

Урок № 21

Тема. Особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків

Мета: формувати поняття про особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на розвиток репродуктивної системи підлітків; вчити здійснювати практичні дії щодо відпрацювання алгоритму відмови від небезпечних пропозицій в умовах тиску; розвивати вміння формулювати висновки, вести діалог, працювати в команді; виховувати свідому потребу в дотриманні принципів здорового способу життя.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

1. Привітання, встановлення позитивного настрою

II. Перевірка домашнього завдання

III. Перевірка раніше засвоєних знань

1. Фронтальне опитування

- Чому підлітки потрапляють у небезпечні соціальні ситуації?
- Чи вмієте ви успішно протистояти соціальним небезпекам? Як саме?
- Чи кожна людина стикається із соціальними небезпеками?

IV. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Слухання та обговорення притчі про тютюн

Дуже давно, коли тютюн тільки було завезено до України з далеких країн, біля підніжжя Говерли жив один мудрий дід. Він не злюбив цю дурман – рослину і закликав людей не вживати її.

Якось він побачив, що навколо купців, які розклали крам для продажу, зібрався натовп.

Купці викрикували:

- *Божественний лист! Засіб від усіх хвороб!*

Підійшов старий і сказав:

- *Цей «божественний лист» приносить людям і іншу користь: до курія в дім не зайде злодій, його не вкусить собака, він ніколи не постаріє...*

Купці з радістю дивилися на нього.

- *Ти маєш рацію, о мудрий старче! - сказали вони. – але звідки ти знаєш про дивовижні властивості «божественного листа»?*

Мудрий дід пояснив:

- *Злодій не зайде до садиби куря тому, що той усю ніч буде кашляти, а крадій не любить будинки, де вночі не сплять люди. Через декілька років паління людина заслабне і буде ходити з палицею. Отже, його стануть боятися собаки. Нарешті, він не зістариться, бо помре молодим...*

Відійшли селяни від купців і задумались...

Запитання до класу:

- Чиї слова стали переконливішими для селян: купців чи старого? Чому?
- Як би ви вчинили, якби опинилися в ролі діда? Поясніть свої міркування.

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

1. Вступне слово вчителя

Народження маляти — це найдовгоочікуваніший момент і дуже відповідальний крок у житті будь-якої жінки. Коли ж з'являється бажання планованої вагітності, а вона не настає, — тоді жалкують про помилки юності.

На жаль, не всі юні люди мають зрілий погляд на обставини, що можуть мати вирішальний вплив при планування сім'ї. Чимало підлітків, потрапляючи у тенета алкоголю і наркотиків, тютюну, не замислюються про вплив такого способу життя на власне репродуктивне здоров'я.

Проте ця ситуація не безвихідна. Є 101 і більше способів захистити себе самому. Варто лишень навчитися це робити.

Тому сьогодні на уроці, щоб застерегти себе від впливу шкідливих звичок, ми поглибимо наші знання про особливості дії тютюнового диму, алкоголю і наркотиків на статеве дозрівання.

2. Перегляньте відео.

3. Висловіть свою позицію щодо запропонованих світлин. Поясніть її.





Шкідливі звички (алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія та токсикоманія) - явища, які тісно пов'язані між собою. Вони є важливими факторами багатьох захворювань та причиною загибелі мільйонів людей. Ці звички перетворились на смертельних ворогів людства, яких потрібно зупинити, щоб не допустити можливості самознищення людини.

У підлітка відбувається дуже інтенсивний обмін речовин, що сприяє швидкому всмоктуванню й надходженню тютюнової, алкогольної та наркотичної отрути в життєво важливі частини організму, особливо у головний мозок. Мозок починає працювати зі збоями, погіршується пам'ять, знижуються інтелектуальні здібності. Молода людина стає хворою фізично, соціально, психічно, інтелектуально. Навіть невеликі дози наркотику порушують процеси нормального росту, розвитку та статевого дозрівання підлітка.

Поширеними наслідками вживання алкоголю хлопцями є послаблення у них у зрілому віці сексуального потягу та імпотенція, а також алкогольний цироз печінки: вона починає виробляти білок, який зв'язує чоловічий гормон (тестостерон). Патологічно зростає в організмі чоловіка рівень жіночих гормонів.

