УТВЕРЖДАЮ

старший воспитатель

(начальник курса) учебного курса 10-х классов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кашкаха А.Н.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**План-конспект**

**воспитательного мероприятия**

**Тема:** **«Мы в ответе за своё здоровье».**

**Дата проведения:** 05.11.2024г.

**Форма проведения:** беседа.

**ФИО педагога:** Стрижикоза Сергей Алексеевич

**Цель:** профилактика употребления наркотических средств, табакосодержащи продуктов и психотропных веществ, среди воспитанников класса.

**Задачи:** - обеспечение информационной безопасности и правовой грамотности воспитанников;

- формирование у воспитанников позитивных ценностей и установок на здоровый образ жизни;

- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- предостеречь от возможности вовлечения к негативным привычкам.

**Участники:** кадеты 10 Ж класс.

**Использование современных образовательных технологий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название современных педагогических технологий, применяемых в учебно-воспитательном процессе | Этапы мероприятия, на которых технология применяется |
|  | Элементы личностно-ориентированной технологии | Вступление.  Основной этап. |
|  | Элементы технологии организации самовоспитания | Основной этап.  Заключение. |
|  | Информационно-коммуникационные технологии | Все этапы. |

**Оборудование, оформление, реквизиты:**

- план-конспект проведения мероприятия;

- презентация в формате Microsoft PowerPoint;

- видеоролик «Курение. Взгляд изнутри».

**Ход мероприятия:**

1. **Мотивационный этап.**

Уважаемые друзья! Давайте посмотрим на экран. Как вы думаете, что это?

1. **Вступление.**

А что это такое? Чем это опасно для нас? Это далеко, или близко? Вот об этом и будет наша беседа.

Просмотрим видеоролик «Курение. Взгляд изнутри».

**2 слайд.** Тема нашей беседы: «Мы в ответе за своё здоровье».

1. **Основной этап.**

Что такое снюс? **3 слайд.**

**Снюс**– бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как **жевательный табак**. Его в виде порционных пакетиков или рассыпного табака помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5 – 30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Это вещество не является только табаком. В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса и соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла листья других трав, кусочки ягод и фруктов.

**4-6 слайды.** Зависимость и последствия употребления снюса.

**Снюс** неминуемо вызывает никотиновую зависимость. Многие специалисты уверенны, что физическая и психическая зависимость от снюса намного сильнее и избавиться от нее крайне трудно. По сложности лечения ее нередко ее ставят в один ряд, если не наркотической, то с алкогольной или табачной зависимостью.

Производители распространяют такой миф о снюсе – этот продукт может снижать тягу к курению и даже помогает справляться с табачной зависимостью. Истиной является только первая часть мифа – снюс действительно может сократить количество выкуриваемых сигарет до минимума или даже вы можете вовсе бросить курить сигареты. Однако вторая часть мифа – полнейшая ложь, так как желание курить сменится тягой к закладыванию табака за губу, и никотиновая зависимость никуда не денется.

Сосание снюса почти в 100% случаев приводит к появлению неопухолевых поражений слизистой рта.

Особенно опасен снюс для лиц до 18 лет. Он вызывает быстрое ее ороговение даже после месяца приема сосательного табака. Это ее состояние является предраковым.

В снюсе выявляется до 28 канцерогенов. Это никель, нитрозамины, радиоактивный полониум-210.

Снюс существенно вредит зубам. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль – все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза, способствуют потемнению и разрушению малых коренных зубов, резцов и клыков.

Прием сосательного табака сопровождается сильным слюноотделением и слюна, смешиваясь с никотином и канцерогенами, поступает после проглатывания в пищеварительные органы. Из-за этого слизистые желудка и кишечника, как и при приеме жевательного табака, постоянно подвергаются раздражению, воспаляются и на них могут формироваться эрозии и язвы. Поступление в органы пищеварения канцерогенов повышается вероятность развития рака желудка и кишечника.

Снюс содержит никотин и его употребление негативно отражается на потенции. По данным статистики регулярное и частое употребление любых табачных изделий повышает риск развития импотенции на 65%. Кроме этого, страдает и качество спермы и риск появления проблем с зачатием возрастает на 75%.

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 когнитивных процессов;

ухудшение концентрации внимания и памяти;

повышенная раздражительность и агрессивность;

ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекционным заболеваниям;

более высокий риск развития онкологических заболеваний полости рта, желудка и поджелудочной железы.

**7 слайд.** Наказание за распространение снюса.

**8 – 10 слайды.** Насвай и вред от него.

Насвай — вид некурительного табачного изделия, традиционный для Центральной Азии. Основными составляющими насвая являются табак и щёлочь. Также в состав продукта могут входить растительное масло и другие компоненты. Для улучшения вкуса могут добавляться приправы.

«Удовольствие» от насвая длится не более пяти минут, а его влияние на организм идет через слизистую рта. Насвай закладывают под верхнюю или нижнюю губу, и он практически сразу начинает действовать. В глазах мутится, голова кружится и человек чувствует, что вот-вот упадет в обморок. А потом к горлу подступает тошнота.

Вредность насвая увеличивается за счёт дополнительных компонентов – клей, масло (связующие компоненты), куриный или верблюжий помёт, иногда известь.

По данным узбекских онкологов, 80% случаев рака языка, губы и других органов полости рта, а также гортани были связаны с тем, что люди употребляют насвай.

**Употребление насвая – это стопроцентная вероятность заболеть раком!**

Насвай содержит экскременты животных, то, потребляя его, чрезвычайно легко заразиться разнообразными кишечными инфекциями и паразитарными заболеваниями, включая вирусный гепатит.

