**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная Роговатовская школа с УИОП»**

**«Эффективные способы использования здоровьесберегающих технологий на уроках ОБЖ в рамках реализации**

**образовательных стандартов»**

|  |
| --- |
| **Преподаватель-организатор ОБЖ** **Фомин А.И.** |

**2017г**

**«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»**

**В.А.Сухомлинский**

Важнейшим   фактором   сохранения   и   укрепления   здоровья   учащихся  является   внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс обучения. Во-первых, рассмотрим, что такое «технология»:

* «технология» – это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения процесса преподавания  и усвоения  знаний  с  учетом технических и  человеческих ресурсов
* взаимодействия, ставящего своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).
* «здоровье» – это состояние полного физического, психического и социального благополучия не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).
* **«**здоровьесберегающая   технология»-это система мер, включающая взаимосвязь, взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка» на всех этапах его обучения и развития.
* «здоровье физическое» – это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.
* «здоровье психическое**»** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренне моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
* «здоровье социальное» – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я-самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, образовательном учреждении: социальной группе).
* «здоровье  нравственное» - это   комплекс   характеристик  мотивационной   и   потребностно – информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты

К нарушению здоровья обучающихся приводит ряд проблем: компьютеризация, недостаточная освещенность, перегрузка учебными занятиями и т.д. Проблемы сохранения здоровья учащихся стали особенно актуальны на современном этапе.  Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

В создавшейся   обстановке   естественным   стало   активное   использование  педагогических технологий,    нацеленных    на    охрану    здоровья.    По словам    профессора   Н.    К. Смирнова, здоровьесберегающие образовательные технологии — это системный подход к обучению и воспитанию,  построенный      на     стремлении      педагога      не     нанести      ущерб     здоровью      обучающемуся.  Понятие   «здоровьесберегающая   технология»   относится   к   качественной   характеристике образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья ученика.

Данные    технологии    должны    удовлетворять    принципам    здоровьесбережения   и сформулировал Н. К. Смирнов:  «Не навреди!» – все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

 Приоритет заботы о здоровье преподавателя и обучающегося – все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

* Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Субъект – субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном аспекте, и в процессуальном.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся –объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.
* Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
* Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.
* Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.
* Ответственность за свое здоровье – у каждого ученика надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья. Перед любым преподавателем неизбежно встает задача качественного обучения предмету, что совершенно невозможно без достаточного уровня мотивации учащихся.

В решении означенных задач и могут помочь здоровьесберегающие технологии. Следует отметить, что данные технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе, можно разделить на три основные группы:

* технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса;
* технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности обучающихся;
* разнообразные психолого-педагогические технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности педагогами и воспитателями.

Среди здоровьесберегающих технологий, внедряемых в образовательном учреждении, для оздоровления контингента можно особо выделить технологии личностно-ориентированного обучения, учитывающие особенности каждого ученика и направленные на возможно более полное раскрытие его потенциала. Сюда можно отнести технологии проектной деятельности, дифференцированного обучения, обучения в сотрудничестве, разнообразные игровые технологии, во многом снимающие негативные факторы. Так личностно-ориентированное обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации учебной деятельности.

При этом перед преподавателем встают новые задачи: создание атмосферы заинтересованности каждого обучающегося в работе группы; стимулирование учащихся к высказываниям и использованию различных способов выполнения заданий без боязни ошибиться; создание педагогических ситуаций общения на уроке, позволяющих каждому обучающемуся проявлять инициативу, самостоятельность, избирательность в способах работы; создание обстановки для естественного самовыражения ученика. Для решения этих задач могут применяться следующие компоненты:

