**Краевой профессиональный конкурс «Учитель здоровья»**

**Сценарий проведения родительского собрания по теме:**

**«Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)»**

Подготовил:

учитель физической культуры

Сипетина Галина Николаевна

МБОУ гимназия №8,

Тихорецкий район, г. Тихорецк

г. Тихорецк, 2020

***Тот человек, которого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой.***

***Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя***

***М. М. Пришвин***

**Возраст учащихся:** 6 класс

**Цель:** Выявление роли родителей в формировании здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни. Слайд №2

**Задачи:**

1.Познакомить родителей с проблемами потребления психоактивных веществ (курительных смесей, жевательного табака)

2. Расширить знания родителей о причинах, признаках и последствиях употребления СНЮСов.

3. Определить пути эффективного взаимодействия родителей с детьми для профилактики употребления психоактивных веществ.

**Оборудование:** экран, компьютер, видеоролик «Дети - зеркало родителей», мел.

**Ход родительского собрания.**

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь мне откажетесь? Нет или да?

Детей своих любите? Да или нет?

Пришли на собрание вы, сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? Нет?

Я вас понимаю….

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? Да!

Дайте мне тогда ответ-

Помочь откажетесь мне? Нет!

Ещё об одном спрошу вас тогда

Активными все будете? Нет или да?

Здравствуйте, уважаемые родители! С прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наше собрание.

Родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать развитию у детей привычки и затем потребности в здоровом образе жизни. Итак, я приглашаем вас к сотрудничеству! Сегодня мы рассмотрим очень важные вопросы и постараемся найти правильные пути в организации здорового образа жизни ваших детей.

**Упражнение "Воздушный шар" Слайд №3***(Раздать карточки, карандаши, ручки.)*

***МУЗЫКА релаксационная***

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. **Это Вы.**

Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо.

Напишите, **какие 9 ценностей жизни важны для Вас настолько, (Слайд № 4)** что вы взяли бы их с собой в путешествие (*например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.)*. (**Слайд №5**)

А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх.

Сбросьте балласт - вычеркните 3 слова из списка, которыми бы вы пожертвовали. Это не помогло вам спастись. Вычеркните еще 3 слова.

**Что вы оставили в списке?**

Родители *по очереди зачитывают свои жизненные ценности. Учитель записывает их на доске. Например, 1 место - здоровье, 2 место - семья и т.д.*

Сегодня, пожалуй, нет ни одного человека, который не знал бы или не слышал о СНЮС. (**Слайд №6**). В социальных сетях много сюжетов с молодыми людьми, которые на личном примере показывают, что и как нужно делать с этими смесями. Дети сами себя снимают и выкладывают в сети интернет. Но самое ужасное, что есть взрослые люди, которые знают и осознают всю тяжесть употребления СНЮСов, проводят рекламу и дают советы, как нужно употреблять, чтобы не узнали, не заподозрили родители. К сожалению, детей, употребляющих жевательный табак, становится все больше. Поэтому наша задача сказать «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)»

Что же такое СНЮС? Ключевое слово нашего собрания, как Вы уже догадались, станет слово СНЮС. Давайте вместе попробуем определить, что это? (Родители высказывают свои предположения, которые классный руководитель записывает на доске).

Никотин Леденцы Психоактивное вещество

СНЮС

Вызывает зависимость Жевательная смесь

Действительно, сейчас очень много информации о том, что же такое СНЮС. СНЮС-вид [табачного](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A2%25D0%25B0%25D0%25B1%25D0%25B0%25D0%25BA&sa=D&ust=1577528366028000) изделия (**Слайд №7**). Он представляет собой тонко измельчённый увлажнённый табак, обработанный раствором соли, сахара и соды с добавлением ароматических и вкусовых добавок, который фасуют в пакеты, похожие на чайные фильтры. Чистое содержание никотина в одной порции в 5 раз выше, чем в обычной сигарете. Пакетики 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.

**«Шапка вопросов».** (**Слайд №8**). Каждая группа вытаскивает карточку с утверждением. Посовещавшись, нужно подумать верное это утверждение или нет. Затем варианты обсуждаются и сравниваются с оригиналом.

**Первое утверждение.** СНЮС употребляют, чтобы избавиться от склонности к курению. (Неверное утверждение)

-Такой метод в прямом смысле опасен: медицинская эффективность СНЮСА в борьбе с курением не доказана, высока вероятность приобретения дополнительной зависимости к уже имеющейся от традиционного курения.

