

Классный час в 8 классе: Вейпинг. Вред электронных сигарет».

*Подготовила педагог-организатор для учащихся 8 класса
Багирова Е.П.*

Цель:

пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

Задачи:

- дать представление обучающимся о вреде электронных сигарет;
- способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;
- мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни

Форма занятия: классный час.

Ход классного часа:

1. Вступительное слово

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим об электронных сигаретах.

В наш стремительно развивающийся век у людей появилось множество разнообразных гаджетов. На кухне сама готовит обед умная мультиварка, квартиру убирает робот-пылесос, а современный телефон давно перестал быть просто средством для связи. И такие примеры можно приводить до бесконечности.

Безусловно, технический прогресс – это замечательное явление, которое делает нашу с вами жизнь проще и в некоторых моментах намного удобнее. К сожалению далеко не все новшества можно назвать полностью безопасными или полезными. Электронные сигареты могут послужить ярким тому примером.

Прошло более десяти лет, с тех пор как электронные сигареты впервые попали на полки магазинов. За указанный период электронные сигареты претерпели много изменений и превратились в настоящий культ. Появились вейпы - электронные устройства, создающие пар, предназначенный для вдыхания. Они стали не просто заменителем сигарет, но и стильным аксессуаром, стимулирующим у людей отказ от курения. Однако последние исследования показали, что электронные сигареты не только не безопасны, но и могут привести к летальному исходу!!!

С одной стороны, это изобретение позволяет заядлым курильщикам «дымить» везде, где им вздумается, невзирая на запреты. Но вот с другой стороны есть достоверные данные о том, что они наносят не меньший, а в некоторых случаях и больший вред здоровью как самого курящего, так и окружающих его людей.

Ежедневно на улицах можно увидеть людей, выдыхающих облака пара с помощью специальных устройств, которые получили название вейпов, или электронных сигарет. Процесс их курения, или «парения», получил

название **вейпинг** (от английского **vaping** — парение). Они бывают разного дизайна и размера — в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Изобретение понравилось людям. В результате появился новый вид курильщиков, которые вместо обычных сигарет курят электронные и считают их безопасной альтернативой. Более того, как это ни парадоксально, часто на вейпы переходят люди, которые с их помощью надеются бросить курить.

Поговорим об электронных сигаретах. Что такое зависимость? **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.

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? Все свои природные потребности человек удовлетворяет в одном из своих социальных статусов.

Статус — это определенное положение человека, связанное с выполнением им какой-либо социальной роли. 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 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.

«Вред или польза электронных сигарет».

Слово диспут произошло от лат. *disputare* — **рассуждать, обсуждать, спорить**. В толковом словаре русского языка под редакцией Ушакова дано следующее определение понятия.

Диспут — это публичный спор на научные, культурологические, литературные, философские и другие общественно важные темы.

Участники диспута (их называют оппонентами) противопоставляют мнения, взгляды на ту или иную проблему, сравнивают их, пытаются переубедить противника, навязать ему свою точку зрения.

За последние годы мы уже успели привыкнуть к людям, которые вместо обычных сигарет курят электронные. Часто они называют себя вейперами (от английского *personal vapouriser* — «персональный испаритель» или «электронная сигарета»), а вместо слова «курить» предпочитают использовать глагол «парить».

Что такое электронная сигарета?

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VEIP — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости (или «жижки», «жижи», «сока»).

Всего за несколько лет у вейп-движения появились своя индустрия, свои герои и, конечно, свои мифы. Я собрала пять самых популярных утверждений.

Миф №1.

От вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет.

Принцип работы электронной сигареты прост: все устроено, как в кипятильнике. От батареи подается электрический импульс, спираль нагревается, а жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар. До сих пор неизвестно, к каким последствиям может привести постоянное воздействие пропиленгликоля и глицерина, если вдыхать эти вещества неделями, месяцами, годами.

Неизвестно, какие заболевания вызывают электронные сигареты. Возможно, они будут отличаться от заболеваний, связанных с табакокурением, а может, и нет. Главный вопрос — могут ли глицерин и пропиленгликоль при нагреве выделять опасные канцерогены. Специалисты сходятся во мнении, что могут. Так, в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества. В любом случае точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет. Не стоит забывать и про никотин. Вред от него при курении электронных сигарет не меньше, чем от обычных. Никотин также всасывается в кровь, идет по сосудам и воздействует на рецепторы, зажимая сосуды в спазмы, то есть оказывает системный вред организму. Президент фонда «Город без наркотиков» Андрей Кабанов просит родителей подростков не верить, когда те говорят им, что от вейпов вреда меньше, чем от обычных сигарет. Даже если ваш ребенок курит вейпы с нулевым содержанием никотина, это еще не значит, что он не начнет курить обычные сигареты или потом ему не захочется заправить свой картридж никотином или чем-нибудь еще.