* создание положительного эмоционального настроя на работу всех учащихся в ходе урока;
* использование проблемных творческих заданий;
* стимулирование обучающихся к выбору и самостоятельному использованию разных способов выполнения заданий;
* применение заданий, позволяющих обучающемуся самому выбирать тип, вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую);
* рефлексия, обсуждение того, что получилось, а что – нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что эти технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья обучающихся как в психологическом аспекте, так и в физиологическом. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому студенту, учесть индивидуальные особенности каждого обучающегося, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью. Это предполагает использование индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы, выбор учебной деятельности, личный выбор обучающимися блочно-модульных систем образовательного процесса, проведение обучающих игр, проектную деятельность, коллективную деятельность, профилизацию образования, медико-психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

Рассмотрим урок с позиций здоровьесбережения. Задача педагога: сделать урок таким, чтобы кроме приобретения знаний студент приобрёл здоровье или хотя бы не потерял его.

***1.Организационный момент урока.***

Обязательной частью каждого урока является эмоциональный настрой. Чтобы вызвать интерес, повысить готовность учащегося к восприятию нового материала, создать обстановку взаимного доверия, спокойствия, уверенности, защищенности и значимости для каждого ученика необходимо создать соответствующую обстановку. Для этого на каждом уроке служит вводная часть урока. В ее содержание входят элементы тренинга (умение держать правильную осанку, для сохранения зрения).

***2. Устный опрос.***

Одним из средств, способствующих лучшему усвоениюматериала, является устный опрос. Этот метод эффективен кажущейся легкостью, эмоциональностью, действуют на учащихся мобилизующе, своей простотой увлекают и слабых учащихся, создают в группе обстановку соревновательности, повышают интерес к изучаемому материалу.

 Проводимый в начале урока устный опрос помогают учащимся быстро включиться в работу, в середине или конце урока служат своеобразной разрядкой после напряжения и усталости, вызванной письменной или практической работой. В ходе выполнения этих упражнений учащиеся чаще, чем на других этапах урока, получают возможность отвечать устно, причем они сразу проверяют правильность своего ответа.

***3. Основная часть урока.***

*1) Изучение нового материала.* С целью формирования основ ЗОЖ подбираю вопросы и примеры, условия которых содержат советы и рекомендации по основам здорового образа жизни.

*2)Решение ситуационных задач****.*** Почти регулярно в начале или конце урока можно включать задания, содержащие высказывания о необходимости ЗОЖ.

*4) Самостоятельная работа****.*** Для того, чтобы психологически не нагружать учащихся можно практиковать проведение разноуровневых самостоятельных работ.

***4. Физкультминутка.***

Для снятия и предупреждения нарастающего утомления на уроке используется физкультминутка примерно на 2 минуты. Время, когда следует провести физкультминутку, определяет учитель, сигналом к смене деятельности служит заметное двигательное беспокойство, нарушение внимания (где-то к середине урока). Применяется комплекс “красивая осанка”.

***5. Итог урока.***

При подведении итога урока можно рекомендовать учащимся самостоятельно заглянуть вглубь урока и делать выводы, наводящими вопросами, исходя из содержания рассмотренных вопросов.

***6. Домашнее задание.***

Рекомендуется включать задачи практического характера, которые позволяют привлечь в воспитательный процесс родителей и близких.

Эффективность урока с позиции здоровьесбережения усвоения знаний учащихся в течение урока такова:

1)5-25-я минута —80%;

2)25-35-я минута —60-40%;

3)35-45-я минута — 10%.

**Ситуационные задачи – источник знаний о здоровье человека.**

Успешность в решении задачи формирования у учащихся культуры здорового образа жизни зависит от насыщения образовательной среды информацией в виде знаний о здоровье человека.

Содержание уроков ОБЖ составляют устный рассказ, письменная работа и ситуационные задачи. Однако их необходимо связать со здоровьем обучающихся, не только физическим, но и психическим, духовно-нравственным и экологическим. А эта связь осуществляется, прежде всего, через содержание задач, помещенных в учебниках. Через решения задач учащиеся знакомятся с важными в познавательном и воспитательном отношении фактами.  В этом случае образование нацелено на выработку понимания условий сохранения и укрепления здоровья, многообразия факторов, воздействующих на организм, виды болезней, способы оздоровления, воспитание бережного отношения к здоровью собственному и окружающих, формирование здорового образа жизни.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

В ходе решения заданий ученики узнают много новых фактов о своем теле, особенностях его существования и развития на разных этапах жизни.

