

МАУК «ЦМБ» Белебеевского района Республики Башкортостан
Центральная детская библиотека



"Курение и вейпинг»

Информационный час

(для детей среднего и старшего школьного возраста)

Составитель: Хисаева А.Р.
библиотекарь

г. Белебей
2023 год

Цель мероприятия: формирование негативного отношения к курению и вейпингу.

Задачи: сформировать чёткое представление о вреде электронных сигарет, способствовать формированию активной жизненной позиции, воспитывать стремление к здоровому образу, привлечь внимание к проблеме распространения вейпов среди подростков.

Методическое обеспечение: книжная выставка «Выбери здоровый образ жизни », Специальный репортаж «Осторожно – вейп», раздаточный материал - буклет: «Вейп – это опасно!».

Техническое оборудование: телевизор, ноутбук.

Ход мероприятия.

Вед1: Здравствуйте, ребята! Когда здороваются с вами, значит, желают вам здоровья. А нашу сегодняшнюю встречу, мы бы хотели начать словами:

“ЖИЗНЬ - прекрасное и долгое путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может - приятной прогулкой. Пускай рядом постоянно будет тот, кто предвидит беду и поможет обойти её стороной. Тот, кто укажет верный путь к здоровью”.

Вед. 2: Ребята, как вы думаете, что положительно оказывает влияние на здоровье?

Режим дня.

Рациональное питание.

Закаливание.

Спорт.

Хорошие взаимоотношения со взрослыми, родителями, друзьями.

Вед. 1: Ребята, а что оказывает влияние отрицательно?

Нерациональное, беспорядочное питание.

Курение.

Алкоголь.

Употребление наркотиков, токсических веществ.

*Стрессовые ситуации, напряжённые отношения дома, в школе, с
друзьями.*

Экологические факторы.

Вед.2: Одной из наиболее вредных и коварных для организма привычек, является курение. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают её всерьёз. Большинство курильщиков проходят через одни и те же стадии: пробуют курить, курят от случая к случаю, становятся регулярными курильщиками. Людям, курящим много обычно трудно бросить курить, так как на этом этапе они уже психологически и физиологически зависимы от табака.

Вед.1

На пороге тысячелетия

Наступает момент,

когда мы за все бываем в ответе,

Перелистывая года.

Человек покоряет небо,

Чудо технику изобретает

Но, приобщившись к дурным привычкам,

О здоровье своем забывает.

Вед. 2: Ребята, давайте узнаем, откуда же появилась эта вредная привычка – курение? А всё, началось с того, что 15 ноября 1492 года, открывший Америку моряк, Христофор Колумб высадился за океаном в далёкой и неведомой стране. Там его изумлённые матросы увидели похожих на фокусников людей, которые свёртывали из сухих листьев трубки, брали их в рот и поджигали. Туземцы втягивали дым и выпускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание, корчились от боли и тошноты, но уже не могли, по

их словам, жить без этого «табако» - так они называли эти трубки, отсюда и появилось название «табак».

Вед.1 Все мы знаем, что дурной пример может быть заразителен: табак попал сначала на корабли Колумба, а потом с легкой руки его матросов – в Европу. На Русь «тлеющие головешки» завезли английские купцы в 1585 году. Наши предки увидели в них козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Михаила Федоровича. Подружившихся с синим дымом, наказывали: первый раз – 60 палок по стопам, второй раз – отрезали нос или ухо.

Вед.2 Так же в 1585 году в Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее. Однако Уолтер Роли, фаворит двора королевы Елизаветы, сделал популярным курение табака. Римские папы даже предлагали отлучать от церкви курящих и нюхающих табак. В назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене.

Вед 1. С 1649 года было «велено всех, у кого найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд «О вреде табака», опубликованный в 1604 году Яков I закончил словами: «привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких...» Это была первая книга о вреде курения.

Вед 1. Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества.