**Второе утверждение.** СНЮС не вызывает привыкания. (Неверное утверждение)

-Так как в составе СНЮСА есть никотин, от него так же формируется зависимость.

**Третье утверждение.** В одном пакетике может содержаться доза никотина в 2,5-4 раза превышающая дозу никотина в пачке сигарет. (Верное утверждение)

-СНЮС очень опасен, он токсичнее обычного табака в 7-10 раз и очень быстро вызывает никотиновую зависимость. Если в сигарете содержится 1,5 мг никотина, то от употребления СНЮСА его можно получить до 25 мг за раз!

**Четвертое утверждение.** СНЮС менее вреден, чем обычные сигареты. (Неверное утверждение)

-Учитывая тот факт, что концентрация никотина в пакетиках СНЮСА в десятки раз превышает таковые в обычных сигаретах, говорить о его какой-либо безопасности нельзя.

**Пятое утверждение.** Те, кто используют СНЮС, рискуют заболеть раком слизистой оболочки рта и желудочно-кишечного тракта. (Верное утверждение)

-Широкий спектр заболеваний полости рта человек имеет вследствие употребления некурительных (бездымных) табачных и бестабачных изделий: различные виды рака полости рта, разрушение зубов, эрозии, язвочки полости рта.

**Шестое утверждение.** Употребление СНЮСа не может привести к смерти (Неверное утверждение).

-Первые случаи отравления СНЮСами, в том числе со смертельным исходом, в Российской Федерации уже зарегистрированы в Кировской и Вологодской области.

**Седьмое утверждение.** СНЮСы продаются в виде конфет, жвачек, зубочисток. (Верное утверждение)

Это механизмы привлечения детей. Такой способ приёма никотина гораздо опаснее. Ведь подушечки дети всё-таки выплёвывают, а с леденцами и мармеладом они будут получать полную дозу. Специально для подростков упаковку для СНЮСа делают красочной, а сами подушечки приправили новыми ингредиентами.

**Восьмое утверждение.** Очень трудно определить, что ребёнок употребляет СНЮС. (Верное утверждение)

-Это действительно так. Мы определи с вами, что существует много ошибочных точек зрения. Что же происходит в действительности при употреблении СНЮСов?

По-своему действию СНЮС – наркотик-психостимулятор. При рассасывании или жевании никотин из табачной смеси впитывается через слизистые ротовой полости в кровь и попадает вместе со слюной в желудок, где через стенки желудка тоже попадает в кровоток. Кровь быстро разносит наркотик по всему организму, и никотин попадает в головной мозг. (Достаю коробку и ставлю на стол. На коробке изображение головного мозга, внутри 3-5 гелиевых шаров) (**Слайд №9**). Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу в кровь адреналина, который вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению, и глюкозы, которая провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении СНЮСа человек ощущает наслаждение**.** (Открыть коробку с шарами и продемонстрировать то удовольствие, которое человек получает от употребления СНЮСов). (**Слайд №10**). Никотин в СНЮСе точно так же, как и при курении, воздействует через слизистую оболочку ротовой полости на весь организм. И, в зависимости от того, в каком количестве его употреблять, может возникнуть и передозировка никотином.

При употреблении СНЮСа не происходит повреждения легких, как при курении сигарет, однако, сам по себе он также оказывает негативное воздействие на организм: негативный эффект обусловлен действием более 20 канцерогенных соединений, содержащихся в СНЮСе: радиоактивный полониум, никель, нитрозамин и т.д. От употребления страдает сердце, желудок, кишечник, ротовая полость, репродуктивная функция организма.

Как понять, что ребенок принимает СНЮС? Давайте вместе с вами сыграем в игру «Идеальный родитель».Мне необходимы два родителя. По желанию один родитель - «родитель», другой - «ребенок». Поскольку «идеальный родитель» - это огромная величина, ему положено находиться на пьедестале. «Родитель» встает на стул. Разыграем ситуацию, при которой Ваш ребенок приходит домой, и вы понимаете, что с ним что-то не так (нетипичное поведение). Начинается диалог «родителя» и «ребенка». Группа и ведущий не только следуют за их разговором, но и обращают внимание на невербальные знаки: позу, жесты, движения тела, мимику. После окончания игры участники диалога отвечают на вопрос: «Что каждый чувствовал, находясь в своей роли?», «Какие переживания испытал?», «Что подумал?» Обсуждение.

