливою складовою якісного та повноцінного життя. Учні повинні зрозуміти, як звички та стиль життя впливають на фізичне та психічне здоров'я, вивчити негативний вплив тютюну на здоров'я, включаючи фізичні та психічні наслідки. Ознайомити зі шкідливим впливом алкоголю на організм та здоров'я в цілому. Розглянути наслідки вживання наркотиків та їхнього впливу на фізичне та психічне здоров'я. Формувати в учнів негативне ставлення до тютюну, алкоголю та наркотиків, заохочувати учнів до прийняття здорових звичок та практики здорового способу життя.

Повторення: як зберегти життя під час повітряних нальотів.



Сьогодні
08.02.

Організація класу



*Добрий день, малече, щира,
Хай живеться вам у мирі.
Хай луна дитячий сміх!
Почнемо урок для всіх!*



Які ви знаєте корисні звички?

А шкідливі?



Коли людина виконує якісь дії
постійно, підсвідомо у неї
виникає бажання або
необхідність робити їх знову –
це і є **звичка**.



Сьогодні
08.02.

Гра «Корисно – шкідливо»

Якщо це корисно – плесніть у долоні, якщо шкідливо – то не плескайте.

Їсти
багато
солодкого

Виконувати
ранкову
зарядку

Мити
руки,
вмиватися

Багато часу
проводити
за
комп'ютером

Поводитися
чемно

Брати до
рота і
гризти
предмети

Загартовуватися

Кидати
сміття на
підлогу

Дотримуватися
режиму дня



**Які твої звички корисні,
а які — шкідливі.**



Набути корисних звичок не завжди легко. Це праця, яка потребує наполегливості, старанності, та терплячості. Кажуть, що для набуття нової корисної звички її необхідно виконувати щонайменше 21 день. Оберіть корисну звичку, яку ви хотіли б мати, і складіть план дій.

Курити не так уже й небезпечно, як про це розказують.

Куріння загрожує лише курцям.

Куріння є однією з найбільших загроз життю і здоров'ю людей. Щороку в Україні від пов'язаних із ним хвороб помирають 85 тисяч осіб. Це як населення великого міста. Щороку у світі з тієї самої причини вмирає близько 8 мільйонів людей.

Тютюновим димом змушені дихати всі, хто перебуває поруч. Діти, які час від часу дихають повітрям, насиченим тютюновим димом, мають слабкий імунітет, частіше хворіють на грип та застуду, в них нерідко розвиваються тяжкі захворювання органів дихання.



Відомо, що тютюновий дим містить понад 4 000 різних хімічних сполук, серед яких найбільш небезпечними є смоли, чадний газ, нікотин і радіоактивний полоній.

Сьогодні
08.02.

Робота в підручнику



Розгляньте мал. 56 і розкажіть про миттєві наслідки куріння.

Сьогодні
08.02.

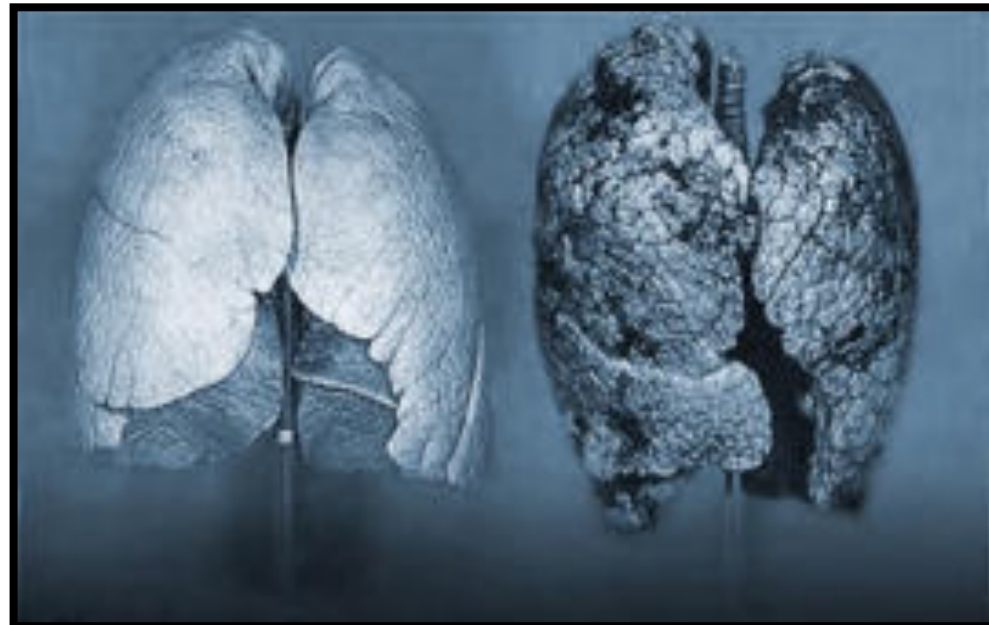
Розглянь легені людини яка не курить, і легені курця.

