Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа №117»

Первомайский район

Номинация «Классное в классном»

Разработанный классный час для родителей и учеников

**"Вейпинг: польза или вред?"**

Асташова Елена Викторовна

учитель начальных классов,

классный руководитель 3 и 7 классов

Новосибирск 2023г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Среди молодежи в настоящее время стали очень популярны электронные сигареты. Электронная сигарета - ингалятор специального назначения для личного пользования с аэрозольным генератором сверхмалой мощности, по форме и размерам близок к традиционным сигаретам. Чаще всего используются с никотинсодержащими жидкостями. Ингалятор создает высокодисперсный аэрозоль («пар») за счет интенсивного вскипания малого количества жидкости, получаемый аэрозоль при ингаляции на вдохе и выдохе внешне похож на табачный дым.

Мною разработан классный час для родителей 3 и 7 классов, учеников 7 класса по теме: "Вейпинг: польза или вред

**Паспорт мепроприятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование класного часа | **"Вейпинг: польза или вред?"** |
| Исполнитель | Асташова Елена Викторовна |
| Цель  | Опасность влияния электронного парения и табакокурения на организм человека, привлечь внимание к проблеме распространения вейпов среди молодежи. |
| Задача | **Изучить информацию по теме исследования из информационных источников; описать влияние табака на организм человека; установить особенности влияния электронных сигарет и вейпов на организм человека; создать мультимедийную презентацию « Вред электронных сигарет» и информационный буклет « Осторожно, вейп!», буклеты** |
| Основополагающий вопрос | Электронные сигареты: альтернатива курению или вред? |
| Год разработки | 2022-2023 |
| Предметная область | ОБЖ |
| Учебная тема (к которому мероприятие имеет отношение) | Здоровье человека как индивидуальная, так и общественная ценность.  |
| Технологии | Изучение, анализ. |
| Краткая аннотация  | Рассмотрены вопросы создание, состав, механизм использования электронных гаджетов, определено отношение респондентов к ним. Найди доказательства вреда здоровью ЭС |
| Сроки реализации  | Декабрь 2022 года – январь 2023 года. |
| Продукт  | Мультимедийная презентация « Вред электронных сигарет».Информационный буклеты для подростков и родителей **«*О вреде электронной сигареты» и «Зомбирующие мифы о курение вейпов»*** |

**Введение**

СОДЕРЖАНИЕ мероприятия

1. Цели, задачи
2. Актуальность
3. Вступительное слово
4. Профилактическая беседа о вреде электронных сигарет (ЭС)
5. Что такое вейп и кто такие вейперы
6. История возникновения электронной сигареты
7. Устройство и содержание ЭС
8. Игра «Докажи пользу или вред ЭС
9. Игра "Правда или ложь?"
10. Подведение итогов
11. Литература

**Цели** **классного** **часа**: сформировать чёткое представление о вреде электронных сигарет, способствовать формированию активной жизненной позиции, воспитывать стремление к здоровому образу жизни

**Задачи**: дать представление обучающимся и родителям об электронных сигаретах; способствовать формированию негативного отношения к вейпингу; мотивировать всех к здоровому образу жизни.

**Актуальность мероприятия заключается в том, что** в начале 21 века способы потребления табака изменились и появились негорючие формы табачных изделий. К ним относятся электронные сигареты. Быстрый рост популярности этих табачных изделий среди населения стал причиной бурных дискуссий об их пользе и вреде, преимуществах и недостатках.

Снижение распространенности курения традиционных сигарет среди молодежии взрослых людей в нашей стране происходит на фоне увеличения популярности альтернативных видов курения, в частности электронных сигарет, в то время как действие данного вида курения на организм еще недостаточно изучено. Поэтому изучение распространенности курения электронных сигарет среди подростков является актуальным. Электронные сигареты стали популярны среди курильщиков, которые хотят уменьшить риски курения. Основным отрицательным свойством никотина является то, что он вызывает практически мгновенное привыкание и сильную зависимость. Электронные сигареты также активно убивают клетки легких и других органов тела.

 Производители, продавцы и потребители всячески пытаются позиционировать своё увлечение как нечто безвредное, лёгкое, хорошее и даже полезное. Однако, это не что иное, как очередной маркетинговый ход, и если называть вещи своими именами, то вейпинг — всё та же старая и не очень добрая зависимость от никотина, завёрнутая в инновационную упаковку.

