

## КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «О ВРЕДЕ СНЮСА»

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

**Задачи:**


- повысить информативность подростков 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.

**Ход классного часа.**

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

Эти препарат все чаще всего употребляется подростками.

Что же такое снюс ?

<p><b>Жевательный табак (снюс)</b></p> 	<p>Жевательным называется бездымный цельнолистовой табак, содержащий соли, увлажнители и ароматизаторы. Он закладывается за щеку или губу и жует, 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><b>Историческая справка</b></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 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.</p> <p>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.</p> <p>Разновидностей снюса сейчас очень много, отчасти поэтому люди и проявляют к нему повышенный интерес.</p>
<p><b>Эффект</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• головокружение;</li> <li>• тошноту;</li> <li>• рвотные позывы.</li> </ul>	<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</p>

	<p>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. 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><b>Вред и последствия</b></p> <p>болезней носоглотки; рака желудка, простаты, кишечника; потери чувствительности вкусовых рецепторов; нарушений аппетита; сердечных патологий: гипертонии; заболеваний зубов и десен; атрофии мышц.</p>	<p>Вреден ли снюс?</p> <p>Употребляя снюс, человек не вдыхает токсичный дым. но все равно подвергает организм вредному воздействию.</p> <p>Дело в том, что в жевательном табаке, как и в курительном, содержатся вредные вещества в высокой концентрации: никотин; канцерогены; соль; сахар.</p> <p>Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:</p>
<p><b>Одна порция</b></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.</p> <p>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><b>Синдром отмены</b></p> <p>агрессивность; плохое настроение; депрессия; сильный стресс; расстройства пищеварения; нарушения ночного сна.</p>	<p>Синдром отмены сопровождаются неприятными симптомами и последствиями:</p> <p>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.</p> <p>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</p>

	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.

#### **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.