Приведу примеры таких задач:

 1. Вас захватили в заложники. Какие правила личной безопасности необходимо соблюдать, чтобы снизить угрозу для вашей жизни.

Если вас захватили в заложники:

* не привлекайте к себе внимание преступников (не смотрите им в глаза и не задавайте вопросов);
* на любое свое действие спрашивайте разрешение;
* беспрекословно выполняйте требования террористов;
* при проведении операции по освобождению ложитесь на пол и не поднимайтесь до команды;
* при применении слезоточивого газа дышите через влажную ткань и часто моргайте;
* выходите из помещения (транспортного средства) после команды и как можно быстрее.

2. По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

Получив информацию об угрозе урагана, необходимо:

* закрыть окна, двери, чердачные люки и вентиляционные отверстия с наветренной стороны зданий и открыть — с подветренной;
* подготовить запас продуктов питания, питьевой воды, фонари, свечи, медикаменты и другое необходимое имущество;
* укрыться в зданиях или укрытиях (при смерче — только в подвальных помещениях и подземных сооружениях); в зданиях следует занять места в нишах, у стен, во встроенных шкафах;
* находясь на улице, следует укрыться в яме, овраге, канаве, кювете, которые находятся в отдалении от зданий и сооружений;
* находясь в транспорте, следует покинуть его и укрыться в безопасном месте (кювет, подвал, убежище);
* во время урагана и смерча нельзя заходить в поврежденные здания.

Если во время урагана вы оказались в здании, необходимо отойти от окон и занять безопасное место (ниша, дверной проем, угол, образованный капитальными стенами). Дождавшись снижения порывов ветра, перейти в более надежное укрытие (убежище, подвал, погреб).

3. Вы возвращаетесь домой поздно вечером. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

Действия по обеспечению личной безопасности:

а) в подъезде дома:

* не следует заходить в подъезд, если сзади идет незнакомый человек;
* не надо подходить к дверям квартиры и открывать ее, если на площадке находится неизвестное вам лицо; лучше выйти из подъезда и подождать;
* при угрозах или нападении, привлекая внимание соседей (кричать «Пожар!», «Помогите!», стучать и звонить в двери), постараться выбраться на улицу;
* оказавшись в безопасности, сообщить в милицию;

б) в лифте:

* не входить в кабину лифта, если там находится незнакомый человек;
* оказавшись в лифте с другим пассажиром, не стойте к нему спиной, постоянно наблюдайте за его действиями;
* если незнакомец вошел с вами в кабину, нажмите одновременно кнопки «Вызов диспетчера» и «Стоп». Связавшись с диспетчером, завяжите с ним разговор и нажмите кнопку нужного этажа;
* при попытке нападения кричите, шумите, стучите по стенкам лифта, защищайтесь любым способом, постарайтесь нажать кнопку «Вызов диспетчера» и любого этажа;
* если двери лифта открылись, стремитесь выбежать, зовите на помощь соседей;
* оказавшись в безопасности, сообщите в милицию.

**Список используемой литературы**

1. «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.1178-02», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 25 ноября 2002 года, с 1 сентября 2003 года
2. «Личностно-ориентированный урок: конструирование и диагностика»-Центр «Педагогический поиск»,Москва – 2006г, под редакцией  М. И. Лукьяновой
3. Бурдина Б.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в условиях модернизации// Психологическое сопровождение образовательного процесса: Сборник научно-методических материалов. Вып. I. – Саранск: МОРМ, МРИО, 2005.
4. Залыгин В. Проблема здравообразования // ОБЖ: Основы безопасности жизни. – 2006.
5. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа. – 2005. – №3.
6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.- Москва: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.
7. Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у школьников // Народное образование. – 2006. – №8. – С. 90–94.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – Москва: АПК и ПРО, 2002.
9. Сухомлинский В.А. О воспитании. — Москва: Политиздат, 1985.

