


Согласовано:
Зам по ВР
Ибрагимова Л.М. 
От 29.01.2020г.

КЛАССНЫЙ ЧАС

НА ТЕМУ:

«ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»



Провела и подготовила:
классный руководитель
9 «б» класса Ильясова Г.Р.

1. Снюс - история.

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.

Снюс - состав.

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».

А смеси, которые можно увидеть на прилавках табачных магазинов, по указанной на них информации о составе гласят: без содержания табака. То есть, фактически, это легально продаваемый товар. Только почти никто не обращает внимания на не менее важную информацию на этикетке: с высоким содержанием чистого никотина.

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

2. Снюс – механизм действия

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.

3. Снюс – инструкция по применению

Снюс кладут между губой и десной, держат несколько минут, после чего никотин поступает в организм. Многие получают при этом удовольствие. Это вызывает слабость, легкую тошноту, умиротворение. Снюс содержит в своем составе канцерогены, нитрозамины и другие вредные вещества. У потребителей практически сразу возникает серьезная никотиновая зависимость. Избавиться от нее крайне сложно, поскольку формируется стойкое физическое и психологическое привыкание.

К сожалению, больше всего употребление снюса в России распространено среди подростков. Снюс активно популяризируют в соц. сетях, некоторые блогеры даже рассказывают о том, как сделать снюс в домашних условиях. Коробочки с пакетированным снюсом – “шайбы”, продаются в магазинах или через интернет, а затем распространяются поштучно среди подростков. Используются и так называемые “закладки“. Наркологи из разных регионов страны уже бьют тревогу, в связи с участвовавшими случаями отравления снюсом среди несовершеннолетних. Среди этой категории он считается не только безопасным, но еще и модным. Кроме этого, некоторые подростки начинают употреблять именно снюс, так как его прием не так заметен родителям как курение сигарет.

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!

Снюс – последствия при употреблении

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: парадонтоз, 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.

Как понять, что человек принимает снюс?

К сожалению, жевательный табак «снюс» – особенно ароматический – практически не оставляет специфического запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак употребления снюса – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками. Но выявить зависимого от снюса можно и по косвенным признакам.

Поведение: частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение трудовых/учебных показателей.

Физические изменения: землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, частые проблемы с зубами, резкая потеря веса.

Что делать.

В школе необходимо проводить родительские собрания, на которых информировать родителей о вреде никотиновых снюсов и убеждать их быть предельно внимательными к своим детям и по возможности проводить с ними разъяснительные беседы.

Если вы, ваши знакомые или дети употребляют снюс, необходимо обязательно обратиться к наркологу за консультацией. Зависимость от снюса очень сильна и опасна, отказаться от неё самостоятельно удаётся не многим. **Родителям:** следует следить за тем, чем увлекаются дети, что они ищут в интернете и на что тратят карманные деньги; стараться иметь доверительные отношения с детьми, чтобы они всегда могли обратиться за помощью.

Бить родителям тревогу, найдя у ребёнка в кармане баночку или пакетик снюса, бесполезно. Лучше объяснить ему, как это влияет на здоровье.

ПРОТОКОЛ № 4

КЛАССНОГО ЧАСА 9 Б классе от «29» января 2020г

Классный руководитель: Ильясова Г.Р.

Присутствовало 23 обучающихся.

Повестка дня:

Классный час на тему: **«Жизнь без вредных привычек».**

Профилактическая беседа о вреде табакокурения, алкоголя и употребления наркотических и психотропных препаратов. Недопущение доступа учащихся к Интернет- ресурсам экстремистской направленности.

После проведения тематического классного часа с обучающимися были рассмотрены следующие вопросы:

1. Беседа с обучающимися по безопасности дорожного движения и противопожарной и электробезопасности. **Опасность на дороге. Как ее избежать.** (Так ,как Шихалиеву А. сбила машина)
2. Профилактическая беседа с обучающимися по предупреждению преступлений, правонарушений, безнадзорности и профилактики травматизма среди детей, а также работа по предупреждению экстремистских проявлений в молодежной среде.
3. Разъяснительные профилактические беседы с обучающимися по соблюдению правил и норм поведения в школе; на улице, дома, в общественных местах и транспорте.
4. Соблюдение правил личной гигиены. Профилактика инфекционных заболеваний.
5. Организационные вопросы класса.

Кл.руководитель Ильясова Г.Р.

