

## Классный час в 9 а классе

**Тема:** «Вредные привычки в новом облики: «снюс», «насвай». Вредное воздействие на организм человека».

**Провела:** классный руководитель Скоробогатова И.В.

**Дата проведения:** 21.01.2020

**Цель:** формирование осознанного негативного отношения к вредным привычкам и употреблению «снюс», «насвай».

### Задачи:

- познакомить обучающихся со способами и методами избавления от различного рода зависимостей;
- показать влияние наркотических средств на здоровье человека;
- развивать чувство ответственности за свои поступки;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;
- побуждать детей к разумному, бережному отношению к своему здоровью, к борьбе с вредными привычками.

### Ход мероприятия

#### 1. Вступительное слово.

**Педагог.** Добрый день, ребята! Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? В любом возрасте хочется быть красивым и здоровым.

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?»  
Как бы вы ответили на этот вопрос?

#### Ответы обучающихся.

**Педагог.** Послушайте ответ мудреца.

Мудрец ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой мудрец сказал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас в жизни – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твёрдо запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Как выглядит здоровый человек?

Как он себя чувствует?

О чем он думает?

Какой человек может зарабатывать больше денег: здоровый или больной?

#### Ответы обучающихся.

**Педагог.** Здоровый человек благополучен, эмоционально уравновешен, доброжелателен с окружающими, отзывчив. Но есть люди, которые имеют вредные привычки.

Как вы считаете, что такое вредная привычка?

#### Ответы обучающихся.

**Педагог.** Вредная привычка - это навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении, физическом и психическом состояниях человека.

Назовите вредные привычки, которые вы знаете.

#### Ответы обучающихся.

Вот сегодня мы с вами поговорим об одной из вредных привычек – об употреблении насвая.

Это достаточно новый препарат, который чаще всего употребляют подростки. Что же такое насвай? Давайте разберемся!

Объяснение педагога: **Мини-лекция «Вся правда о насвае».**

Насвай (насыбай, нас, нац, нос, айс, шпак) — вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии.

В настоящее время в странах региона свободно продаётся на рынках, обычно на лотках с сигаретами, семечками. Исключение составляет Туркмения, где в 2008 г. президент Гурбангулы Бердымухамедов издал указ о запрете производства, реализации, использования и завоза насвая<sup>[1]</sup>.

В 2011 году насвай был включён в список наркотических веществ и психотропных средств, подлежащих контролю в Казахстане.

На территории России насвай не является традиционным продуктом, но приобрёл в последние годы популярность, прежде всего у подростков. Насвай продается на рынках Москвы<sup>[3]</sup>, городов Поволжья и Урала, в других регионах страны. Обычно торговля ведётся на лотках со специями, причём насвай позиционируется в качестве средства от никотиновой зависимости.

23 февраля 2013 года президентом Российской Федерации был подписан Федеральный закон № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», устанавливающий запрет на торговлю насваем<sup>[4]</sup>. Запрещается как оптовая, так и розничная торговля насваем (часть 8 статьи 19 данного ФЗ). Насвай также поставляется контрабандным путём

Насвай (насыбай, нас) — никотиносодержащий продукт, наркотик. Насвай представляет из себя маленькие зелёные шарики, зёрнышки с неприятным запахом и вкусом. Насвай изготавливается в кустарных условиях. Основными компонентами насвая являются низкосортная махорка или табак, раньше растение нас. В состав также может входить: гашеная известь (вместо извести может использоваться куриный помёт или верблюжий кизяк), компоненты различных растений, масло. Для улучшения вкуса в насвай иногда добавляют приправы. Большинство компонентов смеси призваны выполнять формообразующую функцию при гранулировании пылеобразных отходов табачного производства. Известь изменяет кислотность среды и способствует всасыванию никотина в кровь через слизистую оболочку ротовой полости. Насвай по внешнему виду описывают по-разному. В одних случаях насвай это зеленые шарики, в других серовато-коричневый порошок.

**Употребление.** Насвай закладывают в рот, стараясь не допустить попадания на губы, которые в таком случае покрываются волдырями. Проглоченные слюна или крупинки зелья могут вызвать тошноту, рвоту и понос, что также весьма неприятно. А полученное удовольствие — легкое головокружение, покалывание в руках и ногах, помутнение в глазах — длится не более 5 минут.

