 Конкурс «Учитель здоровья- 2020»

**Учитель начальных классов:**

**Орел Ольга Александровна**

Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район

станица Павловская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №12 имени Ивана Иосифовича Вирченко

станицы Павловской

2020 год

**Цель:**

* повышение психолого-педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Задачи:**

* познакомить родителей (законных представителей) с проблемами употребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков;
* пополнить знания родителей (законных представителей) о возможностях получения социальной, психологической и педагогической помощи в условиях образовательной организации;
* привлечь внимание родителей (законных представителей) к выполнению своих родительских обязанностей.

**Контингент:**

* родители (законные представители) учащихся образовательной организации.

**Оборудование:**

* проектор;
* экран;
* презентация.

**Примечания:**лекция проводится специалистами образовательной организации: педагогом-психологом, социальным педагогом, классным руководителем.

**Ход родительского собрания:**

*Слайд 1.*

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема сегодняшнего родительского собрания:  «Скажем «Нет!» табаку, курительным смесям и безвредному табаку (СНЮСы)».

Проблема потребления наркотических и психоактивных веществ среди детей и подростков является значимой и представляет серьезную опасность для здоровья подрастающего поколения. Возраст первого приобщения к наркотику стремительно снижается, вплоть до младшего школьного возраста. Теперь, несовершеннолетние активно втягиваются не только в потребление наркотических средств, но и в распространение их путем «закладок», т.е. оставляя наркотики в общедоступных местах (в подъезде, на клумбах, в водосточных трубах и т.п.). Таким образом, сбыт наркотических средств осуществляется бесконтактным способом, что сложно установить. Поэтому, уважаемые родители, обратите внимание на переписку Вашего ребенка в социальных сетях, смс – сообщениях, а также на телефонные и Интернет – переговоры.

*Слайд 2.*

Что же такое СНЮС?

СНЮС – один из видов бездымного табака. Он изготовлен из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой.

*Слайд 3.*

История появления. В России курительные смеси пришли из-за  границы, в середине 2000-х годов. Отцом дурманящего вещества JWH-018, являющегося основой для изготовления популярного бренда курительных смесей  «SPICE»,  стал американский профессор из университета Г.Клеменс, Джон Хаффман. Он утверждает, что создал его в научных целях (вещество должно было использоваться в фармакологии).

*Слайд 4.*

Жевательный табак изготавливается из измельченных табачных и махорочных листьев, с добавлением ароматизаторов. По своему действию и составу он очень близок к нюхательному табаку. Преимущества по сравнению с курительным производители выделяют примерно те же. Главный компонент в таком табаке также никотин. Его содержание в 5 раз больше чем в обычной сигарете. СНЮС вызывает очень быстрое привыкание и никотиновую зависимость.

Кроме того, такой табак очень канцерогенен. СНЮС содержит 28 известных канцерогенов, включая никель, полоний-210 (радиоактивный элемент) и нитроамины. Их концентрация превышает в 100 раз ПДК. По данным исследований ACS (The American Cancer Society) потребители СНЮСа в 50 раз чаще болеют раком щёк, дёсен и внутренней поверхности губ. Тканевые клетки этих областей делятся в попытке создать барьер табаку, но под влиянием канцерогенов становятся раковыми. Соли натрия, содержащиеся в нем, делают такого человека подверженным гипертонии. В результате у таких людей в разы увеличиваются шансы на инсульты и инфаркты.

Наркотик состоит из мелкорубленого табачного листа с примесями. Помимо табака в состав входят:

* вода (нужна для увлажнения и рассасывания);
* соль (играет роль природного консерванта и усилителя вкуса);
* консерванты;
* ароматизаторы и пищевые добавки.

*Слайд 5.*

Какие бывают разновидности СНЮСа?

