**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «НАРТ»**

***«Вреден ли снюс»***

***(информация для детей и родителей)***

Составитель:

Педагог-организатор

Чаваев Р.Ш.

г. Владикавказ, 2021г.

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

**Задачи:**

1. повысить информационность подростков о вреде снюса;
2. выделить свойства снюса и насвая и их влияние на организм, в частности, на организм подростка;
3. выявить причины, побуждающие подростка попробовать снюс;
4. формировать негативное отношение к употреблению снюса;
5. осознание проблемы через ситуацию.

**План**

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

**Ход беседы.**

1. Вступительное слово.

***Педагог:*** Тема сегодняшнего классного часа «Вреден ли снюс». Эти препараты все чаще всего употребляются подростками. Что же такое снюс?

***Жевательный табак (снюс)***

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

***Эффект***

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.

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:

1. головокружение;
2. тошноту;
3. рвотные позывы.

Поэтому в арсенале человека, употребляющего снюс, есть специальная плевательница. В нее сплевывают слюну, которую нельзя проглатывать.

Вред и последствия

Вреден ли снюс? Исследователи утверждают, что жевательный табак провоцирует развитие ряда заболеваний:

1. болезней носоглотки;
2. рака желудка, простаты, кишечника;
3. потери чувствительности вкусовых рецепторов;
4. нарушений аппетита;
5. сердечных патологий:
6. гипертонии;
7. заболеваний зубов и десен;
8. атрофии мышц.

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:

1. никотин;
2. канцерогены;
3. соль;
4. сахар.

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.

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.

Синдром отмены сопровождают неприятные симптомы и последствия:

1. агрессивность;
2. плохое настроение;
3. депрессия;
4. сильный стресс;
5. расстройства пищеварения;
6. нарушения ночного сна.

Кроме того, в составе снюса присутствует 28 канцерогенов, в том числе никель, радиоактивный полониум-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 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. В Швеции, на родине снюса, откуда распространяются мифы о безопасности его употребления для организма, эта вредная привычка является причиной более 5% сердечных приступов.

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. Отзывы ученных говорят о том, что это всего лишь рекламный трюк.

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.

***Последствия от длительного употребления***

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

Снюс наносит такой вред:

1. замедление и остановка роста;
2. нарушение и ухудшение когнитивных процессов;
3. ухудшение памяти и концентрации внимания;
4. повышенная раздражительность, возбудимость и агрессивность;
5. 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.

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

1. Бледная кожа,
2. раздражительность,
3. невнимательность,
4. рассеянность,
5. головокружение,
6. отсутствие аппетита,
7. агрессивность,
8. 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? (Высказывания детей).

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

***Упражнение «Умей сказать «НЕТ».***

Большинство студентов начали употреблять эти вещества под влиянием других. Хотя и не хотели пробовать, но все же поддавались на уговоры и принимали снюс. Почему он 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?