

Внеклассное мероприятие по профилактике употребления «снюс» (10 - 11 класс)

Тема: «Остановись, подумай, выбери!»

Цель: формирование осознанного негативного отношения к употреблению снюса.

Задачи:

- информирование обучающихся о последствиях употребления снюса;
- формирование навыков ответственного поведения, отказа от снюса;
- формирование здорового образа жизни.

План

1. Вступительное слово.
2. Основная часть.
 - 2.1. Мини-лекция «Остановись. Снюс опасен!».
 - 2.2. Упражнение «Привычки и внешность».
 - 2.3. Упражнение «Закончим предложение».
 - 2.4. Упражнение «Выбор».
 - 2.5. Мои права.
 - 2.6. Упражнение «Мои ценности».
3. Завершающая часть.

Ход мероприятия

1. Вступительное слово.

Педагог. Добрый день, ребята!

Сегодня мы с вами обсудим очень важную для взрослых и детей проблему. Если ее не решать и не обращать внимания, то ситуация может привести к печальным последствиям.

Мы с вами поговорим о вреде снюса на здоровье человека, на здоровье детского организма в частности.

Не секрет, что многим из вас знакомо это слово.

2. Основная часть.

Педагог. Что такое снюс?

Ответы обучающихся.

2.1. Мини-лекция «Остановись. Снюс опасен!».

Педагог. Снюс – это жевательный табак, бездымный продукт. Его выпускают в расфасованных целлюлозных пакетиках, в зависимости от размера такого пакетика варьируется и содержание никотина: большее количество табака содержит больше наркотика.

Изобрели жевательный табак в Швеции, откуда в начале 19 столетия его завезла в Россию компания Эттан. Во второй половине позапрошлого века он стал известен в США.

Против шведского жевательного табака выступают специалисты многих стран. В ряде стран продажа снюса запрещена на законодательном уровне из-

за повышенного содержания никотина. В России в 2015 г. были введены штрафы за продажу жевательного табака.

К сожалению, снюс и конфеты с никотином были доступны и находились до недавнего времени в свободной продаже.

Подростки, приобретя снюс, кладут этот маленький пакетик под верхнюю губу и начинают посасывать. Это страшное вещество начинает всасываться в кровь через слизистую, и попадает в организм практически мгновенно.

Производители и распространители снюса заявляют, что жевательный табак, конфеты совсем не вредны для здоровья.

Так ли это на самом деле?

Снюс очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и 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! Известны случаи, когда зависимость возникала сразу же – после первого употребления.

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 беконе.

Таким образом, снюс наносит вред физическому и психическому состоянию подростков и взрослых.

Заболевания, которые могут возникнуть при употреблении снюса:

- болезни носоглотки;
- рак желудка, простаты, кишечника, поджелудочной железы;
- язвенные поражения слизистой оболочки полости рта.
- потеря чувствительности вкусовых рецепторов;
- нарушение аппетита;
- сердечные патологии:
- гипертония;
- заболевание зубов и десен;
- атрофия мышц.
- замедление и остановка роста;

Возникают и психические нарушения: депрессия, апатия, нарушение сна, ухудшение концентрации внимания и памяти, нарушение умственных способностей, повышенная раздражительность и агрессивность, ослабление иммунитета (повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям).

Рассмотрим законодательное регулирование распространения снюса.

В странах Европы, кроме Швеции, благодаря стараниям ВОЗ снюс попал под запрет законодательства в 1993 году. В РФ запрет на эту форму сосательного табака был введен в 2015 году. Однако его продолжали ввозить в страну под видом жевательного табака.

22 декабря 2019 года Госдума приняла закон, который устанавливает запрет на оптовую и розничную торговлю снюсом.

Педагог. Ребята, вы сейчас прослушали информацию о веществе, которое содержит никотин и представляет серьезную угрозу.

Подумайте, и ответьте на вопрос: как защитить себя от употребления снюса?

