**План-конспект**

**воспитательного мероприятия**

**Тема:** «Мифы и реальность про электронные сигареты»

**Дата проведения**:

**Участники:**

**Форма проведения:** беседа

**Цель:** продолжить формирование представлений воспитанников о курении, как о вредной привычке, влияющей на общее самочувствие и внешность человека.

**Задачи:**

**- расширить знания воспитанников об отрицательном влиянии никотина на здоровье человека;**

**- содействовать формированию негативного отношения к курению;**

**- создать условия для развития у воспитанников привычки к здоровому образу жизни.**

**Использование современных образовательных технологий**:

элементы ИКТ-технологии;

элементы технологии создания воспитывающих ситуаций;

элементы игровой технологии.

**Методическое оснащение:**

1. Телевизор

2. Презентация по изучаемой теме, видеосюжет «20 способов сказать НЕТ».

3. План-конспект

**Ход мероприятия**

 **I. Вступление**

 Упражнение "Ценности".

Воспитанникам на экране предлагается список возможных человеческих ценностей:

- интересная работа;

- хорошая обстановка в стране;

- общественное признание;

- материальный достаток;

- любовь; - семья;

- удовольствия, развлечения;

- самосовершенствование;

- свобода;

- справедливость;

- доброта;

- честность;

- искренность;

- вера;

- целеустремленность;

- здоровье.

 Воспитатель: Каждому из вас предлагаю выбрать из списка 5 самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент.

 *Воспитанники делятся своими вариантами выбранных ценностей.*

 Воспитатель: Многие из вас отметили, что ценным для вас является здоровье. Но, к сожалению, мы не всегда задумываемся о его сохранении. Принимаем его как должное и считаем, что будем жить вечно молодыми, красивыми и здоровыми. Часто ведем неправильный образ жизни и сами собственноручно подтачиваем его.

 В условиях современной жизни, когда курение в общественных местах всё больше ограничивается, а цены на табак ощутимо повышаются, все более популярными становятся электронные сигареты, устройства для курения.

 Многие ошибочно уверены в том, что вред от них намного меньше, чем от курения сигарет. Курение - это не просто вредная привычка. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Особенно опасным является приобщение к курению в детском и подростковом возрасте, т.к. ещё не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

 Около 6 миллионов человек ежегодно умирают из-за потребления табака. Согласно статистике, в России курят около 44 млн. человек. Это составляет 40% населения страны – самый высокий показатель употребления табака. Наши курящие граждане ежегодно выкуривают несколько миллиардов сигарет в год, и цифра эта продолжает расти.

 Сегодня мы проведем “Независимое расследование” по теме “Мифы и реальность про электронные сигареты”.

 **II. Основной этап**

 Воспитатель:Курение становится возможным, прежде всего, благодаря мифическим представлениям о его воздействии. Какой человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле?

 О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе.

 Только благодаря курению в период с 1950 по 2000 год в развитых странах погибло 60 млн. человек - больше, чем во время ВОВ. За это табак прозвали “безжалостный киллер”. В цивилизованных странах ему объявлена настоящая война.

 ***Что говорят медики?***

 Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. (СЛАЙД 4) К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению.

 В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания.

 Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии.

 Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 -инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких.

 Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

 Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух-трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

 Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему, у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

 Ученые выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ. Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

 Воспитатель:В наш стремительно развивающийся век у людей появилось множество разнообразных гаджетов. 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.Электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп – это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль, простыми словами пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. Внешне устройство может быть схоже как с сигаретой, так и с электронной трубкой для курения.Вредные или нет электронные сигареты для человека? Если да, то чем вредит парогенератор? Насколько вредна жидкость для заправки сигарет? Если все-таки электронные сигареты абсолютно безвредные, то какие есть этому реальные доказательства? Электронные сигареты всегда преподносились и сейчас преподносятся производителями как наиболее безопасная альтернатива обычным табачным изделиям.