По типу упаковки и наличию добавок различают такие виды СНЮСа:

* порционный.  Для удобства приема производители фасуют табачную смесь в небольшие полупрозрачные пакетики. Наиболее популярные порции – полграмма, грамм и полтора-два грамма. Мужчины предпочитают стандартные и большие порции, а женщины – мини-дозировку. Также маркетологи компаний-производителей часто подчеркивают гендерное различие при помощи цвета смеси: оттенки коричневого для мужчин и оттенки белого для женщин;
* рассыпной.  Недозированную табачную смесь фасуют в плотные коробочки из вощеного картона. Такую разновидность предпочитают опытные любители снюса за возможность самостоятельно подбирать нужную дозировку;
* с добавками.  Многие производители добавляют в табачную смесь ароматизаторы и усилители вкуса. Наиболее популярные – ментол, эвкалипт, дыня, мята, малина, бергамот.

*Слайд 6*.

 Симптомы и внешние признаки:

* ухудшение дыхательных функций,
* раздражение слизистой оболочки глаз,
* головные боли,
* учащенное сердцебиение,
* заложенность носа,
* першение в горле, кашель,
* раздражительность,
* потеря аппетита, головокружение и тошнота,
* ухудшение мыслительных процессов, памяти,
* снижение внимания.

*Слайд 7.*

 Причины употребления курительных смесей подростками:

социальное окружение в школе и на улице;

неудачи в жизни, неумение рационально использовать свободное время;

желание самоутвердиться.

*Слайд 8.*

 Как употребляют СНЮС?

Наиболее распространенные способы употребления СНЮСа:

* рассасывание.  Пакетики со смесью помещают под верхнюю или нижнюю губу и рассасывают от получаса до часа;
* жевание. Любители рассыпного и ароматизированного СНЮСа часто разжевывают наркотик.

СНЮС – механизм действия

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. Там он блокирует m-холиновые рецепторы мозга, что приводит к выбросу адреналина и глюкозы в кровь. Именно они формируют наркотическое действие СНЮСа:

Адреналин - сужает сосуды и ускоряет сердцебиение, повышает мышечный тонус, снижает аппетит, стимулирует работу центральной нервной системы: вызывает чувство бодрости, но при этом приводит к нервному перевозбуждению с чувством тревожности и смутного беспокойства.

Глюкоза - провоцирует повышение уровня «гормона удовольствия» дофамина – поэтому при употреблении СНЮСа человек ощущает наслаждение. Но при резком выбросе глюкозы активно вырабатывается инсулин – гормон, который регулирует ее уровень в крови. Он связывает сахар – и его уровень становится еще ниже, чем был до приема никотина. Такие резкие перепады уровня глюкозы провоцируют стресс, раздражительность и тревожность, а также усталость после окончания действия никотина.

*Слайд 9.*

Зависимость от СНЮСа

Психотропное действие СНЮСа на головной мозг быстро вызывает развитие физической и психической никотиновой зависимости:

* недостаток энергии Адреналин – «гормон бодрости», он вырабатывается для быстрой мобилизации организма в стрессовых условиях. И при слишком частом выбросе этого нейромедиатора организм быстро теряет внутренние энергетические запасы, что вызывает чувство усталости, физическое и нервное истощение. Потребность в чувстве бодрости возрастает, и человек снова принимает наркотик СНЮС, чтобы этого добиться;
* потеря чувства удовольствия. Из-за частого выброса «гормона удовольствия» дофамина при приеме жевательного СНЮСа головной мозг вынужден увеличивать количество дофаминовых рецепторов – чтобы принять весь повышенный объем дофамина, и при этом снижать естественный уровень выработки дофамина – чтобы не допускать гормонального дисбаланса. Поэтому без никотина человеку всё сложнее ощутить удовольствие на физическом и психологическом уровне – естественного количества дофамина слишком мало, чтобы охватить все принимающие рецепторы.

*Слайд 10.*

Последствия употребления бездымного табака.

«Безвредность СНЮСа» – опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода  и рака лёгких. Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии. Пользователи бездымного табака получают намного больше никотина, по сравнению с курильщиками сигарет. Дело в том, что употребление СНЮСа предполагает, что табак остаётся во рту не менее 30 минут, за это время в организм попадает в десятки раз больше никотина, нежели при выкуривании одной, даже самой крепкой сигареты. Если в самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, то при употреблении СНЮСа можно получить до 22 мг никотина. Даже, если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5 – 10 минут, в кровь всё равно поступает большое количество никотина. Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования СНЮСа – процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации.