**Вступительное слово**

**СЛАЙД 1**

Здравствуйте, ребята, уважаемые родители! Как вы понимаете, что такое зависимость? (*ученики отвечают*) Во многом вы правы. То, что вы сказали, можно выразить другими словами. Зависимость – это заболевание, связанное с удовлетворением патологической потребности.

Потребность – это нужда, необходимость в чем-либо. Патологической – значит болезненной, неестественной, не свойственной человеку от природы. Человек с рождения имеет множество различных потребностей. Какие потребности вы знаете? (*ученики отвечают*)

 Все верно. Человек испытывает потребность в воздухе, воде и пище, это так называемые физиологические потребности. Кроме этого, человек нуждается в любви и понимании, в безопасности, в признании его значимости, в самореализации его как личности. Но он не нуждается в употреблении психоактивных веществ. Эта потребность может возникнуть у него позже. Откуда же она берется?

На протяжении жизни человек выполняет множество социальных ролей: роль ребенка по отношению к своим родителям и роль родителя своих собственных детей, роль мужчины или женщины в отношениях с противоположным полом, роль мужа или жены, свои профессиональные обязанности и т. д. Для нормальной, счастливой жизни человеку необходимо быть в успешным в каждом из этих статусов. Но что происходит, если у человека возникают конфликты и непонимание в отношениях с родителями, или ему не везет в учебе или на работе и т. д.? В этом случае в его целостной личности возникает брешь, пустота, неудовлетворенность. Чтобы заполнить эту брешь, человеку необходимо заниматься деятельностью, которая приносит удовольствие. Мы с вами живем в обществе потребления, и реклама, СМИ навязывают нам множество вещей, которые, по их мнению, должны доставлять нам удовольствие. Алкоголь, никотин, наркотики обещают нам мгновенное удовольствие без лишних усилий.

**Профилактическая беседа**

**СЛАЙД 2**

Тема классного часа (озвучьте мне сами)

Около 5 лет назад Россию захлестнула новая мода на курение электронных сигарет (многие молодые люди начали «парить», «пускать дым», «вейпить). Это движение становится все более популярным во всем мире.

**СЛАЙД 3**

Люди, выпускающие пар от электронной сигареты, уже никого не удивляют. Появилось даже модное течение называемое «вейпингом» - процесс употребления электронных сигарет через персональный испаритель (в переводе – «парение»), а пользователь соответственно – vaper (парильщик). Иногда от вейперов можно услышать: «Мы не курим, мы – парим!».

**Вейпы** - электронные сигареты, мини-кальяны.

 **Вейперы** - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

**Вейпинг** ( «vaping», что переводится с английского языка как «парение») - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.).

Вейперов делят на 2 группы:

* Бывшие курильщики обычных сигарет
* Новые «электронные» курильщики
* Цели курильщиков электронных сигарет:
* Бросить курить обычные сигареты
* Избавиться от запаха табака;
* «Здоровое» расслабление;
* Психологическая привычка;
* Ради интересной беседы;

 **СЛАЙД 4**

А как она вообще появилась? Электронную сигарету придумал китайский ученый Хон Лик. Он создавал ее с хорошими намерениями: его отец был заядлым курильщиком и умер от рака легких в молодые годы. Хон Лик очень переживал смерть отца и решил придумать устройство, которое поможет людям избавиться от смертельно опасной привычки: курения.

 **СЛАЙД 5**

Электронная сигарета - это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости. Атомайзер (испаритель) представляет собой не что иное, как парогенератор. Состоит он из спирали, внутри или снаружи которой находится фитиль из ваты или кремнезема. **Принцип работы атомайзера заключается в следующем: фитиль смачивается жидкостью для курения (парения), которая после нагревания спирали начинает превращаться в пар.** Спираль раскаляется за счет проходящего через нее тока, источником которого является аккумулятор.

**СЛАЙД 6**

 Изначально электронные сигареты выглядели очень массивными, их нельзя было взять с собой. Теперь это небольшое устройство с аккумулятором и специальной жидкостью, которое легко помещается в карман.

 А что же входит в состав этой жидкости? Те же вещества, что входят в состав крема для рук, химические ароматизаторы (как освежители для туалета), и никотин, который содержится в обычных сигаретах. И является смертельно опасным ядом.

 Ученые провели сравнение состава обычных и электорнных сигарет и оказалось, что в электронных сигаретах вредных веществ почти столько же сколько и в обычных. И они также отравляют организм человека.