Так как же все-таки понять, что ребенок употребил СНЮС и как необходимо себя вести? К сожалению, жевательный табак «СНЮС» – особенно ароматический – практически не оставляет специфического запаха изо рта или от одежды, поэтому единственный прямой признак употребления СНЮСа – наличие коробочки с табаком или порционными пакетиками.  Но, выявить зависимого от СНЮСа, можно и по косвенным признакам.

Поведение: частые движения лицевых мышц, характерные для жевания или рассасывания, легкое нервное возбуждение, перепады настроения, нетипичная раздражительность и тревожность, рассеянность и снижение учебных показателей. (**Слайд №11**)

Физические изменения (**Слайд №12**): землистый и сероватый цвет лица, темные круги под глазами, частые жалобы на головную и сердечную боль, частые проблемы с зубами, резкая потеря веса.

Что делать родителям? (**Слайд №13**)

- Важно спокойно поговорить и узнать, что происходит с ребёнком, что для него значит употребление СНЮСа, в чём ценность такого поведения,

постараться спокойно и уверенно объяснить, чем это опасно, обратиться за консультацией в медицинскую организацию.

Родители могут снизить риски употребления ребёнком психоактивных веществ. Существуют разные факторы, которые положительно влияют на жизнь и здоровье подростка, защищая его от рискованного поведения. Человек при рождении похож на пустой сосуд. По мере взросления сосуд этот наполняется. Какие факторы положительно влияют на жизнь и здоровье вашего ребенка**?** Назовите их. Мы заполним сосуд вместе с вами.(**Слайд №14**)

Родители называют факторы, положительно влияющие на ребенка. Определяем самые важные:

• взаимопонимание и поддержка в семье, доверительные отношения с родителями;

• хорошие отношения с преподавателями и сверстниками в школе;

• самоуважение, высокая самооценка, знание себя, способность к самоанализу;

• твердые представления о том, что такое хорошо и что такое плохо, развитое нравственное чувство;

• оптимизм, чувство уверенности в будущем, стремление получить образование, найти хорошую работу;

• отсутствие примеров злоупотребления алкоголем, курения, употребления наркотиков в окружении подростка;

• рациональное отношение к рискам, умение преодолевать трудности.

Во многом эти факторы определяются родителями, их собственным поведением и отношением к детям. (Классный руководитель включает видеоролик «Дети-зеркало родителей» <https://yadi.sk/i/7KN9ec-wM_Ad-Q> )

Любите своих детей, вырабатывайте правильные привычки, а своим примером формируйте тот образ жизни, который поможет сохранить здоровье вашим детям.

**Благодарю Вас за внимание!** (**Слайд №15**).

Ссылка на презентацию к уроку «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и бездымному (жевательному) табаку (СНЮСы)»

<https://yadi.sk/d/1pBC45kiklzvvA>

Список литературы:

1. Бескоровайная Л.С. Настольная книга классного руководителя 8,9,10,11-х классов/ -Ростов н/Д: изд-во «Феникс». Изд 2-е, дополн. и перераб. 2002.-352 с.
2. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры/Е.А. Воронова.- Изд. 2-е.- Ростов н/Д: Феникс, 2008.- 245
3. Руднева И.А., Понькина И.В. Родительские собрания 10-11 классы: практикумы, семинары.- Волгоград: Учитель, 2006.-102 стр
4. [https://meduza.io/feature/2019/11/26/](https://meduza.io/feature/2019/11/26/%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20rossiyskie-smi-pishut-massovyh-otravleniyah-shkolnikov-snyusom-chto-eto-takoe-i-deystvitelno-li-on-opasen)
5. [http://gidmed.com/narkologiya/tabakokurenie/gevatelnij-tabak.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgidmed.com%2Fnarkologiya%2Ftabakokurenie%2Fgevatelnij-tabak.html)
6. <https://kubstu.ru/data/fdlist/FDD0471.pdf>
7. [https://www.infoniac.ru/news/](https://www.infoniac.ru/news/Snyus-polulegal-nyi-narkotik.-Kakuyu-opasnost-on-neset-dlya-molodezhi.html)
8. <https://pro-kurenie.info/snjus/snjus-chto-eto/>
9. <https://stranaprotivnarkotikov.ru/veshhestva/narkotik-snyus-sostav-deystvie-posledstviya-upotrebleniya/>