*Слайд 11.*

Последствия употребления СНЮСа в подростковом возрасте:

* остановка роста;
* повышенная агрессивность и возбудимость;
* ухудшение когнитивных процессов;
* нарушение памяти и концентрации внимания;
* высокий риск  развития онкологических заболеваний, прежде всего желудка, печени, полости рта;
* ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде СНЮСа, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

*Слайд 12.*

СНЮС не помогает бросить курить, так как этот вид табака содержит тот же самый наркотик, что и сигареты!

Уважаемые взрослые, если Ваш ребенок:

* стал скрытен;
* много времени проводит вне дома, при этом не говорит, куда и с кем уходит;
* общается с новыми подозрительными друзьями;
* не ночует дома,  несмотря  на  запрет;
* избегает общения с Вами,  грубит;
* без видимых причин агрессивен, раздражителен,  враждебно  настроен  к  окружающим;
* может сутками не спать,  при  этом  быть  в  приподнятом  настроении;
* потерял аппетит;
* резко похудел;
* стал неряшливым (например, в одежде);
* говорит на сленге или жаргоне подозрительные слова («марафон», «закинуться», «спайс», «микс», «химия», «соли», «скорость», «порошок», «закладка», «барыга», «фантик», «зип-лок»);
* потерял интерес к учебе и прежним увлечениям;
* с  трудом вспоминает или вовсе не помнит, что было накануне;
* теряет  чувство  реальности,  испытывает  галлюцинации (неадекватен);
* чрезмерно  активен;
* лжет, хитрит, уходит от ответов;
* приобретает что-то через Интернет и рассчитывается электронными деньгами;
* просит больше денег на «карманные расходы» или берет их без спроса;
* прячет от Вас  необычные вещи (порошки, металлические трубки, сухую траву, пластиковые бутылки с самодельным отверстием и т.п.)

То пора бить тревогу!

**Практическое задание для родителей**

Предлагаю вам тест, который поможет сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков:

* Сын (дочь) стал часто задерживаться, надолго пропадает неизвестно где.
* Он (она) не хочет разговаривать с вами, отделяется от вас.
* У него (неё) часто и резко меняется настроение, иногда он (она) бывает очень раздражительным и даже агрессивным, иногда очень вялым и безразличным.
* Ребёнок стал плохо учиться, прогуливает уроки.
* У сына (дочери) появились подозрительные друзья.
* Ребёнок становится скрытным: например, прекращает разговор по телефону при вашем появлении.
* Непонятно, на что он (она) тратит свои карманные деньги.
* Пропадают ваши деньги и вещи из дома.
* Сына (дочь) мучают сонливость или бессонница.
* Ребёнок выглядит бледным.
* Сын (дочь) периодически бывает в «непонятном» состоянии: нарушена координация движения, глаза странные, несвязная речь.
* У него (неё) то пропадает аппетит и он худеет, то, наоборот, ест без меры.
* Ребёнок носит одежду только с длинными рукавами.
* Он (она) часто лжёт.
* Вы просто чувствуете, что что-то с ним не так.

Если больше 7 признаков подходят для вашего ребёнка, то следует уделять больше внимания здоровью ребёнка, интересоваться его окружением.
Как определить, что человек употребляет СПАЙСы?
1. Покрасневшие или мутные глаза. Часто этот эффект снимают глазными каплями.
2. Вялость и сонливость. Если же человек находится под действием наркотика – то наоборот – постоянная потребность в движении, суетливость.
3. Повышенная болтливость.
4. Запах жженой травы от одежды.

Стадии употребления.