**Приложение**

**Викторина « Курение или здоровье »**

**Задачи:**

1. актуализация знаний учащихся о различных аспектах отрицательного воздействия табакокурения;

2. пропаганда здорового образа жизни;

3. формирование негативного отношения к курению на основе знаний, полученных учащимися при изучении школьных курсов.

**Форма проведения:** игра.

Оформление:

1. плакаты с афоризмами о вреде курения:

«Не погибай по неведению»;

«Все пороки от безделья»;

«Человек часто сам себе злейший враг» (Цицерон);

«Сигарета – это бикфордов шнур, с одного конца которого огонек, а с другого дурак...» (Бернард Шоу);

«Кто курит табак, тот сам себе враг»;

«Курение или здоровье? Выбирайте сами!» (Лозунг ВОЗ);

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом» (Л.Н.Толстой);

2. диаграммы;

3. расписание уроков;

4. работы учеников «Нет – курению!», «Влияние курения на организм человека».

5.карточки с заданиями.

Предварительная работа: подготовка команд (эмблема, девиз).

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.Вступление учителя:**

Цель нашего сегодняшнего занятия: обобщить знания о влиянии курения на организм человека, полученные вами на разных уроках.

 Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, по заключению экспертов ВОЗ (1985), оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека.

 Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

 Ежегодно в мире (по данным ВОЗ) от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т.е. примерно один человек каждые 13 секунд. Таким образом, курение – самая серьезная из предотвратимых причин нарушения здоровья.

 На нашем занятии сегодня мы постараемся выяснить негативные последствия курения, а помогут нам в этом школьные предметы и учебники.

**2. Объяснение правил игры:**

На доске вы видите расписание «уроков», по которому будет проходить наше занятие:

1.Математика

2.Русский язык

3.Биология

4.История

5.Обществознание

6.Химия

7.Литература

После проведения каждого «урока» табличка с его названием переворачивается, на обратной стороне написано слово из афоризма о вреде курения. («Нетоксичной сигаретой может считаться та, которая не горит.А. Аптон.)

 Учащиеся разделены на две команды. Каждая команда заранее подготовила свое название, эмблему. Победив в конкурсе, команда получает право перевернуть табличку с названием предмета.

**3. Представление жюри**

**4. Представление команд**

**5. Конкурсы**

**1 конкурс «Математика»**

Команды получают карточки с математическими задачами, условия которых содержат данные о влиянии курения на организм человека. (Приложение 1).

**2 конкурс «Русский язык».**

Вспомни слово: командам раздаются карточки со словами. В течение 3 минут надо придумать и написать напротив слова-антонимы, связанные с проблемой курения:

* Мудрость — Глупость;
* Свобода — Зависимость;
* Удовольствие — Боль, страдание;
* Здоровье — Болезнь;
* Самостоятельность — Зависимость;
* Сила воли — Безволие;
* Целеустремленность — Бесцельность;
* Смелость — Трусость;
* Твердость — Неуверенность.

**3 конкурс «Биология» («Развенчание мифов»)**

Команды получают карточки, на которых записаны известные мифы о курении: «Курение помогает оставаться стройным» и «Курение помогает сосредоточиться и лучше работать». Задача команд – привести доводы, опровергающие эти мифы.

**4 конкурс «История» (Кроссворд»)**

Задача команд – решить кроссворд «Из истории распространения табака». (Приложение 2).

**5 конкурс «Обществознание»**

Викторина «Знаешь ли ты закон?»

Командам задаются вопросы на знание закона РФ «Об ограничении курения табака». Кто быстрее и правильнее ответит на эти вопросы.

Когда был издан закон?

Какие ограничения по возрасту вводит Закон на продажу табачных изделий?