 Реклама нередко преподносит электронную сигарету как средство, позволяющее быстро и легко бросить курить. Полезна или вредна ЭС? ВЫ мне сейчас сами скажите, найдя информацию в статьях

**СЛАЙД 7**

Родители и ученики ДЕЛЯТСЯ на команды: Учащиеся- «Компания, производящая вейпы»: доказывают ***пользу ЭС.*** Родители – «Министерство здравоохранения РФ и Департамент здравоохранения» доказывают ***вред ЭС.*** В различных статьях, вырезанных из разных источников (журналы, газеты), команды ищут доказательства своего вопроса

|  |  |
| --- | --- |
|  компания, производящая вейпы | Министерство здравоохранения РФ. Департамент здравоохранения  |
| * Менее пагубное влияние на здоровье, поскольку организм не вдыхает смолы и продукты горения.
* Не оставляет налет на зубах.
* Не желтеют пальцы, не ухудшается состояние кожного покрова.
* Отсутствует табачный запах.
* Исчезает одышка и тяжесть в бронхах.
* При переходе на электронную сигарету у человека в несколько раз увеличивается ощущение запаха и вкуса, еда становиться вкуснее.
1. .
 | * люди, которые находятся возле вейперов, также подвергаются негативному воздействию курительных аэрозолей
* В мире, в том числе и в России, зафиксировано несколько инцидентов, когда электронная сигарета взрывалась во рту курящего.
* При использовании вейпа спираль нагревается, в результате чего курительный состав начинает выделять пар. При этом некоторые вещества (например, пропиленгликоль) могут раздражать дыхательные пути, провоцируя аллергические реакции. В легких случаях курильщик страдает от чихания, кашля и высыпаний, а в тяжелых –возможны анафилактический шок и даже смерть.
* Производство, ввоз, продажи и использование вейпов никто не контролирует. Поэтому узнать точный состав аэрозоля и дозировку компонентов невозможно. Даже, если на упаковке указано, что никотин отсутствует либо его содержание низкое, нет гарантии, что это действительно так.
* Многие люди покупают электронные сигареты, чтобы отказаться от обычных, а со временем совсем бросить курить. Но это только миф.
* Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в лёгких, как и обычные сигареты. Причём, пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.
* Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу. Человеческий мозг достигает полной зрелости примерно в 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина. Поэтому, в зоне особого
* риска дети и подростки. В долгосрочной перспективе у них могут возникнуть необратимые изменения в той части мозга, которая отвечает за принятие решений.
* В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счёт комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.
 |

**СЛАЙД 8**

ВЫВОД: Мнения людей расходятся, одни утверждают, что они менее вредны, остальные согласны, что устройства наносят немалый вред также как и обычные сигареты.

Ученые не отрицают что данное устройство имеет свои положительные стороны, но и не исключают того что электронная сигарета может нанести определенный вред здоровью.

Говоря о положительных сторонах, можно сказать, что процесс курения электронных сигарет не содержит такого большого количества ядовитых веществ и канцерогенов как табачный дым, курение электронного устройства разрешено в общественных местах, пар не имеет неприятного никотинового запаха, отсутствует желтизна зубов и неприятный запах из полости рта.

Минусов от использования электронных сигарет значительно больше. Проблемы, которые появляются со временем могут остаться на всю жизнь в нашем организме!!!! Существует ряд заболеваний вызываемые непосредственно никотином, исключениям являются без никотиновой жидкости. Также в ходе многочисленных исследований в лабораториях, выявлено, что пар от электронных сигарет является вредным, пар может содержать формальдегид, ацетон и примеси тяжелых металлов. Кроме того, было доказано, что пары пропиленгликоля оказывают раздражающие действие на глаза и дыхательные пути.

Исследуя безопасность электронных сигарет, выявлены такие негативные последствия использования данных устройств как сухой кашель, першение в горле, отдышка, передозировка (тошнота, головокружение, слабость).

**СЛАЙД 9, 10**

Курение наносит тяжкие телесные повреждения: взрыв электронной сигареты может лишить человека глаза, зубов или ноги.

**СЛАЙД 11**

В нашем государстве с 1 июля 2016 года использование электронных сигарет запрещено. Нельзя приносить электронные сигареты в школу, больницу, нельзя использовать на улице, в кафе. Штраф за нарушение этого закона составляет от 1000 до 3000 тысяч рублей.