Выделяются 6 стадий формирования зависимости:

1. Начало приема СПАЙСа.
2. Эксперименты со СПАЙСом в поисках наиболее «подходящей» курительной смеси.
3. Поиск единомышленников по употреблению среди друзей и знакомых.
4. Систематическое употребление, возникает привыкание и человек уже не может прожить ни дня без СПАЙСа.
5. Употребление СПАЙСа в больших дозах. В этот период начинаются проблемы в школе, семье, наркотик порабощает человека.
6. Патологическое пристрастие к СПАЙСу: человек полностью теряет контроль над ситуацией.

 Тяжелая степень зависимости лечится в стационаре. Процедура дезинтоксикации предполагает использование препаратов, необходимых при отравлении. Если стоит вопрос об экстренном выведении СПАЙСа, то предполагается переливание крови. Параллельно с очищением назначается симптомологическое лечение – устранение гипертонии, приступов аритмии, снятие ломки. Процедура дезинтоксикации возможна как в условиях стационара, так и на дому, но вмешательство специалиста-нарколога обязательно. После дезинтоксикации и прекращения употребления ребенок приходит в себя очень долго. Как правило, проходит несколько месяцев, прежде чем он начинает адекватно оценивать происходящее. Зафиксированы случаи с необратимыми последствиями употребления.

Последствия употребления курительных смесей.

 Экспертиза курительных смесей установила, что вещества, входящие в состав таких смесей, оказывают галлюциногенное и психотропное действие, содержат ядовитые компоненты и представляют потенциальную опасность для жизни и здоровья человека. Продолжительное употребление курительных смесей по своей опасности превосходит даже тяжелые виды наркотиков. И медики, и эксперты в один голос утверждают, что даже разовое применение этих смесей может привести к летальному исходу или тяжелой инвалидности. Опрос потребителей показывает, что эффект проявляется в первые секунды в виде отрешенности от окружающего, сужения ясности сознания, галлюцинаций, переходящих в депрессию и бессонницу. После употребления Спайса может возникнуть состояние паники, парализовать мышцы, нарушается дыхание, появляются психические расстройства. Сначала подростку хватает одной – двух затяжек. Затем увеличивается частота употребления, потом доза. Длительность перехода от одного этапа к другому очень мала, поэтому вскоре он начинает курить неразведенный реагент. С этого момента наркоман уже не может обходиться без смеси и испытывает невероятный дискомфорт и беспокойство, если при себе нет наркотика. Поскольку дозу просчитать очень трудно (разные продавцы, составы, формулы, концентрация), возможны передозировки, которые сопровождаются тошнотой, рвотой, головокружением, сильной бледностью (вплоть до потери сознания и смерти). Алкоголь, даже пиво, потенцирует действие наркотика. Человек «дуреет», у него отключается вестибулярный аппарат, он теряет пространственную и временную ориентацию, у него напрочь отшибает память. Практически все курильщики миксов жалуются на кашель, слезотечение, осиплость горла во время и после курения. Регулярное попадание ароматного дыма на слизистую вызывает хронические воспалительные процессы в дыхательных путях (фарингиты, ларингиты, бронхиты). Велика вероятность возникновения злокачественных опухолей ротовой полости, глотки, гортани и бронхов.

Естественно, что вред наносится и печени, в которой накапливается яд. Капилляры мозга сужаются, кровь не может снабжать мозг кислородом, в итоге клетки мозга умирают. При систематическом употреблении Спайсов происходит токсическое поражение головного мозга, снижается умственная деятельность, работоспособность, ухудшается память.

Спайс действует и на половые органы (кто много лет курит эти смеси, становятся импотентом: выработка тестостерона затрудняется и влечение к противоположному полу исчезает). У девушек меняется менструальный цикл, это может приводить к бесплодию.

Спайс, кроме остальных поражающих факторов, разрушает витамины и биологически активные соединения, играющие огромную роль в организме, вымывает микроэлементы. Его курение неуклонно приводит к ухудшению иммунитета, истощению защитных функций.

