Урок беседа:

 «НАРУШЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И

 ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

 8 КЛАСС

Цели урока: -познакомить учащихся с нарушениями деятельности нер-

 вной системы;

 -выявить причины и механизм воздействия неблагоприятных

 Факторов на отделы нервной системы и др. системы органов

 Человека;

 -научиться предугадывать последствия влияние

 Неблагоприятных факторов на организм;

 -разобрать возможные меры предупреждения вредных

 Привычек;

 -учить учащихся оценивать оценивать с гражданских позиций

 Со временную ситуацию в обществе.

Оборудование: плакаты «Вред алкоголя», «Вред курения», «Строение го-

 Головного мозга», пробирки, белок яйца, спирт, сигарета, о-

 Курок, 20мл раствора соды с индикатором.

Ход урока:

1. Оргмомент. Постановка целей урока перед учащимися. 3мин.
* Выяснить причины появления вредных привычек;
* Рассмотреть механизм влияния наркотических веществ на организм

Человека;

* Доказать экспериментальным путем губительность алкоголя и нико-

Тина для живых клеток организма;

* Дать оценку наличия вредных привычек у учащихся нашей школы

и предложить меры предупреждения их распространения;

1. На здоровье организма человека влияют следующие факторы: (рас-

Сказ учителя 3мин)

 -образ жизни, условия труда и проживание, привычки и поведение -50%

 -генетика (наследственность и изменчивость) -20%

 -внешняя среда и экология-17-20%

 -здравоохранение-8-10%

 Вывод: - 50% здоровья зависит от нас.

1. Работа по плану (каждый фактор записывать в тетради по мере

Заслушивание сообщения уч-ся):

1. Наследственные нарушения деятельности нервной системы (бо-

Болезнь дауна, олигофрения).

1. Бактериальные и вирусные инфекции( менингит, грипп, полимиелит).
2. Нарушения, связанные с неблагоприятными экологическими

Факторами.

1. Вредные привычки: употребление алкоголя, сигарет, наркоты

И токсических веществ.

 5.Нервные перегрузки.

 4. Краткое изложение сообщений учащихся.

 1. Наследственные нарушения (см. Приложение 1)

 2. Бактериальные и вирусные инфекции (9см. Приложение 2)

 3. Нарушения, связанные с неблагоприятными экологическими

 факторами (материал по Владимирской области и Суздальскому

 району из ежегодного отчёта) (см. Приложение 4)

4 Влияние алкоголя на подростка (см. приложение 5)

- беседа по таблице 2(О. Жанре)

-демонстрация опыта «нарушения св-в белков при воздействии на них алкоголя». (см. рисунок в учебникестр.132). (использовать таблицу 2, на доске таблица «вред алкоголя»)

Б. вред никотина

-демонстрация опыта «обнаружения в табачном дыме кислот и никотина «( см. приложения 6)

-беседа по таблице ;

-анализ анкет по школе.

В. Вред наркомании и токсикомании:

-беседа по статье в журнале «Здоровье»(учитель зачитывает статью)

-о 6-ти заблуждениях наркомана о токсикомана

Г. Анализ анкет по школе о вредных привычках.

5. Вред нервозов-болезни 21 века.(сообщение готовит ученик).

5. Заключение урока-беседы:

-Исповедь «настрадавшихся» органов. (Чтения стихов об органах (в руках чтецов муляжи органов: легкого, сердца, головного мозга)).

-Сделайте выводы по уроку, исходя из целей(работа для учащихся устно вслух!) Вредные привычки нужно изгонять, а здоровый образ жизни всем необходим.

6.Выстовление поурочного балла.

 ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ПОДРОСТКА

Нарушение в нервной системе при приеме алкоголя развиваются постепенно. Токсичность алкоголя обусловлена продуктами его окисления. Наибольшей токсичностью обладает метаболит спирта-уксусный альдегид , который в 30 раз токсичнее самого алкоголя.

Алкоголь , попадая в глаза ,действует на центры положительных эмоций , расположенные в гипоталамусе. При этом на короткое время снимается напряжение ,исчезает чувство тревоги и страха. У людей, злоупотребляющих спиртными напитками , определённая часть клеток гипоталамуса превращается в приобренный центр алкоголизма. В случае снижения концентрации алкоголя он начинает посылать сигналы ,требующие введения в организм дозы алкоголя для выравнивания его концентрации. Так возникает стремление к спиртному. Постепенно разрушается воля, память, появляется озлобленность, агрессивность, что приводит к деградации.