Какие ограничения вводит Закон на розничную продажу табачных изделий?

Какие меры должны предприниматься для предупреждения потребителя о вреде курения?

 (Текст Закона см. в Приложении 3).

**6 конкурс «Химия» (Игра «Домино»)**

Команды получают карточки, которые надо разложить в определенной последовательности. (Приложение 4).

**7 конкурс «Литература» (Игра «Найди автора»)**

Команды получают тексты с отрывками из произведений известных писателей и карточки с их фамилиями. Нужно определить, какому автору принадлежат данные отрывки. (Приложение 5).

После проведения всех конкурсов команды должны из открывшихся слов составить высказывание Генерального директора Национального института раковых заболеваний доктора А. Аптона (США) и зачитать его.

**6. Подведение итогов игры. Выступление жюри.**

**7. Заключительное слово учителя**

Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Эти привычки могут быть полезными и вредными. Многие из них оказывают влияние на здоровье человека.

 На нашем уроке мы доказали с помощью ваших знаний из разных научных областей, что курение, несомненно, наносит огромный вред организму человека, особенно развивающемуся организму ребенка. От курения страдают практически все внутренние органы и системы человека. (Обращается внимание на плакаты).

 «Курить или не курить?» – важный вопрос, решать который приходится многим из нас в какой-то момент жизни. И в тот момент, когда вам придется делать этот выбор, вспомните наш разговор и задумайтесь, что выбрать: курение или здоровье.

**Приложение №1**

**Задачи для команды №1.**

1. Решите примеры и расшифруйте, какие отравляющие вещества попадают в организм вместе с табачным дымом:

0,2x7,28x50;

91,6x4x0,25;

17,2x8,5+17,2x91,5;

64,08x0,02-4,08x0,02.

72,8 — окись углерода, 91,6 —ацетон, 1720 —ртуть, 1,2 — аммиак.

Окись углерода содержится в выхлопных газах, аммиак используют в сред¬ствах для чистки сантехники, ацетон используется как растворитель красок,

2. Одно число в два раза больше другого. Если боль¬шее из этих чисел умножить на два, а меньшее умножить на четыре, то их сумма будет равна 48. Найдите эти числа. Меньшее из них покажет вам, сколько минут жизни заби-рает одна сигарета.

Ответ: 12 и 6.

3. Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

Ответ: 7200 – 14400.

**Задачи для команды №2.**

1. Решите примеры и расшифруйте, какие отравляющие вещества попадают в организм вместе с табачным дымом:

2,3x7,9+7,7x7,9;

14,5x3,8-14,5x1,8;

0,125x8x5,49;

0,4x7,2x5x0,02x2

79 — цианид водорода, 29 — кадмий, 5,49 — свинец, 7,2 — толуол.

Цианид водорода применяли в газовых камерах, кадмий используется в автомобильных аккумуляторах, толуол - промышленный растворитель.

2. Среднее арифметическое двух чисел равно 36,5. Если большее уменьшить в 7 раз, а меньшее уменьшить в 5 раз, то их разность будет равна 7. Найдите эти числа и узнайте, какое количество мужчин и женщин из каждых 100 в России курят. А вы хотите присоединиться к ним?

Ответ: 63 и 10.

3. Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту; сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше. Сколько дополнительных ударов приходится делать сердцу курильщика за сутки?

Ответ: 7200 – 14400.

**Приложение 2**

**Кроссворд «Из истории распространения табака»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  | **2** |  |
|  |  |  |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

По горизонтали:

1. Предмет быта, предназначенный для хранения табака, распространенный в среде придворной знати в XVII-XVIII вв. 2. Причина, по которой в России XVII в. было запрещено курение. 3. Знаменитый европейский путешественник, впервые увидевший курящих людей.

По вертикали:

1. Русский царь, в правление которого было запрещено курение.

2. Причина, по которой было разрешено курение табака во многих странах.