Ответы обучающихся.

Педагог. Вы сейчас высказывали свое отношение к употреблению снюса, а теперь закрепим полученные знания.

2.2. Упражнение «Привычки и внешность».

Педагог.

Ребята, вопрос для вас: «Можно ли, не зная человека, определить, употребляет он вредные для здоровья вещества или нет, основываясь только на восприятии его внешнего вида?»

Ответы обучающихся.

Педагог. Конечно, поведение человека меняется под воздействием таких веществ, как снюс. Подростки проявляют агрессию, становятся невменяемыми, возбужденными, жестокими. У них заметно снижаются интерес к учебе, к полноценной жизни.

Ребята, а какие последствия для человеческого организма влечет за собой употребление снюса.

Ответы обучающихся.

Педагог. Продолжим и выполним следующее задание.

2.3. Упражнение «Закончим предложение».

Педагог. Ребята, предлагаю вам закончить предложения. Сейчас я проговорю начало предложения, ваша задача его завершить. Отвечаем с помощью поднятой руки.

Подростки приобретают снюс, потому что...

Снюс, жевательные конфеты с содержанием никотина - это...

Для того, чтобы избежать употребления снюса надо...

Употребление снюса дает возможность...

Когда мне предложат приобрести снюс я отвечу...

Удержаться от употребления снюса можно, если...

Свобода от такой привычки - это...

Жизнь без снюса- это...

Если возникают мысли об употреблении снюса, то...

Если я отведаю вкус снюса, то...

Я думаю подростков волнует проблема употребления снюса, потому что...

Подростки, которые употребляют снюс, знают о его вреде, но продолжают употреблять, потому что...

Последствиями употребления снюса являются...

Я смогу сказать «нет», если мне будут предлагать попробовать снюс, потому что...

Я буду вести здоровый образ жизни, потому что...

Педагог. Вы справились. Перейдем к следующему заданию.

2.4. Упражнение «Выбор».

Педагог. Сейчас вы разделитесь на 2 подгруппы по принципу «вредно - полезно».

Задание.

Группа «полезно» составляет список самых важных причин, чтобы прекратить употреблять снюс.

Другая группа составляет – права детей и подростков, которые не употребляли и не употребляют снюс.

Ребята, приступайте к выполнению задания.

Затем зачитаем по очереди.

Ответы обучающихся.

Педагог. Спасибо вам, ребята, за работу. Вы были предельно искренними и честными. Давайте сейчас обсудим и составим памятку самых важных причин, чтобы не употреблять снюс, не подвергаться соблазну, если вдруг кто-то из взрослых, или сверстников предложит вам испытать подобное.

Примерные ответы:

Хочу вести здоровый образ жизни.

Хочу сохранить привлекательность.

Не хочу заболеть неизлечимой болезнью.

Хочу испытывать самоуважение.

Желаю заслужить уважения от окружающих меня людей.

Хочу сохранить свой ум, здоровье.

Употреблять снюс - не значит быть крутым и уверенным.

Хочу добиться успеха честным путем, без снюса.

Педагог. Принимая во внимание памятку, которую мы с вами составили, давайте теперь утвердим наши с вами права для того, чтобы раз и навсегда отказаться от пагубного воздействия яда под названием снюс.

2.5. Мои права.

Я зачитаю права, и мы проголосуем, а может и добавим что-то, если кто-нибудь из вас пожелает внести дополнения в предложенный текст.

(Текст «Мои права» составляется заранее на формате листа А3, или на листе ватмана, интерактивной доске).

- Каждый человек имеет право жить и наслаждаться окружающей действительностью, ведя здоровый образ жизни.

- Каждый подросток имеет право на защиту от всех форм рекламы продукции, в которой содержится никотин.

- Каждый имеет право на всевозможные виды поддержки, которые позволят ему устоять перед искушением пристраститься к употреблению никотиновой продукции, какое бы название она не носила.

