

Внеклассное мероприятие по профилактике употребления «снюс» (5 - 9 класс)

Тема: «Вредные привычки в новом облики: «снюс» вред или польза»

Цель: формирование осознанного негативного отношения к вредным привычкам и употреблению «снюс».

Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- информирование о последствиях употребления снюса и способах сохранения здоровья;
- знакомство со способами и методами избавления от различного рода зависимостей.

План

1. Вступительное слово.
2. Основная часть.
 - 2.1. Мини-лекция «Вся правда о снюсе».
 - 2.2. Упражнение «Портрет».
 - 2.3. Проблемная ситуация.
 - 2.4. Способы отказа от употребления снюса и других вредных веществ.
 - 2.5. Тест «Сможешь ли ты устоять».
 - 2.6. Антиреклама.
3. Заключительное слово.
 - 3.1. Упражнение «Рюкзак с пожеланиями».
 - 3.2. Притча «Бабочки и огонь».

Ход мероприятия

1. Вступительное слово.

Педагог. Добрый день, ребята! Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что внешность человека во многом зависит от состояния его здоровья? В любом возрасте хочется быть красивым и здоровым.

Одному мудрецу задали вопрос: «Что для человека важнее – богатство или слава?»

Как бы вы ответили на этот вопрос?

Ответы обучающихся.

Педагог. Послушайте ответ мудреца.

Мудрец ответил: «Ни то, ни другое, а здоровье. Здоровый нищий счастливее больного короля».

А другой мудрец сказал: «Мы замечаем, что самое ценное для нас в жизни – это здоровье, только когда его у нас уже нет».

Прислушайтесь к словам мудрецов и твёрдо запомните, что надёжнее всех о своём здоровье можешь позаботиться только ты сам.

Как выглядит здоровый человек?

Как он себя чувствует?

О чем он думает?

Какой человек может зарабатывать больше денег: здоровый или больной?

Ответы обучающихся.

Педагог. Здоровый человек благополучен, эмоционально уравновешен, доброжелателен с окружающими, отзывчив. Но есть люди, которые имеют вредные привычки.

Как вы считаете, что такое вредная привычка?

Ответы обучающихся.

Педагог. Вредная привычка - это навязчивые действия, которые отрицательно сказываются на поведении, физическом и психическом состоянии человека.

Назовите вредные привычки, которые вы знаете?

Ответы обучающихся.

Вот сегодня мы с вами поговорим об одной из вредных привычек - о снюсе.

Это достаточно новый препарат, который чаще всего употребляют подростки. Что же такое снюс? Давайте разберемся!

2.1. Мини-лекция «Вся правда о снюсе».

Что такое снюс?

Это - бестабачная смесь с добавлением никотина. Это могут быть как пакетики со смесью, так и леденцы, пастилки. Неофициально их также называют снюсом.

В чем опасность никотиносодержащих леденцов.

Один мешочек снюса в среднем содержит около 40 мг никотина, такую же дозу можно получить, выкурив одновременно две пачки традиционных сигарет. Это очень большая доза, которая может привести к острому отравлению никотином, а впоследствии - к судорогам и нарушению дыхания.

Употребление снюса вызывает быстрое привыкание и соответственно быструю зависимость.

Подростки являются как раз тем контингентом, который начинает свой опасный для жизни никотиновый путь со снюса.

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

Многие популярные артисты рекламируют в соцсетях жевательный табак, который имеет, якобы больше преимуществ, такие, как:

- содержит меньше вредных примесей, в том числе нитрозаминов;
- никотин поступает в организм, человек ощущает расслабление, как и в результате курения;
- от снюса, в отличие от сигарет, не возникает кариес и желтый налет на зубах, а также не появляется специфический запах изо рта;
- употребление снюса улучшает результаты спортивных соревнований.

Давайте послушаем мнение ученых. Ученые говорят о том, что это всего лишь рекламный трюк.

Употребляя снюс, человек не вдыхает токсичный дым, но все равно подвергает организм вредному воздействию.

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.

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 беконе.

Самые тяжелые последствия от употребления снюса:

развитие рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака легких.

Самые частые последствия и признаки употребления:

пародонтоз, разрушение зубов, тахикардия, гипертония, головокружение и головные боли, неприятный запах из рта, остановка роста, повышенная агрессивность и возбудимость, ухудшение когнитивных процессов, нарушение памяти и концентрации внимания, снижение иммунитета, ожоги полости рта.

При попытке прекратить употреблять снюс развивается **синдром отмены**, появляется:

- агрессивность;
- плохое настроение;
- депрессия;
- сильный стресс;
- расстройства пищеварения;
- нарушения ночного сна.

