

**Классный час в ГБОУ НОШ пос. Заливной**

**Тема: «О вреде cнюса и табакокурения»**

**Цели:**

- объяснить детям, что снюс и табакокурение – болезнь, вызывающая сильные изменения в организме;

- вдыхание табачного дыма некурящими людьми также опасно и вредно;

- формировать привычку избегать табачного дыма и употребление снюса;

- выработка негативного отношения к употреблению снюс и табакокурения;

- повысить информационность учащихся о вреде снюс;

- выделить свойства снюс, влияние на организм, в частности, на организм подростка;

- выявить причины, побуждающие подростка попробовать снюс;

- осознание проблемы через ситуацию.

Из газет и телевидения мы часто слышим о том,  что наше население вымирает, потому что растёт детская смертность. А причиной тому является распространение среди подростков наркомании,  пьянства и курения.

**«Никотин и табак».**

 Никотин – химический компонент табачных листов. Это психоактивное вещество, влияющее на работу мозга и организма в целом и вызывающее привыкание. Никотин – Яд, его никогда не принимают в чистом виде. В основном люди вдыхают никотин при курении.

 Табачный дым, кроме никотина, содержит еще сотни химических веществ, включая смолы и окись углерода. 43 вещества, содержащиеся в табачном дыме, могут привести к образованию рака. Фильтры уменьшают количество вдыхаемых веществ, но не устраняют их. Никотин в форме сигарет – второе после алкоголя по распространенности психоактивное вещество.

 Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, сказывается на тембре голоса.

  В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу. Самое пагубное действие на организм человека при курении оказывает никотин. Это сильный яд, смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

  - Дурная привычка курения у детей вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности.

Болезни курильщиков.

 а) рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;

 б) сердечно – сосудистые заболевания;

 в) респираторные заболевания;

 г) заболевания пищеварительной системы.

Пассивное курение и его последствия.

  Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50% табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком, это явление называется пассивным курением. При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.   

**Снюс - история**.

Снюс представлен в [России](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A0%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B8%25D1%258F&sa=D&ust=1577528366025000) 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](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259A%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BA%25D1%2581_%25D0%25A0%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B9_%25D0%25A4%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25B8_%25D0%25BE%25D0%25B1_%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25BC%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25BD%25D1%258B%25D1%2585_%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%2583%25D1%2588%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F%25D1%2585&sa=D&ust=1577528366026000), 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](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A2%25D0%25B0%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BA&sa=D&ust=1577528366028000) изделия. Представляет собой тонко измельчённый 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](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2591%25D0%25B5%25D0%25B7%25D0%25B4%25D1%258B%25D0%25BC%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BA&sa=D&ust=1577528366028000) (в эту группу входят также сухой и влажный [снафф](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A1%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2584%25D1%2584_(%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BA)&sa=D&ust=1577528366029000), [жевательный табак](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2596%25D0%25B5%25D0%25B2%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BA&sa=D&ust=1577528366029000) и пр.)  Снюс стал популярным аналогом сигарет и частично их заменил

**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, котрая 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 полониум, никель, нитрозамин и т.д. От употребления страдает сердце, желудок, кишечник, ротовая полость, репродуктивная функция организма.



**Снюс – инструкция по применению**  
Снюс кладут между губой и десной, держат несколько минут, после чего никотин поступает в организм. Многие получают при этом удовлетворение. 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 участившимися 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.

**Вывод**:

**Вести здоровый образ жизни. Заниматься спортом. Спорт и употребление снюса, а также курение  несовместимы!**



***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.***



***Учащиеся получили информационные буклеты.***

