**Информационный час – беседа «Вейп — не так безопасен, как кажется многим»**

**(для учащихся 8-11 классов)**

Цели:

- дать представление ученикам об электронных сигаретах;

- способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;

- мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово

2. Профилактическая беседа о вреде электронных сигарет

3. Игра "Правда или ложь?"

4.Подведение итогов

**1.Вступительное слово:**

Сегодня мы будем говорить о вредных привычках и я хочу обсудить с Вами серьезную проблему.

**Курение – одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. Поданным ВОЗ, в мире 1,1 млрд человек курят, из них 300 млн в развитых странах и 800 млн в развивающихся.**  В период с 1950 до наших дней табак убил 60 млн людей в развитых странах;4 млн. человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением. К 2050 году число жертв курения превысит 500 млн. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей. В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем  в некурящих семьях.  В 80-90 % случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца. 30% всех сердечно – сосудистых заболеваний вызвано курением;

85% рака легких вызвано курением.

Табачный дым это целая «химическая лаборатория» других ядовитых веществ: пиридина, синильной кислоты, аммиака, окиси углерода, эфирных масел, табачного дегтя и т.д.

Состав табачного дыма

Никотин – главная составная часть табачного дыма. В чистом виде он представляет собой бесцветную маслянистую жидкость  с неприятным запахом, горькую на вкус. Это один из самых сильных растительных ядов. Смертельная доза для человека – является 50-75 мг никотина. Никотин, поступающий в организм  с табачным дымом, составляет примерно 1/25 часть всего его количества, содержащегося в табаке, т.е. при выкуривании 20-25 сигарет в день человек поглощает смертельную дозу никотина. Несмотря на смертельные дозы, смерть не наступает, поскольку: часть никотина обезвреживается находящимся  в нем самом особым веществом – формальдегидом. Во вторых, имеет значение то, что никотин поступает в организм малыми дозами, т.е. постепенно.  Никотин попадает в кровь и распространяется по всему организму, через несколько минут он достигает головного мозга, связываясь с дофаминовыми рецепторами, проникает внутрь нервных клеток, резко нарушая деятельность центральной нервной системы. Появляются первые признаки отравления: головокружение, беспокойство, дрожание рук, спазмы мышц глотки, пищевода, желудка.

Аммиак – бесцветный газ с характерным острым запахом.   Вызывает кровоточивость десен, их разрыхление, снижение вкусовых ощущений и обоняния.

Угарный газ – легко вступает в соединения  с гемоглобином, образовывая соединения карбоксигемоглобин. Создает  препятствия к насыщению крови кислородом, приводит  к нарушениям зрения, действуя на сетчатку глаза, приводит к гипоксии органов и тканей.

Синильная кислота  – яд с запахом горького миндаля, который даже  в малых дозах приносит непоправимый вред.

Другие вещества (бензипрен, бензатрацен, радиоактивные элементы) при определённых условиях могут становиться канцерогенными, т.е. приобретают способность вызывать образование опухолей.

**2. Профилактическая беседа**

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. По данным исследованиям компании Google в 2014 году слово вейп было самым популярным в мире, в 2013 было слово "селфи» Это считалось крутым и абсолютно безопасным. Но прошло время и теперь ученые говорят, что электронная сигарета не так безопасна, как кажется.

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, котороое поможет людям избавиться от смертельно опасной привычки: курения.

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. Вот только ни один человек курить с помощью ее не бросил. Люди просто стали отравлять свой организм не простой, а электронной сигаретой.

Также электронная сигарета таит в себе еще одну опасность. Ежегодно тысячи людей попадают в больницу с тяжелыми травмами и ожогами лица и рук. Это все случилось по вине электронной сигареты, которая взорвалась. Стоит ли подвергать себя дополнительному риску.

Это все уже доказанные факты. Поэтому в нашем государстве 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.

**3. Игра "правда или ложь"**

А теперь я проверю, как вы внимательно меня слушали. Мы проведем игру «правда или ложь». Я произношу высказывание, а вы должны определить правильное оно или нет.

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

ЛОЖЬ. Ученые Китая доказали, что курение э- сигареты приводит к не вынашиванию 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.

**4. Заключительное слово**

Рано или поздно «электронки» нанесут серьезный урон здоровью каждого, кто употребляет никотиносодержащие вещества. Иногда даже непоправимый.

Электронные сигареты были созданы с благой целью: помочь людям избавиться от курения. Молодежь подхватила это увлечение как одну из форм более здорового образа жизни. Но сейчас уже доказано, что электронная сигарета не помогает ни в борьбе с курением, и уж тем более не относится к здоровому образу жизни. Вейпить или нет: это выбор лично каждого. Да сейчас это кажется модно и круто. Но мода пройдет (как прошла мода на курение), а вот здоровье не вернется. Поэтому желаю Вам делать свой выбор осознанно.

Также предлагаю к вашему просмотру совместно с родителями  Всероссийское родительское собрание «Здоровье и безопасность: простые правила» в целях профилактики употребления табака и иной никотинсодержащей продукции в детско-молодежной среде и предотвращения возможных рисков и угроз здоровью, подготовленное Центром защиты прав и интересов детей <https://vk.com/video-182917553_456239031>