

Классный час на тему «Электронные сигареты: польза или вред?»

Цели:

- сформировать четкое представление об электронных сигаретах;
- способствовать формированию активной жизненной позиции;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Я предлагаю вам, ребята, разделиться на 2 группы. Первая группа по окончании классного часа должна будет назвать преимущества употребления электронных сигарет, а вторая группа - недостатки.

Электронные сигареты были изобретены в 2004 году, и восприняты вначале с подозрением, затем со всебольшим энтузиазмом, подогреваемым повсеместной борьбой с курением. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Неужели действительно найдено средство, позволяющее сделать из вредной привычки если не полезную, то хотя бы нейтральную? Попробуем разобраться.

Вред электронных сигарет, так же как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков. Первые хвалят электросигарету за отсутствие дыма, продуктов горения и возможность курить практически в любом месте.

Вторые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения **НИКОТИН** и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. В результате курильщики запутываются еще больше, не зная, что предпочесть – продолжать смолить обычные сигареты, или все же перейти на электронный вариант. Рассмотрим некоторые «за» и «против».

Электрокурение имеет немало очевидных преимуществ. Начнем с того, что вред электронных сигарет существенно меньше уже по той причине, что курильщик прекращает вдыхать едкие и токсичные продукты горения. Конечно, если в сигарету заправлен обычный никотиновый картридж, то это вещество продолжает поступать в организм. И все же, такое курение избавляет человека от вдыхания угарного газа, смол, цианидов, аммиака, бензола, тяжелых металлов и еще около 4000 вредных веществ – вечных спутников процесса горения обычной сигареты.

Как следствие, уходит характерный кашель курильщика, легкие постепенно очищаются от осевшего в них **НИКОТИНА**, улучшается вкус и обоняние, уменьшается риск развития онкологии дыхательных путей и легких.

Окружающие в безопасности

При курении электронных сигарет отсутствует вред, наносимый окружающим – ведь нет дыма, а значит, никто не пострадает от пассивного курения. Благодаря этому, электронную сигарету можно курить там, где никто не позволит зажечь обычную – в ресторане, в офисе. Электронная сигарета избавляет и от таких неприятностей как едкий табачный **ЗАПАХ ИЗО РТА**, от рук и одежды курящего.

Не нужно иметь под рукой обязательную зажигалку и пепельницу. Нет угрозы прожечь сиденье в машине или любимое **кресло** дома.

Поживем — увидим

Считается, что по сравнению с обычным курением, вред электронных сигарет минимален. Однако достоверно сказать об этом можно будет лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, некоторые факты настораживают уже сейчас.

Передозировка никотина

Еще одна ловушка, ожидающая электрокурильщиков – соблазн курить чаще и больше. Осознание того, что е-сигарета «практически безвредна», и курить ее можно «где угодно и сколько угодно», часто играет с потребителями этого электронного чуда злую шутку. Особенно часто на эту удочку попадаются те, кто использует жидкости для электронных сигарет или готовые картриджи с минимальным (LOW) содержанием **никотина**. Человек начинает курить (парить) не в пример больше тому, как делал это раньше, искренне считая, что особого вреда организму не наносит.

Результат – все та же передозировка **никотина** со всеми вытекающими «прелестями» — головокружением, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

Средство для отвыкания?

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.

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.

Более того, со временем, привычка курить электросигарету превращается в своеобразный ритуал, а для некоторых и в показатель статусности — этакий кич. Такие люди обречены на психологическую зависимость от электронной сигареты. Им доставляет удовольствие со знанием дела выбирать и покупать комплектующие, смешивать разные варианты жидкостей. Они общаются на специализированных форумах, делятся секретами и впечатлениями о новых покупках. Можно ли здесь говорить об отвыкании от курения? .

На крючке у производителей

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 США 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.

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».

Личный выбор каждого

На сегодняшний день медики согласны с производителями лишь в одном: вред электронных сигарет существенно меньше, чем при обычном курении. Однако достоверно говорить о мере их безопасности можно будет лишь спустя несколько лет, а то и десятилетий, после проведения клинических испытаний и серьезных научных исследований.

Возможно, в недалеком будущем появятся сведения, которые раз и навсегда повернут взоры курильщиков в сторону электронной новинки, или наоборот, навсегда развенчают мифы о ее безопасности.

Почему можно говорить только о возможной безопасной подмены сигареты? Дело в том, что в отличие от традиционных сигарет, электронные сигареты пока не подлежат обязательной сертификации, а значит, говорить стопроцентно уверенно о вреде или пользе еще рано. Сертификация означает строгие нормы содержания тех или иных веществ в составе сигареты, таких, как **никотина** и других опасных веществ, в обычных сигаретах содержание таких веществ строго прописаны Всемирной Организацией Здравоохранения. Более того, электронные сигареты не проходили полных испытаний ВОЗ, а всего лишь подвергались тестированиям врачей, ученых и специалистов из независимых исследовательских организаций разных стран.

Теперь я предлагаю вам посмотреть видео по нашей теме.

А теперь давайте вспомним устройство электронной сигареты. Как вы думаете, чем оно может грозить человеку?

Выводы:

Положительные стороны (+)

- Хороший и в меру эффективный способ **бросить курить** традиционные сигареты с помощью понижения количества **никотина** и перехода на картриджи с полным его отсутствием (по заявлению производителей).
- Не содержит продуктов горения и смол, а значит, в отличие от обычных сигарет, этот очевидный факт уже не загрязняет легкие.
- Не оставляет запаха и, в виду отсутствия табачного дыма, можно курить в запрещенных для курения местах.
- Цена набора картриджа не дороже средней цены за пачку сигарет, а значит в денежном эквиваленте, переход на электронику не выходит дороже, если не считать первоначальные затраты на покупку устройства.
- Удобство: не докурив можно бросить в карман, нет опасности попадания пепла на одежду, не требуется пепельниц и нет необходимости мусорить по окончании курения.

Отрицательные стороны (-)

- **Бросив курить** традиционные сигареты, появляется психологическая привычка к другим, в данном случае электронным сигаретам, а значит. психологическая тяга и влечение, что влечет за собой неоправданные траты средств.
- Подсознательно осознавая якобы "полную безопасность" такого вида курения, возможно, увеличения количества и продолжительность курения электронных сигарет, что опять же трактуется, как вредная привычка с электронной штукой в зубах.
- Отсутствие вредных примесей в жидкостях утверждают только производители, Всемирная Организация Здравоохранения на данный момент не располагает точными исследованиями и не может подтвердить или опровергнуть полную безопасность данного изделия.
- Водяное облако в виде имитации дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не означает, что подобный "искусственный дым" не раздражает третьих лиц.
- Электронная сигарета не подлежит обязательной сертификации, а значит, не исключено наличие подделок и низкопробных, возможно, представляющих опасность здоровью устройств.

Образец оформления листа ознакомления

*Знакомство родителей и учащихся ___ класса с памяткой
« Вред электронных сигарет»*

№ п/п	Ф.И.О. учащихся	Подпись учащегося, дата	Подпись родителей, дата
1	Иванов Николай Михайлович	Роспись 22.01.2017г	Роспись 26.01.2017г

Классный руководитель

Петров И.Н.