 Рекламщики делали ставки еще и на тех людей, которые хотели бы бросить курить. Предполагалось, что польза электронных сигарет заключается в том, что они помогают избавиться от никотиновой зависимости.

Однако еще в 2008 году Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) заявила, что нет никакой научной обоснованности заявлений производителей насчет того, что их товар эффективен в никотинозамещающей терапии.

 Мало того, специалисты в один голос утверждали, что вредность электронной сигареты ничуть не меньше. Доклад ВОЗ на конференции, посвящённой борьбе против табака, в 2014 году прозвучал жестко и бескомпромиссно, он полностью развенчал мифы о пользе электронных сигарет. К тому же был сделан акцент на их опасности для здоровья.

 В настоящее время в таких странах как Канада, Бразилия, Турция, Дания, Италия, Норвегия, Уругвай, Австралия, Иордания, Таиланд реклама, как и реализация электронных сигарет, запрещена на законодательном уровне.

Какой вред от электронных сигарет с жидкостью?

 Главная опасность вапорайзеров кроется в составе жидкости для их заправки, в которой содержатся:

* мощные канцерогены **нитрозамин** и **диэтиленгликоль**. Ученые доказали, что их содержание примерно в десять раз больше, чем в обычных сигаретах;
* **формальдегид**, ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом;
* **ацетальдегид**– это канцероген, который не только отравляет организм, но и формирует привыкание (зависимость) к курению, а также повышает риск развития болезни Альцгеймера.

 Ко всему прочему специалисты выявили в подавляющем большинстве случаев явное несоответствие в фактическом содержании никотина в жидкости для вейпа и заявленном производителем. Важно подчеркнуть, что концентрация всех выше перечисленных соединений в разы увеличивается при перегреве электронной сигареты.

 **Мозговой штурм «Причины курения»:**

Воспитатель: как мы с вами видим, трудно найти другую привычку, о вреде которой известно столь много? Однако до сих пор подавляющее большинство молодежи относится к курению, как к занятию безобидному, а часто и привлекательному. Однако это далеко не так. Ваша задача сейчас назвать причины, по которым подростки начинают курить.

* хотят быстрее стать взрослыми.
* не довольны внешностью и физическим обликом.
* неумение решать свои проблемы.
* неуверенность в своих силах, страх за свое будущее
* неудачи в учебе.
* низкая самооценка, непопулярность среди сверстников.
* проблемы в семье.

*“20 способов сказать “НЕТ” - просмотр видеосюжета* (СЛАЙД 11)

 А вы можете описать, как влияет курение на внешность человека? Как изменяется кожа у курящего человека? Что происходит с волосами? Как выглядят глаза курильщика? Что происходит с зубами? Как пахнет одежда курящих?

Воспитатель: Почему же, несмотря на здравый смысл и понимание всех пагубных последствий люди курят. По данным ученых одна из многих причин - это психологическое программирование человеческого сознания.

 С детства дети видят с экранов телевизоров курящих актеров, дома - родителей, на улице - посторонних взрослых, даже в мультфильме “Ну, погоди!” - волк во всю дымит.

 А в школе один подросток уже курит и предлагает другому. После школы - у многих входит в привычку, кто решает просто попробовать, кто уже платит дань моде, кто как “все”, зачем быть “белой вороной” и срабатывает стадный инстинкт. Никто не задумывается о последствия вроде бы безопасной первой выкуренной сигареты.

 Победить привычку к курению крайне сложно. Прежде всего благодаря мифам, которые утвердились вокруг нее. Психологи считают, что курение является симптомом хронической неуверенности в себе. Точно так же, как младенец кладет в рот палец, когда расстроен, взрослый берется за сигарету, под влиянием стресса.

 **III. Заключение**

 Воспитатель: А сейчас мы подведем итоги нашего мероприятия. Сформулируйте главные выводыизученной темы в виде памятки “Мои аргументы против курения”:

Курение разрушает организм
Курение приводит к неизлечимым болезням
Курение снижает физическую активность
Курение портит цвет кожи
Никотин забирает свободу, человек становится его рабом.

*(ответы воспитанников)*