ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

БИРСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**Методическая разработка классного часа**

на тему:

**«Курительные смеси – развлечение с последствиями»**

 **Разработала педагог-психолог Князева Н.Г.**

Бирск-2024

**Ход классного часа**

*/просмотр видеоролика/*

***Классный руководитель:***Здравствуйте, уважаемые обучающиеся!

О вреде курения и употребления алкоголя сказано немало. И все же число курильщиков и людей, употребляющих алкоголь, продолжает расти с каждым годом. Почему же человек «разумный», невзирая на угрожающую статистику, с завидным упорством продолжает себя травить, теперь уже новомодными курительными увлечениями в виде кальяна и электронных сигарет? В ходе нашей сегодняшней беседы мы с вами попытаемся найти ответ на этот вопрос, а заодно узнаем много интересного.

**Кальян.** «Легкий табак, профильтрованный через жидкость дым без никотина и смол, экзотический антураж и отсутствие вреда для здоровья» — рекламируют кальян владельцы специализированных заведений.

*Но можно ли считать курение кальяна безобидным? Как вы думаете?*

*/ответы обучающихся/*

***Классный руководитель:***Начнем с истории. Изначально этот агрегат придумали для курения гашиша и других наркотических веществ. Несмотря на то, что любители покурить «дурь» таким способом жили недолго, кальян стал неизменным атрибутом бедных кварталов, городов и нищих деревень по всему Ближнему Востоку.

Открытие Америки и табака заодно дало кальяну новую жизнь — и всемирную популярность. Ведь ушлые восточные курильщики стали добавлять в кальянный табак ароматизаторы и вкусовые добавки из фруктов, цветов и специй. Да еще и придумали добавлять дыму «убойности» взамен запрещенного гашиша, пропуская его через вино.

**Кальянная эпидемия.** Атрибутом модной богемной жизни кальян снова стал в Европе в начале 90-х годов прошлого столетия. И, с началом кампании по борьбе с табаком, кальян уверенно занимает освобождающую курительную нишу. Ученые говорят о настоящей кальянной эпидемии, которая охватывает мир.

Еще бы, благодаря успешному маркетингу сувенирных лавок на популярных курортах редкий отдыхающий не привозит из теплой страны кальян в качестве сувенира. А уголь и ароматизированный чем угодно табак можно купить прямо в уличном киоске. Рестораны восточной кухни не стесняются включать кальян в меню, да еще и обучать всех желающих пользованию этим приспособлением.

Особенно беспокоит ученых то, что кальян становится все более популярным среди совсем молодых людей — от 18 до 24 лет. Причем кальяном увлекаются подростки из всех социальных слоев.

В странах Ближнего Востока на него плотно подсаживаются и 12-летние мальчики, и молодые девушки, которые не могут себе позволить курить сигареты прилюдно из-за строгих традиций.

*Как вы думаете, какой из вариантов более безопасен для здоровья: обычная сигарета и кальян?*

*/ответы обучающихся/*

*/просмотр видеоролика/*

***Классный руководитель:*** Практически на родине кальяна, в Ливане, местные ученые провели исследование свойств кальянного дыма. Выяснилось, что уровень угарного газа в крови после курения кальяна у человека ***выше***, чем после выкуренной сигареты. В частности, молекул СО, которые уже прикрепились к красным кровяным тельцам вместо кислорода и заблокировали передачу к клеткам — в три раза больше.

И неудивительно — один сеанс курения кальяна длится в среднем 30–60 минут и поставляет в организм в 48 раз больше дыма, чем курение сигарет за тот же период. Ведь кальянный табак горит при меньшей температуре, чем сигаретный. Поэтому его приходится усиленно втягивать, вдыхая гораздо глубже, чем обычно, чтобы не дать погаснуть уголькам.

Специалисты подсчитали, *что за полчаса курения кальяна человек может «скурить» эквивалент пачки сигарет*. Путем несложных подсчетов можно понять, что столько же настоящих сигарет за это время не в состоянии выкурить даже самый злостный курильщик.

При этом кальянный дым попадает в легкие гораздо дальше, чем табачный, достигая даже самых отдаленных и мелких бронхов. Ученые считают, что этот процесс повышает риск развития рака легких.

Фильтрация через жидкость, конечно, задерживает некоторые токсины и смолы, но кальянный дым содержит не меньше никотина, чем табачный. Ливанские ученые нашли одинаковый уровень никотина в организмах любителей и кальяна, и сигарет.

Никотин и угарный газ — не единственная проблема с виду безвредного кальяна. Ученые обнаружили в дыме ароматного табака соединения, которые вызывают рак и другие опасные заболевания. И, если помножить их концентрацию на вышеупомянутое количество вдыхаемого дыма, результаты получатся неутешительными.