Рассмотрим влияние алкоголя на отдельные отделы нервной системы. На стадии легкого опьянения происходит ослабление процессов торможения нервной системы, возникает возбуждения речевых зон коры, речь становится громкой,бессвязной ,внимание легко отвлекаться. При опьянении средней степени ослабляется торможение подкорковых зон. Возбужденное состояние этих зон И.П. Павлов назвал «бунтом подкорки». Начинаются не только оскорбления окружающих, но и драки. Нарушается координация движения, т.е. деятельность мозжечка, при этом походка становится шатающийся, не соразмеряется сила движения, в глазах двоится-нарушения зрительной зоны коры.

При тяжелой степени опьянения наблюдается особая бессмысленность поведения: беспричинные агрессивность , невнятная речь ,резкие нарушения координации движений. Затем наступает глубокий сон, при котором человек на на какие раздражители не реагирует , а затем-полная амнезия-человек не помнит ничего из этого,что с ним было в период опьянения. Именно в стадии тяжелой степени опьянения совершаются преступления , происходят пожары , аварии на транспорте , при этом нередко гибнут не только пьяные люди , но и оказавшиеся рядом с ними по воле случая, страдают дети, члены семей алкоголиков. Алкоголизм-заболевание, которое осознают не сразу, и наша задача-предупредить его появление.

 СООБШЕНИЕ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

В состав табачного дыма входит никотин, пиридин, этилен, изопрен, бензопирен, радиоактивыный полоний, мышьяк, висмут, аммиак, свинец 210 ,муравьиная кислота, синельная кислота, ядовитые газы( сероводород, угарный газ, углекислый газ) и др. химические соединения. Наиболее ядовитые никотин, синильная кислота.

Курение-причина различных нервных расстройств у подростков, они плохо спят, рассеяны, ослабевает внимание, нарушается память. Клетки головного мозга человека у подростка менее устойчивы к влиянию токсинов (ядов) .

Обследовали, что внешность курильщика меняется, у них в 5 раз больше морщин, т.к. табачный дым травмирует мелкие кровеносные сосуды на лице. Это приводит к уведанию кожы, преждевременному старению. У каждого 7-го курильшика развивается облитерирующий эндартертит , приводящий нередко к гангрене нижних конечностий, ампутации. Ежегодно рак легких уносит миллионы жизней. У курильщиков эта форма болезни возникает в 20 раз чаще, чем у некурильщиков.

Английский союз врачей подсчитали: каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут . человек выкуривающий 10 или больше сигарет отбирает у своей жизни 6 лет!

Печально, что мы надеемся на «авось»! Немецкий мыслитель Г.Лессинг говорил: «Яд, который не действует сразу, не становиться менее опасным» ,Как же бросить курить ? первый шаг- выяснить причину своего курения. Признаться себе почему Вы курите.

 ТЕСТ «ПРИЧИНЫ КУРЕНИЯ»

Варианты ответов: всегда, часто, при случае, изредка, никогда.

1. Курю, чтобы снять усталость.
2. Манипуляция с сигаретой при курении меня истинное удовольствие.
3. Курения приятно, при этом чувствую расслабление.
4. Закуриваю, когда злюсь.
5. Если сигарет нет, я сам не свой, пока не достану их.
6. Курю автоматически не задумываясь.
7. Курю потому, что это подбадривает меня, вызывает уверенность в себе.
8. Определенное удовольствие получаю в момент прикуривания.
9. Курение вызывает приятное ощущение.
10. Закуриваю тогда, когда чувствую себя не хорошо или же когда выбит из колеи.
11. Четко осознаю минуты, когда не курю.
12. Закуриваю новую сигарету, когда предыдущая ещё тлеет в пепельнице.
13. Курю, чтобы улучшить настроение.
14. Приятно наблюдать за дымом, идущим изо рта от сигареты.
15. Люблю закуривать, когда чувствую удовлетворение и расскованность.
16. Обязательно должен закурить, когда угнетён, опечален, подавлен, когда хочу избавиться от неприятностей и забот.
17. В те минуты, когда не курю, испытывая истинную тоску по сигарете.
18. Хотя и осознаю, что во рту у меня сигарета, но не помню как её туда положил.

Сгруппируйте ответы:1,7,13-отразят причины заставляющие вас курить.

2,8,14-оцените значения манипуляции с сигаретой.

2,9,15 и 4,10,16-курения для вас единственное средство раскрепощения, избавления от внутреннего напряженния.

5,11,17- укажут степень вашей психологической зависимости от сигарет.

6,12,18-курения для вас рефлекс «привычность»!

Оценка ответов:всегда-5 очков

 Часто-4 очка

 При случае-3 очка

 Изредка-2 очка

Сумируйте очки ответов каждой группы ( тройки ) вопросов.

Если сумма меньше 7-ХОРОШО! Прогноз положительный .