Миф №2.

С помощью электронных сигарет можно бросить курить и навсегда забыть о никотине.

Вейперы противопоставляют себя курильщикам табака и называют электронные сигареты «эффективным способом отказаться от вредного никотина». Вообще слово «курение» вейперы стараются не употреблять, вместо него есть другое слово — «парение». То есть вроде как ты уже и не куришь, хотя никотин по-прежнему поступает в легкие.

Если вы спросите у наркологов, помогают ли электронные сигареты бросить курить, то они скажут вам, что нет, не помогают. Врачи, специализирующиеся на избавлении от зависимостей, вообще не рассматривают вейпы как один из возможных способов лечения. Электронные сигареты никогда не проходили клинических испытаний, и такие исследования даже не планируются. Электронные сигареты не являются медицинской продукцией и не могут рассматриваться как способ лечения от табачной зависимости.

Миф №3.

Курить вейпы дешевле, чем обычные сигареты.

Популярность вейпинга начала расти после ввода запрета на курение в общественных местах и роста цен на сигареты. При этом сегодня можно с уверенностью сказать, что электронные девайсы, инструменты для их обслуживания, запчасти и сами жидкости обходятся куда дороже, чем обычные сигареты.

Главная опасность электронных сигарет заключается в том, что сегодня (в отличие от обычных сигарет) закон не запрещает продавать их даже детям, которые с вейпов могут перейти на табак или серьезные наркотики. Если не наложить запрет на продажу вейпов для несовершеннолетних в ближайшее время, то при такой активной раскрутке среди молодых людей очень скоро проблем от них может быть больше, чем от обычных сигарет.

Миф №4.

На вейпы «подсаживаются» только те, кто курит давно.

Существует мнение, на вейпы «подсаживаются» только те, кто курит давно. Это не верно, школьники на условиях анонимности признавались, что кроме вейпов ничего больше не курили. На вопрос «Зачем вообще начали?» отвечали: «А что, у меня все друзья парят». Главным препятствием на пути тотального распространения вейпинга среди школьников по-прежнему является достаточно высокая цена на девайсы и жидкости для них. Молодые люди слушают своих друзей и начинают думать, что это все безопасно. Нарколог-психотерапевт, главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов считает, что необходимо ужесточить правила продажи электронных сигарет. Причем чем быстрее это произойдет, тем лучше. Первым делом запретить продавать их несовершеннолетним.

Миф №5.

Картриджи электронных сигарет нельзя заправить наркотиками.

Самые доступные жидкости для вейпов по-прежнему приходят в Россию из Китая. Что именно в них намешано — проверить трудно. Нередко товар оказывается просроченным или некачественным. По этому многие вейперы предпочитают будить в себе юного химика и замешивать жидкости самостоятельно. Так и дешевле, и спокойнее. Жидкость состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов. Но теоретически вместо заправки можно использовать практически все что угодно — от эвкалипта до психотропных веществ. Все это может не только пагубно

повлиять на ваше здоровье, но и привести к летальному исходу. принять участие в одном из упражнений.

Заключительное слово

Существует множество здоровых способов получить удовольствие от жизни. И их гораздо больше, чем плохих. Самый простой и доступный из них — общение с близкими нам людьми. Общаясь с друзьями, мы можем обсудить с ними наши проблемы, поделиться радостями и невзгодами. Когда нас что-то объединяет, мы легко сможем найти другие темы для общения, чем употребление всякой дряни. Если же вы не можете без этого обойтись, быть может, стоит задуматься, действительно ли вам близки эти люди?

Огромную пользу может принести нам спорт, он не только доставляет удовольствие, но и помогает расслабиться и снять напряжение. Бывает достаточно легкой пробежки, чтобы избавиться от дурных мыслей, которые лезут к нам в голову. Можно и просто прогуляться (это доступно каждому) или пойти в поход.

Можно посетить музей, театр или кинотеатр, причем лучше всего сделать это вместе с родственниками или друзьями. Или просто почитать книгу.

И, конечно же, огромные возможности предоставляет нам творчество. Существует множество видов творческой деятельности — музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание, литературная деятельность и многие другие. И каждый из них помогает нам реализовать себя, расслабиться, снять напряжение и получить от этого огромное удовольствие.