Чим небезпечне паління? Розкажи.





Вживання тютюну відбувається через **органи дихання**. Тому перш за все **страждає легенева система**: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору.





Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у **шлунок**, цим самим викликаючи **виразку шлунку** (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.





Особливо негативно систематичне отруєння впливає на **серцево-судинну** систему. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсульту пов'язані з **палінням сигарет**.





Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей.



Сьогодні
08.02.

Робота в підручнику



**Прочитайте текст. Які наслідки куріння протягом
двох років?**



Куріння — недешева звичка не лише для самого курця, а й для світової економіки. Щороку на медичну' допомогу курцям, які добровільно вкорочують собі віку, витрачають понад 1,4 трільйонів американських доларів. Для порівняння, всі витрати бюджету України у 2021 році складали приблизно 52 мільярди доларів — тобто у 27 разів менше.





Перейдіть за QR-кодом і завантажте бланк для виконання завдання про вартість куріння. Обчисліть, скільки грошей витрачає людина за цей період часу, щотижня купуючи по 7 пачок сигарет за середньою ціною.

**Як можна було б
витратити ці кошти, якби
не довелося купувати на
них сигарети?**



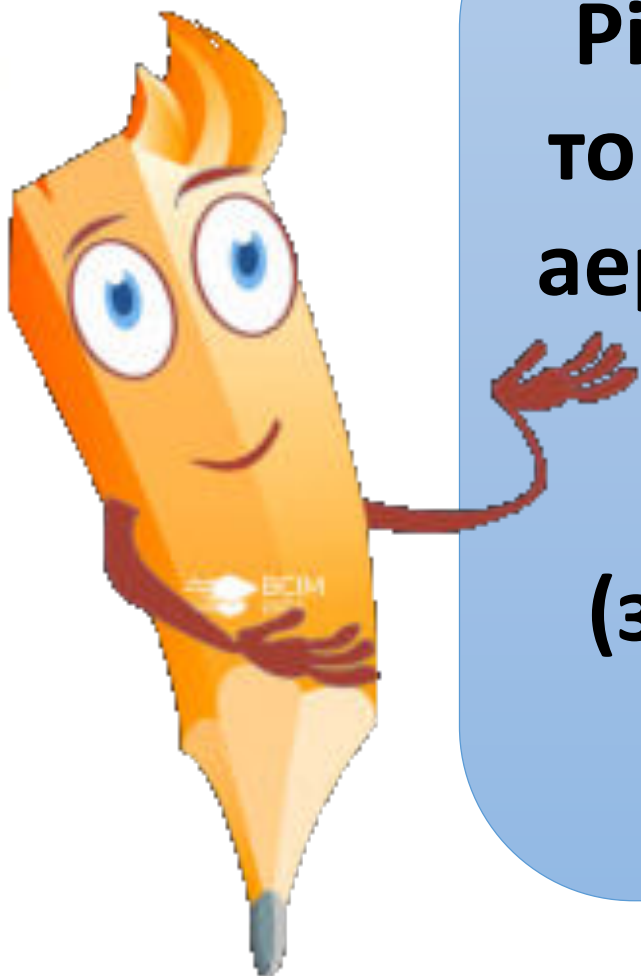


**«Є ще одна хвороба людства
— наркоманія, яка загрожує
життю і здоров'ю. «Narke»
— заціпеніння, сон, і грец.
«mania» — божевілля,
пристрасть, потяг»**



Наркотики — це речовини, які спричиняють отруєння організму, призводять до психологічної та фізичної залежності, послаблюють волю, шкодять здоров'ю людини, скорочують її життя.





**Різновидом наркоманії є
токсикоманія — вдихання
аерозольних або отруйних
речовини, що
випаровуються
(здебільшого препарати
побутової хімії)».**



Сьогодні
08.02.

Робота в підручнику



Перейдіть за QR-кодом та ознайомтеся з міфами й фактами про алкоголь.



«Алкоголь — це рідина, отримана при зброджуванні цукрів з дріжджами, при якому цукор перетворюється в спирт. Спирт міститься в деяких напоях, які називають алкогольними: пиво, вино, горілка, шампанське тощо. Алкоголь діє на кожну клітину тіла і шкодить їй. Тому вживання алкогольних напоїв шкодить здоров'ю».

Сьогодні
08.02.

Робота в підручнику



Опрацюйте текст а підручнику.

**Які ознаки зловживання
алкоголем?**



Наслідки зловживання алкоголем



**Що можна зробити
замість вживання
алкоголю?**



Сьогодні
08.02.

Домашнє завдання



**Опрацювати
конспект. Створити
запис у зошиті.**

Сьогодні
08.02.

Рефлексія

Розкажи про свою роботу на уроці за схемою.

ЗНАЮ ...

ВМІЮ ...

ПОТРЕНУЮСЯ...