- Каждый гражданин имеет право на информацию, о возможных негативных последствиях для здоровья при употреблении продукции, содержащей никотин.

- Подростки имеют право на поддержку и помощь при отказе от никотиновой зависимости (употребления снюс, жевательных конфет).

(В зависимости от пожелания детей, можно и нужно внести изменения в текст «Мои права»).

Педагог. Ребята, поговорим о наших ценностях, которые помогут избежать употребления психоактивных веществ (в том числе снюс).

2.6. Упражнение «Мои ценности».

Педагог. Перед каждым из вас список ценностей. Сейчас каждый самостоятельно выполнит ряд заданий:

1. Прочитайте карточки с ценностями.

2. Выполнив первое задание, разложите ценности по значимости для себя лично: от наиболее важных к наименее важным.

3. Уберите в сторону 8 нижних ценностей (наименее важные) и еще раз просмотреть список.

4. Представьте себе, что кто-то очень могущественный вошел в вашу жизнь и решил, что вы должны чего-то лишиться в своей жизни. Уберите ценность, с которой вы на данный момент готовы расстаться.

5. Снова исключить из ценностей еще что-то, т.к. могущественный человек снова пришел в вашу жизнь.

6. С помощью образа «могущественного человека» уберите еще 1-2 ценности.

Обсуждение.

1. «Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой либо ценностью? Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?».

2. Подчеркните, что сопротивление покушению на ценности, на идентичность является естественной реакцией нормального человека.

3. Подчеркните, что люди отличаются между собой тем, что для них является важным. Например, у некоторых людей нет никаких религиозных убеждений, и они чувствуют, что мало потеряют, отказавшись от них. А для другого человека это было бы ужасной потерей.

4. Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться? От чего это зависит? Это хорошо или плохо?

5. Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни? Как?

6. Влияют ли наши ценности на жизнь людей вокруг нас? Почему?

Педагог. Ребята, в вашей жизни ничего не изменилось, и все ценности возвращаются к вам. Возьмите отложенные карточки, соединив их с оставшимися.

Скажите, изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись? Какова ваша физиологическая реакция на происходящее «Что теперь чувствует ваше тело – руки, ноги, голова? Изменились ли ощущения?» (Как правило, все участники отмечают облегчение).

Ответы обучающихся.

Педагог. Можно сделать вывод: ценности неразрывно связаны со смыслом жизни. Смысл жизни – это глубинное чувство удовлетворенности собственной жизнью, связанное с удовлетворением основных подлинных потребностей человека.

Список ценностей

-быть привлекательным для другого пола, любовь	-закончить успешно школу, получить знания
-деньги, личное имущество, финансовые накопления	-статус, уважение, признание
-добиться личных успехов	-полноценная интересная жизнь
-иметь честных, преданных друзей	-здоровье, спорт, красота
-свобода – жить так, как хочу	-прекрасный дом
-совершить что-то хорошее для всех, помочь людям с проблемами	-продолжить учебу, успех в карьере
-увлечение, развлечение и отдых	-семейные традиции, жизнь с родителями
-убеждения	-дети, своя собственная будущая семья

3. Завершающая часть.

Педагог. Ребята, наше внеклассное мероприятие подходит к завершению, надеюсь, что оно вам запомнится. Хочу пожелать вам здоровья, свободы от вредных привычек, никогда от них не зависеть. Стремитесь к совершенству: хорошо учитесь, имейте надежных и верных друзей, добрых наставников; добивайтесь поставленных жизненных целей.

В заключении прочитаю вам притчу, которая носит символическое название «Все в твоих руках».

«Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?».

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно.

Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках».

Педагог.

Ребята, то же самое я хочу сказать и вам – все в ваших руках. Стремитесь к добру, совершенству, думайте о хорошем, воплощайте свои хорошие и добрые мечты в жизнь!