3. Русский царь, сам активно курящий и разрешивший курение в России.

4. Остров, от названия которого произошло слово "табак".

5. Французский посол при португальском дворе XVI в., по имени которого

назвали выделенный из табака алкалоид.

Ответы:

По горизонтали: 1. Табакерка. 2. Пожар. 3. Колумб.

По вертикали: 1.Михаил. 2. Экономика. 3. Петр. 4. Тобаго. 5. Нико.

**Приложение 3**

10 июля 2001 года Президентом Российской Федерации

В.В. Путиным подписан закон «Об ограничении курения табака».

Основные положения Закона:

• Закон вводит ограничения на содержание смол и никотина в табачных изделиях. Для сигарет с фильтром содержание смол в дыме должно быть не выше 14 мг на сигарету, а никотина — не более 1,2 мг. Для сигарет без фильтра — 16 мг смол и 1,3 мг никотина. Табачные изделия с более высоким содержанием этих веществ запрещены для производства, импорта, оптовой продажи и розничной торговли.

• Законом требуется, чтобы на каждой упаковке табачных изделий имелись предупредительные надписи о вреде курения табака и информационные надписи о содержании смолы и никотина в дыме сигареты.

• Запрещается розничная продажа сигарет с содержанием менее 20 штук в одной пачке, поштучная продажа табачных изделий, а также их продажа с использованием автоматов.

• Запрещается розничная продажа табачных изделий и курение в организациях здравоохранения, образования, культуры, в помещениях, занимаемых органами государственной власти, за исключением специально отведенных и оснащенных мест.

• Не допускается продажа табачных изделий лицам моложе 18 лет.

• Реклама табака и табачных изделий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации о рекламе.

• Закон обязывает федеральные органы исполнительной власти по здравоохранению, образованию и культуре регулярно осуществлять пропаганду знаний о вреде курения через средства массовой информации.

• В целях реализации закона общеобразовательные программы и профессиональные образовательные программы должны содержать разделы о влиянии курения на организм человека.

• Не допускается демонстрация курения во вновь создаваемых фильмах, кинофильмах и спектаклях, если курение не является частью художественного замысла, а также демонстрация курения общественными и политическими деятелями, средствами массовой информации.

В июле 2005 г. Совет Федерации принял изменения в закон «Об ограничении курения табака».

Розничная продажа табачных изделий запрещена в организациях здравоохранения, культуры, на территориях и в помещениях образовательных и физкультурно-спортивных учреждений.

Кроме того, нельзя торговать сигаретами на расстоянии менее 100 метров от границ территорий образовательных учреждений.

**Приложение 4**

|  |
| --- |
| **Карточки к игре «Домино** |
|  | 4000 |
| Количество веществ, содержащихся в табачном дыме | CO (Угарный газ) |
| Газ, блокирующий способность гемоглобина связывать и отдавать кислород, т.е. приводит к кислородному голоданию. При выкуривании одной пачки сигарет в организм попадает 400 мл. | Количество микрочастиц сажи, содержащихся в 1 куб. см табачного дыма |
| До 3 миллионов | Никотин |
| Наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную, сердечно-сосудистую системы и органы пищеварения | Количество (в %) вредных веществ, которое способен задержать сигаретный фильтр |
| До 20% | Сильный яд, действующий на центральную нервную систему. |
| Синильная кислота | Радиоактивный полоний-210 |
| Радиоактивный элемент, входящий в состав табачного дыма. |  |

**Приложение 5**

Отрывки из литературных произведений

**1. М.Твен «Приключения Тома Сойера»**

«После вкусного обеда, состоявшего из рыбы и яичницы, Том сказал, что теперь ему хочется научиться курить. Джо ухватился за эту мысль и объявил, что он тоже не прочь. Гек сделал трубки и на¬бил их табаком...

Они растянулись на земле, опираясь на локти, и начали очень ос¬торожно, с опаской втягивать в себя дым. Дым был неприятен на вкус, и их немного тошнило, но все же Том заявил:

- Да это совсем легко! Знай я это раньше, я уж давно научился бы.