Исследователи считают, что любитель кальяна в итоге получает в процессе курения гораздо больше токсичных веществ, чем обычный курильщик.

Традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки — еще один подводный камень экзотического увлечения. Вместе со слюной, оставшейся на мундштуке, запросто передаются и не слишком опасные бактерии, населяющие полость рта, и более возбудители заболеваний: вирусы гриппа, простого герпеса и гепатита А.

Популярность кальяна и хороший спрос на расходные материалы побуждает производителей табака экономить: натуральные ароматизаторы заменяются *искусственными аналогами*. Отсутствие контроля над производством и неразборчивость покупателей приводят к тому, что в табаке оказываются и ядовитые вещества, и тяжелые металлы, способные привести к банальному отравлению еще раньше, чем подействует содержащийся в кальянном куреве никотин.

Кстати, исследователи выяснили, что любители кальяна не только быстро обзаводятся зависимостью от ароматного табака, но и становятся склонны использовать другие психоактивные вещества: алкоголь, марихуану, гашиш и даже более тяжелые наркотики.

Кроме того, по мнению ученых, пристрастие к курению кальяна постепенно приводит к курению сигарет.

**Какой самый популярный довод в свою пользу приводят любители кальяна?**

*/ответы обучающихся/*

***Классный руководитель:* Странный кайф.** А вот факт, который не отрицает никто – после кальяна человека охватывает состояние эйфории. Было даже подозрение, что в курительные табачные смеси добавляют марихуану или какие-то другие наркотические вещества, наносящие вред, но оно не нашло доказательного подтверждения. Но было установлено, что в прошедшем через воду дыме повышается количество моноокиси углерода, вещества, способствующего расширению сосудов и, таким образом, окунающего человека в состояние, похожее на лёгкое опьянение. Содержание окиси углерода в кальянном дыме, как выяснилось, в два раза больше, чем в аналогичном количестве сигарет. Действие же этого вещества, хотя и не до конца изучено, но оно считается вредным для организма.

Вот что сегодня можно сказать о кальяне, и учитывая, что всесторонние исследования кальяна и его вреда постоянно ведутся, возможно, в скором будущем мы узнаем какие-то новые подробности, говорящие о том, что не так он и хорош – этот модный старинный ритуал.

Есть два диаметрально противоположных мнения о том, существует ли вред кальяна. Но как бы там ни было, курение в любом его виде было и остаётся вредным для здоровья. Никотин – не важно, в каком табаке он находится – при употреблении вызывает зависимость, а все остальные вещества, содержащиеся в дыме, в большей или меньшей степени наносят организму вред. Они стимулируют возникновение различных заболеваний, как, например, рак, сердечнососудистые заболевания и т.д. А для человеческого организма не имеет ни малейшего значения, попадают ли в него эти вредные вещества из кальяна или сигарет. Уровень вреда от этого не изменяется.

Теперь поговорим об еще одном модном направлении – **вейпинге (электронные сигареты).** Производители утверждают, что эти модные гаджеты менее вредны для здоровья и отлично помогают завязать с табаком. Однако медики с этим, мягко говоря, не согласны. По их мнению, испарения вейпов содержат в себе канцерогены и токсичные вещества и никоим образом не помогают бросить курить.

Свое шествие по миру электронные сигареты (они же вейпы) начали в начале 2000-х годов как безопасная альтернатива обычным сигаретам. А в России стали популярны после введения в 2013 году антитабачного закона, когда стало запрещено курить в общественных местах, подъездах, госучреждениях и так далее.

Однако теперь, судя по всему, электронные сигареты постигнет та же участь, что и обычные: несколько месяцев назад Роспотребнадзор призвал ввести законодательное регулирование использования вейпов», объясняя это тем, что они представляют угрозу для здоровья.

Минздрав, в свою очередь, предложил запретить курить вейпы в общественных местах.

А в Правительстве РФ и вовсе лежит проект, который направлен не только на сокращение таких девайсов, но и на оказание медицинской помощи вейперам («О внесении изменений в федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»).

Но пока законопроекты рассматриваются, тысячи людей продолжают добровольно травить себя. Вы в их числе? Вот вам несколько аргументов, показывающих, чем вреден вейп.

**10 причин отказаться от вейпов**

**1. ВРЕД ВЕЙПА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДОКАЗАН**

Производители электронных устройств уверяют, что внутри – безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар. Всемирная организация здравоохранения на этот счет имеет совершенно противоположное мнение. **В докладе «Об электронных системах доставки никотина» ВОЗ** сообщается, что «аэрозоль ЭСДН (электронные системы доставки никотина) не является всего лишь «водяным паром», как это часто утверждается».

Эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества. В состав курительных смесей входят *канцерогенные вещества*. А также никотин, вызывающий зависимость и являющийся нейротоксическим ядом.

**2. ВЕЙПЫ ИНОГДА ВЗРЫВАЮТСЯ**

В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего. Были такие инциденты и в России. Последний произошел несколько недель назад, когда в Морозовскую детскую больницу доставили 17-летнего школьника, у него вместо рта было сплошное кровавое месиво. Рванувший вейп разворотил мальчику челюсти, зубы, губы. Хирурги еле спасли жизнь подростку. Но теперь ему предстоит пластика и вставка выбитых взрывом зубов. И это парню еще повезло: у 57-летнего жителя Флориды Тома Хэлоуэй и вовсе в результате затяжки электронной сигареты взрывом оторвало язык.

**3. ВЫЗЫВАЮТ АЛЛЕРГИЮ**

Принцип работы электронной сигареты – как у кипятильника: спираль нагревается, курительный состав выделяет пар. При этом некоторые компоненты курительной смеси, особенно пропиленгликоль, могут вызвать раздражение верхних дыхательных путей. В итоге все это выливается в аллергическую реакцию. Природный табачный никотин в вейпах заменен на химический, а это еще вреднее. Например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности. А люди, получается, затягиваются аналогами пестицидов!

**4. ВРЕДЯТ ОРГАНИЗМУ НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ**

Все ароматизаторы, которыми «набивают» электронные гаджеты, проникают в легкие человека. И влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. Об этом было объявлено в прошлом году на **международной конференции Легочного сообщества США.**

**Сотрудники Университета Северной Каролины** представили результаты своего исследования, в ходе которого установили, что чем дольше в легких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.

**5. ЗА ВЕЙПАМИ ОТСУТСТВУЕТ КОНТРОЛЬ**

«Ввоз, продажи, реклама, продвижение и потребление этих изделий никак не регулируются, и представляет серьезную угрозу для достижений реализации антитабачных мер», – приводит один из аргументов для запрета электронных сигарет **Минздрав России.**

Производителей тоже никто особо не контролирует. И для них нет и единых правил. Что напихали – то и курите.

**6. ДОЗИРОВКА НИКОТИНА И ДОБАВОК НЕИЗВЕСТНА**

По причине отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто это проверить толком не сможет.

«Вот смотрите, на пачке обычных сигарет хотя бы указывается, сколько там смол, никотина, - говорит наш эксперт Маринэ Гамбарян. - В случае с электронными заявленное количество никотина и других веществ часто не совпадает с их фактическим содержанием».

Человек думает, что раз купил электронную сигарету, то теперь курит меньше – а на самом деле это может быть даже больше, чем в обычной сигарете. О каком отказе от никотина тогда может идти речь?

**7. РИСК СТАТЬ «КУРИЛЬЩИКОМ В КВАДРАТЕ»**

Электронные сигареты часто используют как способ отказаться от обычных сигарет. Однако часто это просто сказка.

Во-первых, вейпы сами вызывают никотиновую зависимость, хоть и не в таких объемах, как табачные изделия.

Во-вторых, люди, у которых не получается завязать с табаком, становятся курильщиками в квадрате: смолят и обычные сигареты, и электронные.

**8. УГРОЗА ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ**

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** предупреждает – люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей:

«Нам неизвестно, повлечет ли возросшее воздействие токсичных веществ и частиц повышение риска заболевания и смерти среди окружающих, как это происходит в случае воздействия табачного дыма. Однако эпидемиологические фактические данные, полученные в результате экологических исследований, указывают на неблагоприятные последствия для организма».

**9. ТАК ВЫ ВСЕ РАВНО КУРИТЬ НЕ БРОСИТЕ**

Исследование, опубликованное в **журнале JAMA Internal Medicine в 2014 году,**показало, что **заметного отказа** от сигарет в результате перехода на электронные аналоги **нет**. Даже год спустя после перехода на вейпы, курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.

**10. НА ВАС ПРОСТО ЗАРАБАТЫВАЮТ**

На курильщиках вейпов просто зарабатывают, убивая их здоровье. В 2014 году во всем мире на вейпы люди потратили 3 миллиарда долларов. К 2030 году продажи, согласно прогнозам, возрастут в 17 раз. За свою короткую историю электронные сигареты сделали успешную «карьеру» – собрали большую паству приверженцев и, по мнению экспертов, в ближайшие 10-15 лет обгонят по продажам обычные сигареты.

При этом, по оценкам ВОЗ, если еще три года назад в мире насчитывалось 466 бренда, то сегодня число желающих поживиться за ваш счет возросло примерно в полтора раза. Они богатеют, а вы послушно несете денежки в кассу снова и снова.