**СЛАЙД 12**

Подведем итог: А теперь я проверю, как вы внимательно меня слушали. Мы будем играть в игру «правда или ложь» я читаю предложение, а вы должны определить правильное оно или нет.

**Игра "правда или ложь"**

1. Электронные сигареты одобрены врачами, их можно курить даже беременным женщинам и детям.

ЛОЖЬ. Ученые Китая доказали, что курение э- сигареты приводит к невынашиванию ребенка, замедляет уровень развития ребенка.

2. При курении электронной сигареты человек получает меньше никотина, чем при курении обычной сигареты.

ЛОЖЬ. Видеоблогеры провели эксперимент и выяснили, что при курении обычной сигареты и э-сигареты, при одинаковом количестве затяжек, человек получает большую дозу никотина от электронной сигареты.

3. Электронную сигарету можно курить где угодно.

ЛОЖЬ. Во многих европейских странах вейпинг приравнен к курению и запрещен в общественных местах. В России введены ограничения по производству и продаже э-сигарет. Будут внесены поправки в закон о запрете курения.

4. С помощью электронной сигареты легко бросить курить

ЛОЖЬ. В курении большую роль играет психологическая зависимость, а э-сигарета полностью имитирует процесс курения. При исследовании даже безникотиновых жидкостей, никотин в них содержался в небольших количествах.

5. Производители электронных сигарет прежде всего заботятся о здоровье граждан

ЛОЖЬ. Производители прежде всего заботятся о прибыли, и им не выгодно, чтобы человек прекращал курить.

**Заключительное слово**

**СЛАЙД 13**

В заключении мероприятия я могу сделать следующие выводы:

Современный рынок заполнен электронными сигаретами, они имеют спрос. Производители и продавцы новинки скрывают о них правду, они «лукавят», называя электронные сигареты безвредными, и что якобы с их помощью курильщик сможет даже отказаться от вредной привычки. Но это не так.

Проанализировав состав электронной сигареты можно сказать, что сами по себе компоненты не несут особого вреда для организма, но когда происходит их нагревание, то образуются токсичные вещества, отрицательно сказывающиеся на здоровье человека. Кроме того, электронные сигареты вызывают привыкание и у некоторых людей, впоследствии, возникает желание перейти на обыкновенные сигареты.

Организму подростков наносит вред любая курительная жидкость, так как в ней содержатся вещества, вредные для растущего организма, в том числе канцерогены и токсины. При этом электронные сигареты наносят вред не только самому вейперу, но и находящимся рядом людям. Бросить курить под силу каждому. Для этого нужно четко обосновать для себя причину, побудившую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить здоровье. Начать лучше учиться, желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма, наконец, стремление приобщиться к спорту.  Ваше здоровье – в Ваших руках! Любите себя, цените жизнь и наслаждайтесь жизнью!

**Была представлена мультимедийная презентация «Вред электронных сигарет», где было рассказано о негативном влиянии электронной сигареты на организм человека и вручены информационные буклеты «*О вреде электронной сигареты» и «Зомбирующие мифы о курение вейпов»***

**ЛИТЕРАТУРА**

Ресурсы интернета:

1. [https://armeparh.ru/kurenie/elektronnye/elektronnyh-sigaret okruzhayushchih](https://armeparh.ru/kurenie/elektronnye/elektronnyh-sigaret%20okruzhayushchih)
2. [https://nsportal.ru/](https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2021/03/09/profilakticheskaya_beseda_o_vrede_kureniya_dlya_uchashchihsya_7-11_klassov.docx)
3. [https://nsportal.ru/](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2019/05/04/issledovatelskiy-proekt-pagubnoe-vliyanie-elektronnyh-sigaret-na)
4. <https://school-science.ru/12/8/48111>
5. <https://vrednye.ru/>
6. [https://go.mail.ru/](https://go.mail.ru/redir?type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXL8jPKSvSKyrVL9MvK0pN0c1KzUnNLinKz8urzNAtzkxPLEot0S3WrcrITMnOLy7JKtXLKMnNYWAwNDOxsDA3sjQwY9BTNZUXeHRob83C288Pvys6AADiAyJ4&src=5ece966&via_page=1&user_type=59&oqid=919f12569297a6de)
7. <https://stopnarkotik.info/>
8. <https://rg.ru/sujet/3013/> - Борьба с курение. «Российская газета».