- И я тоже, - подхватил Джо. - Плевое дело!..

Разговор продолжался, но вскоре он начал чуть-чуть увядать, прерываться. Паузы стали длиннее. Пираты сплевывали все чаще и чаще... Несмотря на все их усилия, им заливало горло, и каждый раз после этого начинало ужасно тошнить. Оба сильно побледнели, и вид у них был очень жалкий. У Джо выпала трубка из ослабевших пальцев, у Тома тоже...

Наконец Джо выговорил расслабленным голосом:

-Я потерял ножик... Пойду поищу...

Том дрожащими губами произнес, запинаясь:

- Я помогу тебе. Ты иди в эту сторону, а я туда... к ручью... Нет,

Гек, ты не ходи за нами, мы сами найдем.

Гек снова уселся на место и прождал целый час. Потом он соску¬чился и пошел разыскивать товарищей. Он нашел их в лесу далеко друг от друга; оба были бледны и спали крепким сном. Но что-то подсказало ему, что теперь им полегчало, а если и случилось им пережить несколько неприятных минут, то теперь уже все позади.

За ужином в тот вечер оба смиренно молчали, и, когда Гек после ужина, набив трубку для себя, захотел набить и для них, оба в один го¬лос сказали: «Не надо», так как они чувствуют себя очень неважно».

**2. Л.Н. Толстой «Юность»**

«Курительные же препараты я тотчас решил пустить в дело и испробовать. Распечатав четвертку, тщательно набив стамбулку красно-желтым, мелкой резки султанским табаком, я положил на нее горячий трут и, взяв чубук между средним и безымянным пальцем (положение руки, особенно мне понравившееся), стал тянуть дым.

Запах табака был очень приятен, но во рту было горько, а дыхание захватило. Однако, скрепив сердце, я довольно долго втягивал в себя дым, пробовал пускать кольца и затягиваться. Скоро комната вся наполнилась голубоватыми облаками дыма, трубка начала хрипеть, горячий табак подпрыгивать, а во рту я почувствовал горечь и в голове маленькое кружение. Я хотел уже перестать и только посмотреться с трубкой в зеркало, как, к удивлению моему, зашатался на ногах; комната пошла кругом, и, взглянув в зеркало, к которому я с трудом подошел, я увидел, что лицо мое было бледно, как полотно. Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и слабость, что, вообразив себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю. Я серьезно перепугался и хотел уже звать людей на помощь и посылать за доктором. Однако страх этот продолжался недолго. Я скоро понял, в чем дело, и со страшной головной болью, расслабленный, долго лежал на диване».

**3. Д. Дефо «Робинзон Крузо»**

"...и вдруг я вспомнил, что жители Бразилии от всех почти болезней лечатся табаком; между тем в одном из моих сундуков лежало несколько пачек: одна большая пачка готового табаку, а остальные листового. <...>

Я не знал, как применяется табак против болезней, не знал даже, помогает ли он от лихорадки; поэтому я произвел несколько опытов в надежде, что

так или иначе действие его должно проявиться. Прежде всего я отделил из пачки один лист, положил его в рот и разжевал. Табак был еще зеленый,

очень крепкий; вдобавок я к нему не привык, так что сначала он почти одурманил меня. Затем я положил немного табаку в ром и настаивал его час или два, с тем, чтобы выпить эту настойку перед сном. Наконец я сжег немного табаку в жаровне и втягивал носом дым до тех пор, пока не начинал задыхаться; я повторил эту операцию несколько раз. <...>

Мое лечение табаком, вероятно, никогда еще до сих пор не применялось против лихорадки; испытав на себе, я не решусь никому рекомендовать его. Правда, оно остановило лихорадку, но вместе с тем страшно ослабило меня, и в течение некоторого времени я страдал судорогами во всем теле и нервною дрожью".