Приверженца Спайса преследуют ночные кошмары и ужасы наяву, преследует усталость, обостряются прочие болезни, наблюдаются ухудшения состояния волос, кожи, зубов и костей, возникает беспричинная депрессия.
Происходят различные расстройства восприятия. Бывали случаи, когда подростки «выходили» с восьмого этажа в окно «погулять» либо прыгали со стула в так называемую «воду», срывали с себя одежду и бегали голышом по морозу. Возможны беспричинные смех и плач.

Проблема при лечении пациентов с такими симптомами заключается в том, что в крови употребившего нельзя обнаружить следов употребления какого-то конкретного вещества, потому врачи зачастую не могут оказать должной помощи пострадавшему из-за курения «спайсов». Сейчас разработано несколько методик по обнаружению наркотических веществ из «миксов» в крови человека, но действуют они лишь только при прохождении с момента курения около полусуток. За это время при сильном отравлении у человека может наступить летальный исход.
**В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ВРЕД СПАЙСА НЕ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЙ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ТАКОЕ ЖЕ ОПАСНОЕ, КАК ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ НАРКОТИКОВ, ТАКИХ КАК ГЕРОИН И КОКАИН.**

Что делать

1. Родителям постоянно беседовать с детьми на различные темы, контролировать времяпрепровождение своего ребёнка, организовать досуг, изучить интересы и круг общения.
2. Проводить беседы на тему «Умей сказать нет!», направленные на формирование навыков сопротивления негативным воздействиям социума.
3. При подозрении на употребление ребёнком наркотических веществ (заторможенное состояние, расширенные зрачки, бледность, застывание в одной позе, истеричный неоправданный смех и другое) обратиться к медицинским работникам или работникам ПНД.
Постараться максимально откровенно поговорить о проблеме. Если все зашло очень далеко и человек уже не может говорить честно, глубоко замкнулся в себе, то звоните в наркологическую клинику. Сейчас их очень много, находятся легко по поиску в интернете. Они подскажут, как действовать в этой ситуации и, при необходимости, сами выедут к вам домой.

В заключении нашего родительского собрания хотелось бы сказать, что прибегая к наркотикам, ребенок получает возможность «покупать счастье, как товар». Это кажется желанным и соблазнительным тем подросткам, которые не чувствуют себя счастливыми. Мы не можем, к сожалению, изменить жизнь так, чтобы нашим детям всегда и всюду было легко и приятно, чтобы их никто никогда не оскорблял и не унижал. Но вполне в наших силах обеспечить ребенку тыл - сделать так, чтобы он всегда знал: он необходим нам и дорог. Поддержка в семье и любовь более всего помогают воспитывать чувство ценности жизни. Выслушивайте своих детей предельно внимательно, о чем бы они ни говорили: о школе, о друзьях, о разной чепухе. Рассказывает – значит, доверяет вам. Не потеряйте этого доверия. На свете нет ничего важнее, чем ваш ребенок. Желаю счастья и здоровья вам и вашим детям.

В конце собрания родителям раздаются памятки «Как понять, что ваш ребёнок начал употреблять наркотики».

Использованные интернет ресурсы

-ru.wikipedia.org›Spice
-brosaem.info›Спайсы
-narconon-spb.ru›
-narcoticwar.ru

Как понять, что ваш ребенок начал употреблять наркотики?

1. Ребенок в семье отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате.
2. Меняется круг общения, вам ничего не известно о его новых друзьях.
3. Вашему ребёнку часто звонят посторонние люди.
4. Меняется характер ребенка. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость.
5. Его состояние немотивированно меняется: он то полон энергии, весел, шутит, то становится пассивен, вял, иногда угрюм, плаксив.
6. Он часто просит у Вас деньги, но объяснить, на что они ему нужны, не может, или объяснения малоубедительны. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи.
7. Иногда Вы наблюдаете необычное состояние Вашего ребенка: оно может быть похоже на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, зрачки расширены или сужены. Если вы заметили какие-то из перечисленных признаков у ребенка, вам следует обратиться к врачу, чтобы избежать последствий, которые могут стоить вашему ребенку жизни.

*Слайд 13.*

Спасибо за внимание!