Садоводы знают, что будет с растением, если его полить неразбавленным раствором куриного помета: оно "сгорит". Врачи подтверждают, что то же самое происходит в организме человека, употребляющего насвай, страдают в первую очередь слизистая рта и желудочно-кишечный тракт. Длительный прием насвая может привести к язве желудка.

Поскольку основным действующим веществом насвая является табак, развивается та же никотиновая зависимость. Эта форма табака более вредна, чем курение сигарет, т.к. человек получает большую дозу никотина, особенно в связи с воздействием извести на слизистую оболочку pотовой полости. Насвай вызывает сильную наркотическую зависимость.

Насвай можно отнести к числу психотропных веществ. Его употребление подростками отражается на их психическом развитии – снижается восприятие и ухудшается память, дети становятся неуравновешенными. Потребители сообщают о проблемах с памятью, постоянном состоянии растерянности. Следствиями употребления становятся изменение личности подростка, нарушение его психики.

У детей употребление насвая очень быстро переходит в привычку, становится нормой. Вскоре подростку хочется уже более сильных ощущений. А если подросток покупает для себя насвай с такой же легкостью, как жевательную резинку, то есть вероятность, что в ближайшем будущем он попробует сильные наркотики.

Также потребители сообщают о разрушении зубов.

**11 - 13 слайды.** Электронные сигарет и вред от их употребления.

Электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь.

Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем. Жидкость обычно содержит **никотин** и ароматические добавки, в отдельных случаях — тетрагидроканнабинол.

Процесс курения электронных сигарет и других подобных устройств называется **вейпингом**.

Вейпинг воздействует на защитные барьеры лёгких, снижая  местную защиту слизистой оболочки органов дыхания, и провоцируя перибронхиальное воспаление и  появлением рубцовых изменений в различных органах.

В реальности содержание никотина в жидкости электронных сигарет может отличаться от заявленного на упаковке.

Ряд веществ, содержащихся в аэрозоле устройств, проявляют мутагенные свойства, повышают артериальное давление.

Увеличивается риск развития сердечнососудистых и онкологических заболеваний, неблагоприятных репродуктивных последствий.

Электронные сигареты и вейпинг могут приводить к «поражению лёгких, связанному с потреблением вейпов и электронных сигарет», напоминающему острую двустороннюю пневмонию.

Употребление электронных сигарет с содержанием никотина детьми и подростками в долгосрочной перспективе может привести к негативным последствиям для развития мозга и к никотиновой зависимости. Кроме того, молодые люди, использующие

**14 - 15 слайды.** Что такое клубные наркотики, вред и опасность.

Синтетические наркотики получили широкую распространенность потому, что имея сравнительно низкую стоимость, распространялись под видом безвредных энергетиков в местах отдыха молодёжи – ночные клубы, дискотеки и т.п. К «клубным» наркотикам относятся курительные смеси и соли.

Курительные смеси «GWH» являются синтетическим аналогом каннабиоидов (наркотическое вещество, содержащееся в марихуане, конопле, анаше), но в разы мощнее по наркотическому действию. «GWH» - это наркотик внешне похожий на обычную соду. Чаще всего его употребляют путём курения, в составе курительных смесей.

Человек, употребляющий курительные смеси становится лживым, скрытным, раздражительным, замедляется мышление (заторможен); такой человек становится неопрятным, постоянно просит деньги, залезает в долги, начинает выносить из дома вещи и продавать их, теряет чувство реальности, не понимает, что с ним происходит, переоценивает свои возможности.

Внешне у человека, употребляющего курительные смеси, появляются такие признаки как кашель, сухость во рту, нарушение координации движений, покраснение глаз, нарушение речи, заторможенность мышления, неподвижность, застывание в одной позе, бледность кожных покровов, учащённый пульс, внезапные беспричинные приступы смеха.

Синтетические наркотики, по своему действию схожие с психостимуляторами, подростки называют их - соли, качалка, скорость, спид, свист. Эти наркотики нюхают, разводят в любой жидкости, вводят внутривенно; реже курят. Признаками того, что человек  употребляет соли, являются: «дикий» взгляд, обезвоживание, тревога, судорожные движения нижней челюсти, гримасы, галлюцинации (чаще слуховые), непроизвольные движения руками, ногами, головой, полное отсутствие сна, невероятный прилив энергии (при этом все действия непродуктивны), стремление выполнят какую-нибудь кропотливую работу (разборка сложных механизмов), высокомерие, полное отсутствие самокритики.

При употреблении синтетических, да и любых наркотиков, человек стремительно деградирует: утрачивает интерес к познанию нового, к учёбе, к самоусовершенствованию – это деградация, имеющая необратимые последствия.

Все синтетические наркотики мгновенно вмешиваются в обменные процессы организма и вызывают непреодолимую зависимость от них. Человек становится рабом наркотиков так как не чувствует себя нормально без приёма наркотиков. Все наркотики являются тканевыми ядами и ведут к преждевременной гибели живого организма.

**16 - 19 слайды.** Опасность и ответственность за потребление несовершеннолетними наркотических средств или психотропных веществ, новых потенциально опасных психоактивных веществ или одурманивающих веществ.

1. **Подведение итогов.**

Наша беседа на такую «взрослую» тему, поможет вам лучше правильно разобраться в потоке разнообразной информации, предостережёт от возможности привлечения к употреблению указанных веществ.

1. **Рефлексия.**

Уважаемые кадеты!

Часто ли мы в повседневной жизни сталкиваемся с данными проявлениями?

Зачем нам надо сейчас об этом знать?

Что больше всего вам запомнилось из нашего мероприятия?

Воспитатель 10 Ж класса: С.А. Стрижикоза

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО Н.В. Походня