Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа а.Инжичишхо имени Дерева С.Э.»

Методическая разработка открытого классного часа

                            «О вреде снюса»

Педагог-психолог:

Разова Р.А.

2020г.

Методическая разработка открытого классного часа

                            «О вреде снюса»

Составил:  Разова Р.А. –учитель, классный руководитель 

**Цель:**выработка негативного отношения к употреблению снюса.

**Задачи:**

- повысить информационность подростков о вреде снюса и насвая;

- выделить свойства снюса и его  влияние на организм, в частности, на организм   подростка;

- выявить причины, побуждающие подростка попробовать снюс;

- формировать негативное отношение к употреблению снюса;

- осознание проблемы через ситуацию.

**Оборудование:** экран, компьютер, видеоролик «Снюс-наркомания. Про никотиновые наркотики  в школах».

**План урока**

1. Вступительное слово.
2. Снюс и его история распространения / исторические сведения/
3. Свойства снюса и его влияние на организм подростка.
4. Составление портрета человека,  употребляющего снюс.
5. Заключительное слово.
6. Подведение итогов.

**Сценарий урока**

**(Надпись на доске)**

**«Единственная красота , которую я знаю, - это здоровье». Генрих Гейне**

**Вступительное слово**.

**Учитель**: Тема сегодняшнего классного часа «О вреде снюса. Эти препараты все чаще всего употребляются подростками. Что же такое снюс?

**Снюс** — вид [табачного](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA) изделия , цельнолистовой табак, содержащий соли, увлажнители и ароматизаторы. Он закладывается за щеку или губу и жуется, в результате чего быстро впитывается в слизистые оболочки и попадает в кровь. Он выглядит как измельченная пудра.

В отличие от содержимого сигарет, снюс  содержит меньше вредных примесей, в том числе нитрозаминов. Соль добавляют для усиления вкуса, но одновременно она выполняет роль консерванта, за счет чего продлевается срок годности продукта. Увлажнители, в качестве которых чаще всего используется вода, защищают снюс от высыхания.

Изобрели снюс  в Швеции, откуда в начале 19 столетия его завезла в Россию компания Эттан. Лишь во второй половине позапрошлого века он стал известен в США. Еще снюс называют жевательным табаком.

Шведы первыми выяснили, что жевательный табак безопаснее для здоровья, чем курительный. Это подтверждают ученые, некоторые из которых даже заявляют о том, что при употреблении снюса человек продлевает свою жизнь.

Однако мнение шведских специалистов не разделяют их коллеги в других странах. На реализацию жевательного табака наложен запрет на всей территории Евросоюза, исключая Швецию и Норвегию, хотя его употребление абсолютно легально по всему ЕС. В России в 2015 г. были введены штрафы за продажу жевательного табака.

        Главным производителем снюса до сих пор является Швеция. Он выпускается в общей упаковке или расфасованным по отдельным пакетикам. Как правило, чем меньше порция, тем выше в ней содержание никотина.

Популярностью пользуется жевательный табак с ароматизаторами и вкусовыми добавками — кофе, мятой, лаймом, лакрицей. Разновидностей снюса сейчас очень много, отчасти поэтому люди и проявляют к нему повышенный интерес. 

**Эффект**

Если при курении никотин из табака проникает в организм с дымом, то при жевании или рассасывании — через слюну, с которой быстро всасывается в слизистые и кровь. Снюс помещают обычно под верхнюю губу, где его держат от 5 минут до часа. Когда вкус или эффект ослабевает, его выплевывают, при необходимости заменяя новой порцией.

Когда никотин поступает в организм, человек ощущает расслабление, как и в результате курения. Одни жуют табак, чтобы бороться со стрессом и депрессиями, другие — для улучшения аппетита. За счет различных добавок слюна после снюса становится вкусной, и для усиления эффекта ее глотают.

**Вред и последствия**

**Вреден ли снюс? Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:**

- болезней носоглотки;

- рака желудка, простаты, кишечника;

- потери чувствительности вкусовых рецепторов;

- нарушений аппетита;

- сердечных патологий:

- гипертонии;

- заболеваний зубов и десен;

- атрофии мышц.

Употребляя снюс, человек подвергает организм вредному воздействию.

Одна порция снюса содержит в 5 раз больше никотина, чем сигарета. Поэтому у людей, потребляющих жевательный табак, быстрее развивается привыкание, причем одновременно и физическое, и психологическое. Все это и является ответом на вопрос, вреден ли снюс.

Учение установили, что от одной порции снюса организм получает столько же никотина, сколько от одной сигареты. Потребление двух пачек жевательного табака в неделю провоцирует тот же эффект, что выкуривание 1,5 пачек сигарет в день.