**Воздействие насвая:** Лёгкое головокружение, покалывание в руках и ногах, помутнение в глазах. Побочные действия насвая: потребление насвая может привести к зависимости и дальнейшим физическим отклонениям в работе организма и своеобразным ощущениям, таким, как:

- вегетативные нарушения;
- потливость;
- ортостатический коллапс (состояние, при резком изменении положения тела человек испытывает головокружение, темнеет в глазах);
- обморочное состояние;

- повышенный риск развития редких онкологических заболеваний;
- заболевания зубов;
- заболевания слизистой ротовой полости;
- заболевания слизистой пищевода.

### **Последствия потребления НАСВАЯ:**

1. По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляют насвай. Насвай – это стопроцентная вероятность заболеть раком.
2. Поскольку насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.
3. Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно "сгорит". Врачи подтверждают, что то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай, страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.
4. Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость.

### **Мини-лекция «Вся правда о снюсе».**

Снюс представлен в России с 2004 года. Несмотря на попытки запрета снюса (запрет всех видов некурительного табака был предусмотрен зимой 2013г.), он продолжал продаваться. Окончательный запрет снюса в России введен в декабре 2015 года поправками к закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» и КоАП, предусматривающими штрафы за его продажу. Однако начиная с февраля 2016 года, снюс начинают ввозить в Россию под видом жевательного табака и, соответственно, запрет на его продажу не распространяется.

В статье 14.53 КоАП РФ дается четкое определение снюсу – это «вид некурительного табачного изделия, предназначенного для сосания и полностью или частично изготовленного из очищенной табачной пыли и (или) мелкой фракции резаного табака с добавлением или без добавления нетабачного сырья и иных ингредиентов».

Снюс — вид табачного изделия. Представляет собой тонко измельченный увлажнённый табак, обработанный раствором соли, сахара и соды с добавлением ароматических и вкусовых добавок, который фасуют в пакеты, похожие на чайные фильтры. Чистое содержание никотина в порции в 5 раз выше, чем в обычной сигарете.

Снюс относится к бездымному табаку (в эту группу входят также сухой и влажный снафф, жевательный табак и пр.) Снюс стал популярным аналогом сигарет и частично их заменил.

По своему действию снюс – наркотик-психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу в кровь адреналина, который вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к

нервному перевозбуждению, и глюкозы, которая провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении снюса человек ощущает наслаждение. Именно они формируют наркотическое действие снюса.

Никотин в снюсе точно так же, как и при курении, воздействует через слизистую оболочку ротовой полости на весь организм. И в зависимости от того, в каком количестве его употреблять, может возникнуть и передозировка никотином.

При **употреблении** снюса не происходит повреждения легких, как при курении сигарет, однако сам по себе он также оказывает негативное воздействие на организм: негативный эффект обусловлен действием более 20 канцерогенных соединений, содержащихся в снюсе: радиоактивный полоний, никель, нитрозамин и т.д. От употребления страдает сердце, желудок, кишечник, ротовая полость, репродуктивная функция организма.

### **Последствия потребления снюса:**

Прием сосательного табака особенно опасен именно в подростковом возрасте, так как организм еще не сформирован окончательно.

Снюс наносит такой вред:

- замедление и остановка роста;
- нарушение и ухудшение когнитивных процессов;
- ухудшение памяти и концентрации внимания;
- повышенная раздражительность, возбудимость и агрессивность;
- снижение иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Самые частые **последствия** от употребления: пародонтоз, разрушение зубов, неприятный запах из рта, ожоги полости рта, тахикардия, гипертония, головокружение и головные боли, более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Психическая и физическая зависимость от снюса гораздо сильнее зависимости от обычных сигарет.

Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от употребления снюса его можно получить до 25 мг за раз!

**Педагог.** Ребята, приходилось ли вам сталкиваться с подобными ситуациями? Или, может быть, вы были свидетелями употребления жевательных смесей?

**Ответы обучающихся.**

**Просмотр видеоролика.**

**Проведение анкетирования.**

**Притча «Бабочки и огонь».**

«Три бабочки, подлетев к горящей свече, принялись рассуждать о природе огня. Одна, подлетев к пламени, вернулась и сказала:

- Огонь светит.

Другая подлетела поближе и опалила крыло. Прилетев обратно, она сказала:

- Он жжётся!

Третья, подлетев совсем близко, исчезла в огне и не вернулась. Она узнала то, что хотела узнать, но уже не смогла поведать об этом оставшимся».

**Ребята, а вывод один: не поддавайтесь мнительным соблазнам!**

**ЗАПОМНИТЕ:**

**НИКОГДА НИ У КОГО НИЧЕГО НЕ НУЖНО брать, даже  
если УГОЩАЮТ сверстники и одноклассники.**