Вплив тютюну, алкоголю та наркотичних речовин на організм дівчини є ще згубнішим: жінки, які палять, частіше страждають непліддям; ризик кровотечі і спонтанного аборту під час вагітності вищий, ніж у жінок, які не палять; менопауза (припинення циклічної діяльності яєчників) швидше настає у жінок, які палять. Відповідно, жінки, які палять, старіють швидше.

Існує дуже багато доказів того, що куріння до настання і під час вагітності шкідливе для дитини, оскільки погіршується транспортування кисню і поживних речовин. Причому, немає прямої залежності між кількістю викурених цигарок і їх шкідливістю.

Вчені з Мюнхенського Університету дослідили, що жінки, які планують вагітність, повинні відмовитись від куріння не тільки з метою профілактики перинатальної патології, недостатньої маси тіла при народженні, синдрому раптової смерті новонароджених, ризику виникнення бронхіальної астми, відставання в розумовому розвитку, але й для зниження ризику розвитку ожиріння у своїх дітей. Діти, матері яких курили під час вагітності, страждали ожирінням в два рази частіше. Окрім цього, у них було на 43% вище ймовірність мати надлишкову вагу, ніж у дітей, матері яких не курили. Ризик ожиріння і надлишкової ваги зростав в міру збільшення кількості цигарок, які випалювали вагітні матері. При цьому ця залежність зберігалась навіть після

врахування таких важливих факторів, як освітній рівень батьків і тип вигодовування дитини.

Розгляньте шокуючі світлини, що ілюструють наслідки впливу тютюну, алкоголю, наркотиків на репродуктивну систему підлітка. Ці діти були зачаті й народжені (не народжені) тими, хто вів згубний спосіб життя у підлітковому віці.



Пам'ятайте!



95% ПОТОЛОГІЙ У НОВОНАРОДЖЕНИХ – ЦЕ НАСЛІДКИ ДІЇ ТЮТЮНОВОГО ДИМУ, АЛКОГОЛЮ І НАРКОТИКІВ НА РЕПРОДУКТИВНУ СИСТЕМУ ОРГАНІЗМУ

4. Складання схеми – таблиці «Способи відмови від шкідливих звичок»
Ви вже знайомі зі способами відмови від пропозицій, що шкодять вашому здоров'ю. Складемо колективно схему – таблицю «Способи відмови від шкідливих звичок».

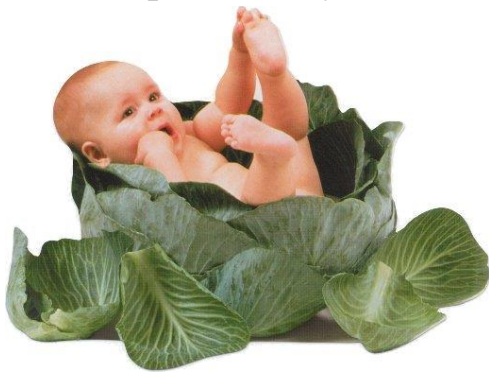
| Фраза, яка має на меті маніпуляцію вами | Ваша фраза - відмова |
|--|----------------------|
| «Спробуй, усі в нашій компанії вже це зробили.» | |
| «Це приємно, ти не пожалкуєш.» | |
| «Ти що, боїшся покарання батьків?» | |
| «Ти вже не маленький, ти маєш це робити.» | |
| «Частіше всі разом будемо збиратися і курити (випивати, вживати наркотики).» | |

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

1. Взаємонавчання. Робота за підручником (параграф 17).
2. Оздоровлювальна вправа. Самомасаж



3. Вправа «Капустяні пелюстки»



Інколи жартома говорять, що дітей знаходять у капусті. Про що потрібно замислюватися вже в підлітковому віці, щоб мати здорових дітей у майбутньому? Запишіть найголовніше на пелюстках капусти.

VIII. Підбиття підсумків уроку

IX. Домашнє завдання

- Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 17).
- Скласти пам'ятку «Значення здорового способу життя для збереження функцій репродуктивної системи організму».
- Сфотографуйте письмову роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу.