

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «О ВРЕДЕ СНЮСА»

Цель: выработка негативного отношения к употреблению снюс.

Задачи:

- повысить информативность о вреде снюс;
- выделить свойства снюс, влияние на организм, в частности, на организм подростка;
- выявить причины, побуждающие подростка попробовать снюс;
- формировать негативное отношение к употреблению снюс ;
- осознание проблемы через ситуацию.

План

1. Снюс и его история распространения / исторические сведения/
2. Свойства снюс и его влияние на организм подростка.
3. Портрет употребляющего снюс человека.
4. Проблемная ситуация.
5. Упражнение: «Умей сказать «НЕТ».
6. Заключительное слово.
7. Итог.

Ход классного часа.

Вступительное слово. Соц. педагог: Тема сегодняшнего классного часа «О вреде снюс».

Этот препарат все чаще всего употребляется подростками.

Что же такое снюс ?

<p>Жевательный табак (снюс)</p> 	<p>Жевательным называется бездымный 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. Человек при этом получает удовлетворение.</p> <p>Снюс обычно приравнивают к жевательному табаку, но это скорее его разновидность, которая сейчас пользуется популярностью. Он выглядит как измельченная пудра, поэтому его правильнее назвать сосательным.</p> <p>В отличие от содержимого сигарет, жевательный табак 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.</p>
<p>Историческая справка</p>	<p>Изобрели жевательный табак в Швеции, откуда в начале 19 столетия его завезла в Россию компания Эттан. Лишь во второй половине позапрошлого века он стал известен в США.</p> <p>Шведы первыми выяснили, что жевательный табак безопаснее для здоровья, чем курительный. Это</p>

	<p>подтверждают ученые, некоторые из которых даже заявляют о том, что при употреблении снюса человек продлевает свою жизнь.</p> <p>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, но в интернете купить его до сих пор не составляет труда. 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.</p> <p>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.</p>
<p>Эффект</p> <ul style="list-style-type: none"> • головокружение; • тошноту; • рвотные позывы. 	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Однако, если человек выбрал табак с высоким содержанием никотина, после проглатывания слюны он почувствует симптомы отравления:</p> <p>Поэтому в арсенале человека, употребляющего снюс, есть специальная плевательница. В нее сплевывают слюну, которую нельзя проглатывать</p>
<p>Вред и последствия</p> <p>болезней носоглотки; рака желудка, простаты, кишечника; потери чувствительности вкусовых рецепторов;</p>	<p>Вреден ли снюс?</p> <p>Употребляя снюс, человек не вдыхает токсичный дым. но все равно подвергает организм вредному воздействию. Дело в том, что в жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • никотин; • канцерогены;

<p>нарушений аппетита; сердечных патологий: гипертонии; заболеваний зубов и десен; атрофии мышц.</p>	<p>соль; сахар. Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:</p>
<p>Одна порция</p>	<p>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. Оздоровиться с переходом от курения к жеванию табака невозможно. В ходе экспериментов установлено, 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.</p>
<p>Никотиновая ломка</p>	<p>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 тинейджер 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 снюс развивается сильная никотиновая ломка.</p>
<p>Синдром отмены</p> <p>агрессивность; плохое настроение; депрессия; сильный стресс; расстройства пищеварения; нарушения ночного сна.</p>	<p>Синдром отмены сопровождаются неприятными симптомами и последствиями: Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полоний-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 — мягко говоря, не самых полезных продуктах. 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</p>

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, а у мужчин — еще и простата.

Предугадать развитие раковой опухоли невозможно — это зависит исключительно от особенностей конкретного организма. Некоторые могут употреблять жевательный табак годами без тяжелых последствий для здоровья. Однако 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.

Из-за постоянного жевания табака **снижается чувствительность вкусовых рецепторов**. Это приводит к расстройствам пищевого поведения. 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**. Поэтому его употребление для улучшения результатов спортивных соревнований необоснованно.

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

(ребята описывают этого человека)

- Бледная кожа,
- раздражительность,
- невнимательность,
- рассеянность,
- головокружение,
- отсутствие аппетита,
- агрессивность,
- бессонница.

Рассмотрим проблемную ситуацию.

У вашего однокурсника вечеринка в честь его дня рождения. Кто-то принес снюс. Вы знаете, что родители ничего не узнают. Двое подростков уже пробовали эти препараты, и им понравилось. Двое еще не употребляли, но один согласился попробовать, а другие отказались.

Почему согласился подросток?

Представьте себя на месте того подростка, который отказался. Что бы вы ответили? (Ответы).

Упражнение «Умей сказать «НЕТ».

Большинство начали 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 . 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, маленький»;
- «Да, я дурак».

Или повторять одну и ту же фразу: «Спасибо, нет».

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

Заключительное слово.

Сейчас в России много трудностей и проблем. Наша страна богата природными ресурсами, народ наш талантлив и образован, но наркомания, токсикомания, алкоголизм и курение губит молодое поколение. И это сопровождается повальной эпидемией сквернословия. Так, может быть, нужно прислушаться к древней библейской мудрости, которая гласит: «если тебя преследуют неудачи, наведи порядок в своей голове». Порядок в мыслях приведет к порядку в словах, а доброе слово очистит и тело от болезней и вредных привычек. 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?

Каждый ученик сделал вывод о том, что наркомания губит молодое поколение, а наше здоровье только в наших руках.

Здоровье — самое ценное в жизни. Когда у нас ничего не болит, здоровы наши близкие, тогда и солнце светит ярче. Только здоровый человек может радоваться каждому наступившему дню.