Вед 2. Молодые люди в подростковом возрасте очень быстро хотят стать взрослыми, поэтому очень часто поддаются окружающему влиянию. Как итог начинают рано курить, дабы доказать окружающим, что они взрослые. Зачастую, они приобретают статус активного курильщика именно с электронных сигарет, думая, что такой подвид сигарет абсолютно безопасен и безвреден.

Вед.1 За последние годы мы уже успели привыкнуть к людям, которые вместо обычных сигарет курят электронные. 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 – варег (парильщик). Иногда от вейперов можно услышать: «Мы не курим, мы – парим!». 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.).

Вед.1: А как вообще появилась электронная сигарета? Её 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.

Вед.2: 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.

Вед. 1. 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.

Вед.2: Ученые провели сравнение состава обычных и электронных сигарет и оказалось, что в электронных сигаретах вредных веществ почти столько же сколько и в обычных. И они также отравляют организм человека.

Вед 2.: Отечественная реклама нередко преподносит электронную сигарету как средство, позволяющее быстро и легко бросить курить. Вот только при изобретении этого чуда создатели хотели всего лишь придумать аппарат, позволяющий курильщикам не отказываться от своей привычки в условиях жестко меняющегося законодательства. То есть, никакой речи об облегчении процесса отказа от курения не было.

Вед1. Да, курильщик может значительно снизить вред электронных сигарет, самостоятельно контролируя концентрацию никотина, используя картриджи или жидкости с меньшим его содержанием. Но ведь привычка держать в руках сигарету, делать затяжки, сопровождать сигаретой важный разговор или какое-то действие никуда не уходит. А значит, не решается главная проблема – психологическая зависимость от курения. По этой причине многие наркологи считают электронные сигареты наименее эффективными в борьбе с курением.

Вед.2: Еще один аспект вреда электронных сигарет заключается в невозможности курильщика самостоятельно проконтролировать состав готовых жидкостей и картриджей. Не так давно Администрацией по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами была произведена экспертиза продукции нескольких производителей электронных сигарет. В частности, тестировались жидкости и картриджи для электронных сигарет. Выяснилось, что нередко в жидкостях присутствовали незаявленные в составе

вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

Вед.1 В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра». Недавно ученые выяснили, вейп провоцирует появление "попкорновой болезни". Ранее это специфическое заболевание диагностировали у работников на производстве попкорна для СВЧ печей. "Диацетил, который они вдыхали приводил к появлению облитерирующего бронхита. Токсичные пары, в том числе и диацетил, входящий в состав вейпов, способствовал образованию рубцов на легких, и сужению бронхиол – самых мелких дыхательных путей. Впервые этот диагноз и его взаимосвязь с электронными сигаретами был выявлен в 2019 году. Тогда, 17-летнему канадскому курильщику нового поколения потребовалась пересадка легких.

Ребята, о вреде электронных сигарет давайте посмотрим видеоролик

Социальный репортаж «Осторожно – вейп»

<https://yandex.ru/video/preview/8060826913564627268>

Вед 1.: При первом курении у человека обычно першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту – противный вкус, в глазах темнеет, голова начинает кружиться, тошнит... И это не случайно. Так организм человека борется с ядом и «говорит» хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй больше!» Ну, а если за одной сигаретой последует другая, то организм перестаёт сопротивляться: человек привыкает к курению, а потом уже и бросить трудно.

Вед.2 Дорогие друзья! 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?

Вед.1: 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.

Вед.2: 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.

Вед 1. Наше мероприятие подходит к концу.

Из нашей беседы вы ребята узнали, что-нибудь новое для себя, какие сделали выводы? (ответы детей).

Поделитесь этими знаниями с родителями, старшими товарищами расскажите им что курить - это очень вредно для здоровья и никогда не вздумайте это сделать сами!

Вед.2: Попробуйте противостоять приглашению попробовать закурить – ведь это и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Курильщики не могут бросить это занятие – они попали в рабство, а вот те, кто может противостоять, - по-настоящему сильные и свободные люди.

Будьте здоровы, берегите себя!

Спасибо за внимание! До свидания!

Раздать буклеты «Вейп – это опасно!»