**СКАЗАНО!**

**Главный психиатр-нарколог Минздрава России Евгений Брюн:**

«Употребление психоактивных веществ влечет за собой дальнейшее употребление не только никотина. Это входные ворота в любую другую наркотизацию. А поскольку в вейпах еще содержатся всякие многоатомные спирты и эфиры, то они еще и бьют по мозгам и «ослабоумливают» человека».

В США запрет на продажу электронных сигарет лицам младше 18 лет был введен в 2016 году.

Страны, в которых электронные сигареты – вейпы – запрещены совсем:

Бразилия

Австралия

Новая Зеландия

Бельгия

Норвегия

Сингапур

Аргентина

Канада

Сейшельские острова

Уругвай

**ЕЩЕ 5 ФАКТОВ, ДОКАЗЫВАЮЩИХ ВРЕД ВЕЙПА**

Любители попарить уверяют – электронные сигареты куда безопаснее для здоровья как самих курильщиков, так и окружающих. «Это совсем не так, - рассказывает **директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины профессор, д.м.н., Сергей Бойцов. –** Российские специалисты полностью солидарны с мнением экспертов Всемирной организации здравоохранения: вейпы не менее опасны для здоровья – и тех, кто «парит», и тех, кто находится рядом. Начиная от выработки опасного вещества формальдегида во время парения, заканчивая рассеиванием в воздухе никотина, от которого могут пострадать окружающие».

* **Вырабатывают токсичные вещества**

Основу жидкости в вейпах составляют пропиленгликоль и глицерин. **Ученые из Национальной лаборатории Лоуренса в Беркли (США)** выяснили, что во время их нагревания высвобождаются токсичные вещества – акролеин и формальдегид. Первый раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывая слезотечение и кашель. Второй – оказывает негативное действие на нервную систему.

* **Загрязняют окружающую среду**

По мнению экспертов той же лаборатории Лоуренса в Беркли, токсичные вещества во время испарения реально влияют на загрязнение воздуха, увеличивая уровень вредных выбросов.

* **Жидкость оседает на легких**

Авторитетная американская Ассоциация по контролю за медикаментами и продуктами питания (FDA) предупреждает: чем выше у вейпа температура испарения, тем больше мелкодисперсной жидкости оседает на легких. А вместе с ней и формальдегид.

* **Дети глотают пар с никотином**

Что бы ни утверждали курильщики вейпов, но никотин, выдыхаемый вместе с паром так же вреден, как и из обычных сигарет. Мало того, по словам **профессора кафедры исследования табака в школе Бостонского университета здравоохранения Майкла Сигела**, дети, постоянно вдыхающие пар от вейпов, так же подвержены воздействию никотина, как если бы рядом курили обычные сигареты. У таких детей также выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

* **У подростков выше риск астмы**

Многие подростки, считая, что электронные сигареты безопаснее, чем обычные, курят их бесконечно. Из-за чего повышается риск развития болезней легких, включая астму. «За пять лет потребление американскими подростками электронных сигарет выросло в 10 раз. И за последние несколько лет резко возросло количество больничных, которые курильщики вейпов брали в школе по причине проблем с бронхами и легкими», - говорит **профессор Стентон Гланц, директор Центра исследования табака Калифорнийского университета.**

Вред от парения электронных сигарет еще не до конца изучен. Без наблюдения хотя бы 1 поколения вейперов мы этого не узнаем. Некоторые эксперты предрекают через 5-10 лет эпидемии легочных заболеваний.

/обсуждение/

 ***Классный руководитель:*** В заключение классного часа предлагаю закончить одно предложение: «Если вдруг я приобрету одну из обсуждаемых вредных привычек, то я потеряю… »

/ответы обучающихся/

***Классный руководитель:*** Для этого стоит принять решение и бросить эти вредные привычки. Как это сделать? В каком порядке действовать? В этом нам поможет следующая игра. Она называется «Лестница» у каждого свой путь по лестнице к цели – «жизнь без табака».

Давайте найдем самый правильный, самый эффективный. Каждый вправе предложить свой путь или согласиться с большинством группы.

Задание: «Расставить указанные этапы принятия решения в порядке их осуществления по ступеням лестницы».

1. Принять решение (увидеть себя без сигареты).

2. Купить вместо сигарет семечки, конфеты, фрукты

3. Сказать «нет» себе (принять решение).

4. Сказать «нет» друзьям, окружающим.

5. Выработать мотивацию (для чего я бросаю курить).

6. Поблагодарить себя.

**/ответы обучающихся, обсуждение/**

***Классный руководитель:*** спасибо за внимание.