 Более 11-Это должно вас насторожить

«СТОИТ ЛИ РАЗРУШАТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ?»

Приложение 1

 НАСЛЕДСТВЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

 Наследственные нарушения нервной системы могут быть вызваны факторами внешней среды, комбинацией хромосом родителей (хромосомы –хранители наследственной информации) , заболеваниями , перенесенные матерью в период беременности , вредными привычками родителей.

 Например БОЛЕЗНЬ ДАУНА-вместо 2-х в 21 паре хромосом , появляется 3 в момент образования яйцеклетке или сперматозоида (т.е. лишняя хромосома). Причина этого: экология , возраст родителей , употребление наркотических веществ. Появляется заболевание слабоумием , плохая обучаемость.

 ОЛИГОФРЕНИЯ-слабоумие, возникает, когда теряется «икс» Х-хромосомы у женщин или наоборот увеличивается , возникает мутация в генах. Причина: вредные привычки, экология, болезни.

Приложение 2

 БАКТЕРИАЛЬНЫЕ И ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ очень опасны для детей раннего возраста.

 Например МЕНИНГИТ-вызывается бактериями- менингококами. Заражение от больных происходит воздушно-капельным путём при разговоре, кашле, чихании. Возбудитель проникает в лимфатическую систему, затем в оболочку мозга, где вызывает гнойное заболевание. Повышается температура тела, сильные головные боли, рвота, судороги. Чем раньше начинают лечить, тем больше шансов быстрее вылечиться. В школах-карантин на 10 дней. Нервная система травмируется, возможна инвалидность и даже смерть.

 ПОЛИОМЕЛИТ- вызывается вирусом и поражает двигательные нейтроны спинного мозга, что вызывает паралич мышц. Заражение через желудочно-кишечный тракт, через грязные руки, с водой, молоком, с немытыми овощами и фруктами. Повышается температура, кожа становится очень чувствительной( при прикосновении больной кричит от боли) , развивается паралич ног, рук,(могут остаться на всю жизнь).

 ГРИПП- вирус поражает чаще всего проводящие пути мозга. Повышается температура, головные боли, разбитость, воспаляются легкие, горло, развивается невралгия. Больного обязательно изолируют, во время эпидемии устанавливается карантин.

Приложение 3

 НАРУШЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ

 ЭКОЛОГИЧЕСКИМИ ФАКТОРАМИ.

 Российские исследования 33 городов нашей страны показали, что в городах с высоким уровнем загрязнения среды возрастает заболеваемость населения на 41% органов дыхания, на 132%- болезней сердечно-сосудистой и нервной системы, на 176%-болезней кожи, на 35%-злокачественных новообразований. У людей живущих в «грязных» городах:

-низкая продолжительность жизни;

-высокая подверженность неврозом и хроническим заболеваниям;

-высокий уровень младеньческой и материнской смертности;

-рост стрессовых состояний;

-рост злокачественных заболеваний.

 Шесть заблуждений наркомана

1. Это не болезнь, лечиться не от чего .

- современная медицина утверждает, что именно это болезнь, при которой в организме есть физическая и психическая зависимость от наркотических веществ . Разлаживается работа внутренних органов , наступает истощение в организме . Сила воли , личные качества не спасут , если уже “сел на иглу” .

 2. Я могу расстаться со своей привычкой в любой момент.

 - статистика утверждает ,что при возникновении физической зависимости от наркотика в организме без него уже не будет гомеостаза. При этом возникают болезненные ощущения, нарушения дыхания. Сердечной деятельности , мозгов, кровообращения .Увы, зависимость может возникнуть даже после первого укола.

3. Я самостоятельно буду снижать дозы или сменю наркотик на более слабый , а ко врачам обращаться не обязательно.

-так зависимость не преодолеть, это только обещания, нет слабых наркотиков, все они коварны!

4. Это помогает мне жить пределе возможностей. Становлюсь умнее, в голову приходят блестящие идеи.

-эта иллюзия приходит на «пике переживаний» , когда «дурман» развеен, «блестящие идеи» исчезают, возникает пустота ведб сознание затуманено.

**5. Если бы другие были хоть чуть добрее и человечнее, со мной ничего такого не случилось бы. Во все виноваты окружающие(семья, учителя, предмет моей любви. Они придираются ко мне, не хотят понять.)**

- Чувство обиды, пессимизм- это позиция жертвы. Это боязнь реальных трудностей. Порой люди сами создают себе негативные обстоятельства.

**6. Лечиться совершенно бесполезно.**

-это неправда. Важно вовремя обратиться к специалисту или близким, дорогим людям, хотя бы( телефоны во Владимире: телефон доверия 33-33-33

Детский оздоровительный образовательный центр 33-85-40