**План-конспект урока ОБЖ в 5 классе на тему «Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек» (практические занятия)**

**Цель урока.** Доказать учащимся, что курение и употреб­лениеалкоголя несовместимо со здоровым образом жизни и пагубно влияет на здоровье человека, особенно в подростко­вом возрасте. Сформировать убеждение в том, что привычка курить и употреблять алкоголь зачастую начинается с пер­вой пробы, выработать у них твердую привычку говорить «Нет!» любому, кто предложит закурить или попробовать спиртное.

**Обсуждаемые вопросы**

1. Курение и употребление алкоголя — привычки ли это.
2. Как поступить, если вам предложили закурить.
3. Если вам предложили выпить спиртное.

**Проведению собеседования**

1. Обсудить с учащимися вопрос: «Курение и употребле­ние алкоголя — привычка ли это?», объяснив, что такое при­вычка.

По мнению специалистов, пристрастие к курению и упо­треблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических ве­ществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступа­ют катализаторами (ускорителями) в формировании наркоза­висимости.

Убедить учащихся, что курение и употребление алкоголя — это болезненная зависимость (неизлечимая), которая может начать развиваться с первой пробы.

2—3. Разобрать с учащимися ситуационные задачи:

1. Если вам в кругу сверстников предложат закурить, как вы поступите?
2. Если у вас в доме гости и вас пригласили к столу и пред­ложили выпить спиртного, как вы поступите?

В заключение предложить четыре правила «Нет!» для про­филактики курения и употребления спиртных напитков.

1. Постоянно вырабатывать в себе привычку говорить твердое «Нет!» любому, кто предложит закурить или попробо­вать спиртное.
2. «Нет!» безделью и скучной, неинтересной жизни, празд­ному времяпровождению.
3. «Нет!» тем сверстникам и компании, где курят и употребляют алкоголь.
4. «Нет!» своей стеснительности и нерешительности, когда предлагают закурить или попробовать спиртное. Здоровье до­роже!