Многие производители сейчас выпускают снюс с низким содержанием никотина. Думая, что он абсолютно безвреден, его часто начинают пробовать подростки, чтобы испытать новые ощущения или казаться более взрослым и солидным в глазах сверстников.

По мере развития зависимости подросток  начинает переходить на более крепкие сорта,  в надежде получить расслабление, которое он испытал в первый раз, но этого не происходит. В результате человек, наоборот, становится более раздражительным.

При попытке прекратить употреблять снюса,   развивается сильная [никотиновая ломка](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgidmed.com%2Fnarkologiya%2Ftabakokurenie%2Fnikotinovaja-lomka.html).

**Синдром отмены сопровождают неприятные симптомы и последствия:**

агрессивность, плохое настроение, депрессия, сильный стресс, расстройство пищеварения, нарушения ночного сна.

Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полониум-210, нитрозамины. Все эти вещества, даже в малых дозах провоцируют развитие раковых опухолей, а в жевательном табаке их содержание превышает все допустимые нормы. Научно установлено, что в снюсе в 100 раз больше канцерогенов, чем в пиве и беконе.

По информации онкологического общества США, у потребителей жевательного табака в 50 раз чаще выявляется рак десен, щек, внутренней поверхности губ. Клетки тканей в этих областях пытаются создать барьер, который бы препятствовал дальнейшему распространению снюса. Однако из-за воздействия канцерогенов здоровые клетки трансформируются в раковые.

После всасывания в слизистые канцерогены из жевательного табака попадают в кровь, с которой разносятся по всему телу. Поэтому онкологический процесс может возникнуть не только в ротовой полости, но и в любой другой части организма. Чаще всего страдают желудок, кишечник,  снюс в разы повышает риск возникновения онкологического заболевания.

Повышенное содержание соли в снюсе может спровоцировать скачок артериального давления. Это создает риски возникновения болезней сердца и сосудов, а также гипертонии. Высокая концентрация сахара в жевательном табаке приводит к стоматологическим болезням. Многие производители утверждают, что от снюса, в отличие от сигарет, не возникает кариес и желтый налет на зубах, а также не появляется специфический запах изо рта. Отзывы ученных говорят о том, что это всего лишь рекламный трюк.

Из-за постоянного жевания табака снижается чувствительность вкусовых рецепторов. Это приводит к тому, что человек теряет аппетит или же приобретает нездоровые пристрастия в еде, в результате чего у него нарушается пищеварение.

Кроме того, жевательный табак может вызвать атрофию мышц.

**Последствия от длительного употребления**

Только один  из пяти после первого приема насвая раз и навсегда поймет, что ему это не нужно. Остальные четыре попадут во власть наркотического вещества и начнут употреблять его постоянно. И тогда последствия употребления насвая могут быть весьма плачевными для организма.

Заядлых «снюсовцев»  можно узнать по воспалившимся губам, которые кровоточат и источают резкий неприятный запах.

Зачастую снюс  становится наживкой, на которую наркодилеры ловят своих жертв. Вначале подростки подсаживаются на безопасное вещество. Затем в него подмешивают марихуану или гашиш, после чего многие переходят на героин и кокаин.

**Ребята, давайте составим портрет употребляющего снюс человека:**

(ребята описывают этого человека)

- Бледная кожа,

- раздражительность,

- невнимательность,

- рассеянность,

- головокружение,

- отсутствие аппетита,

- агрессивность,

- бессонница.

(Просмотр  видеоролика об употреблении снюса)

**Упражнение «Умей сказать «НЕТ».**

Большинство школьников  начинают  употреблять эти вещества под влиянием других. Хотя и не хотели пробовать, но все же,  поддавались на уговоры и принимали снюс. Почему они так себя вели?

Да потому, что боялись, что их будут считать дураками. На этой слабости и играют те, кто предлагает снюс и насвай. Значит, нужно показать им, что ты не боишься, что ты умнее и сильнее их. Нужно просто сказать:

- Да, я боюсь за свое здоровье;

- Да, я, дорожу своей жизнью;

- Да, я люблю своих родителей и не хочу их огорчать.

И это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно, самостоятельный, сильный человек.

**Заключительное слово.**

Сейчас в нашей республике много трудностей и проблем. Но народ наш талантлив и образован.  А  наркомания, токсикомания, алкоголизм и курение губит молодое поколение. А здоровые люди – это здоровый народ, процветающая страна.

**Подведение итогов.**

- Что нового вы узнали сегодня?

- Изменилось ли ваше отношение к этим препаратам?

- Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать их?