Педагог. Ребята, приходилось ли вам сталкиваться с подобными ситуациями? Или может быть вы были свидетелями употребления жевательных смесей?

Ответы обучающихся.

Педагог. Ребята давайте вместе попробуем создать портрет человека, который употребляет снюс.

2.2. Упражнение «Портрет».

Опишите, как выглядит человек, употребляющий снюс?

Ответы обучающихся.

Описание такого человека:

- бледная кожа,
- раздражительность,
- невнимательность,
- рассеянность,
- головокружение,
- отсутствие аппетита,
- агрессивность,
- бессонница.

Педагог. Приятно ли смотреть на портрет? Какие чувства вызывает он? Какие мысли посещают вас, глядя на портрет?

Ответы обучающихся.

Педагог. Рассмотрим ситуацию.

2.3. Проблемная ситуация: «У вашего одноклассника 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».

Педагог. Почему согласился подросток?

Ответы обучающихся.

Педагог. Какие мотивы побуждали согласившегося подростка? А какие у отказавшихся?

Ответы обучающихся.

Педагог. Представьте себя на месте того подростка, который отказался. Что бы вы ответили?

Ответы обучающихся.

Педагог. Ребята, большинство подростков начали употреблять эти вещества под влиянием других. Хотя и не хотели пробовать, но все же поддавались на уговоры и принимали снюс. Почему они так себя вели? Да потому, что боялись, что их будут считать слабыми. На этой слабости и играют те, кто предлагает снюс.

Давайте вместе попробуем предложить способы отказа от вредных привычек и снюса в том числе. Я предлагаю вам памятку, а ваше дело ее дополнить.

2.4. Способы отказа от употребления снюса и других вредных веществ:

1. Просто сказать «нет» без объяснения.
2. Отказаться и объяснить причины: «Сегодня модно быть здоровым», «Я занимаюсь спортом», «Употребление мешает достичь успехов», «Не хочу заболеть», «Моя собака меня не поймет» и т. д.
3. Предложить сделать что-то взамен предлагаемого «Я лучше куплю себе подарок», «Нет! У меня другие планы».
4. Отказаться «Не хочу, я знаю, чем это закончится» и уйти.
5. На все уговоры повторять «нет», «не буду».
6. Проигнорировать предложение.
7. Постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения.
8. Постараться избегать опасных ситуаций.

Все это выбьет из рук манипуляторов их оружие. Они поймут, что вас не запугать, и вы действительно, самостоятельный, сильный человек.

Педагог. Ребята, сможете ли вы устоять от вредных привычек?

2.5. Тест «Сможешь ли ты устоять?».

Педагог. Ответьте на вопросы теста.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?

2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя гулять, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

Педагог. Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз – вот ваш результат: Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз – ваш результат похуже. Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

Вы сказали «да» от 9 до 10 раз – тут пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Педагог. Молодцы. Устояли от соблазнов. Вы смелые и стоящие ученики. А кто не устоял, есть повод задуматься.

2.6. Антиреклама.

Педагог. Возьмите по листу бумаги и нарисуйте антирекламу снюсу. Подумайте и напишите лозунг.

3. Заключительное слово.

Педагог. Наше занятие завершается.

- Как вы считаете, насколько было полезным наше сегодняшнее занятие?
- Что нового вы узнали сегодня?
- Изменилось ли ваше отношение к этим веществам?
- Сможете ли вы устоять, когда будут предлагать их?

Ответы обучающихся.

3.1. Упражнение «Рюкзак с пожеланиями».

Педагог. Ребята, я для вас подготовила рюкзак с пожеланиями. Возьмите по 2 пожелания. Они помогут вам справиться с вредными привычками, сохранить здоровье, открыть мир увлечений, новые знания и необходимые для жизни навыки.

3.2. Педагог. Послушайте притчу «Бабочки и огонь».

«Три бабочки, подлетев к горящей свече, принялись рассуждать о природе огня. Одна, подлетев к пламени, вернулась и сказала:

- Огонь светит.

Другая подлетела поближе и опалила крыло. Прилетев обратно, она сказала:

- Он жжётся!

Третья, подлетев совсем близко, исчезла в огне и не вернулась. Она узнала то, что хотела узнать, но уже не смогла поведать об этом оставшимся».

Ребята, а вывод один: не поддавайтесь мнительным соблазнам!

И

ЗАПОМНИТЕ:

**НИКОГДА НИ У КОГО НИЧЕГО НЕ НУЖНО брать, даже
если УГОЩАЮТ сверстники и одноклассники.**