

Мероприятие по формированию ЗОЖ «Аромат жизни» для учащихся 8-9 классов

Цель:

пропаганда здорового образа жизни среди несовершеннолетних.

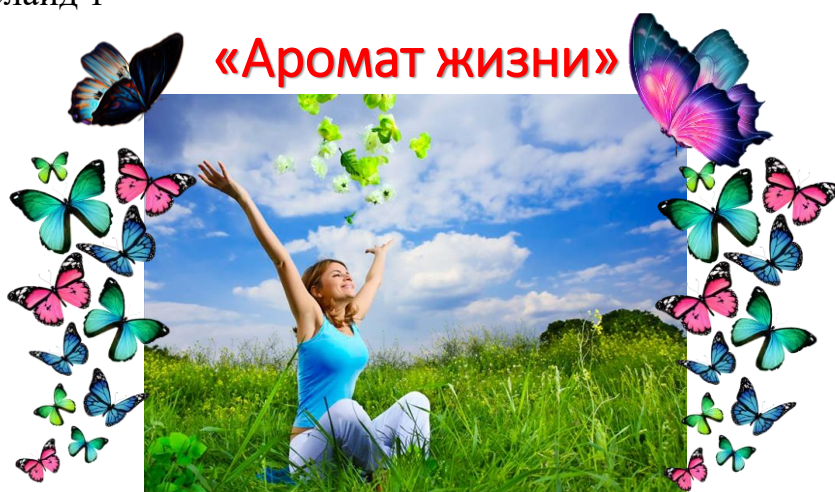
Задачи:

- дать представление обучающимся об электронных сигаретах;
- способствовать формированию негативного отношения к вейпингу;
- мотивировать обучающихся к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Здравствуй, уважаемые школьники!

Слайд 1



Глядя на тему сегодняшнего занятия «Аромат жизни», какие у вас возникают мысли? Как вы думаете, чему будет посвящено наше занятие? (*рассуждения детей*)

Давайте посмотрим с вами небольшое видео одного известного блогера, которое нам точно поможет ответить на этот вопрос.

Видео «Что будет если выкурить 300 сигарет»

https://www.youtube.com/watch?v=7qckwhd_lfw

Сегодня мы с вами поговорим, как вы уже поняли, о вреде курения. Наверное, некоторые из вас про себя подумали, что это сейчас не актуально, так как молодежь сейчас не курит, а «парит».

Слайд 2

Вейп – от англ. Vape (вейп) – пар

Вейпер – человек, курящий электронные сигареты

Вейпинг – от англ. Vaping – процесс курения электронной сигареты



За последние годы мы уже успели привыкнуть к людям, которые вместо обычных сигарет курят электронные. Аналог электронной сигареты – вейп. Вейпом называют устройство, предназначенное для испарения специальной жидкости и последующего выдыхания пара. Вейп обладает приятным ароматом и вкусом дыма, не накапливает стойкий табачный запах на руках и одежде. Люди, которые пользуются таким приспособлением, называют себя вейперами (от английского *personalvaporiser* — «персональный испаритель» или «электронная сигарета»), а вместо слова «курить» предпочитают использовать глагол «парить».

Слайд 3

Электронная сигарета

Под электронными сигаретами понимают ингаляторы специального назначения с жидкостями разных вкусов и содержания никотина. По форме и размерам они могут напоминать обычные сигареты, а могут выглядеть как космический корабль из звездных войн.



Кто такие вейперы?

Вейперы — люди, бросившие курить обычные сигареты, увлекшиеся вейп культурой и современными гаджетами электронных сигарет, **уверенные** в том, что пар, который они вдыхают менее вреден, чем сигаретный дым.



Что такое электронная сигарета?

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VEIP — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости (или «жизки», «жижи», «сока»).

Кто такие вейперы?

Вейперы — люди, бросившие курить обычные сигареты, увлекшиеся вейп культурой и современными гаджетами электронных сигарет, уверенные в том, что пар, который они вдыхают менее вреден, чем сигаретный дым. А так ли это на самом деле?

Просмотр видео «Что будет с лёгкими, если выкурить целую банку вейпа»

<https://www.youtube.com/watch?v=UND5sIGTp0Q>

Визуально всё менее опасно, чем с обычными сигаретами, но давайте разбираться. *(обсуждение видео)*

Физкультминутка

Моделирование воздействия курения (парения) на организм человека.

Упражнение «Сердце»

Цель:

- прочувствовать физические изменения при курении от воздействия никотина на сердце.
- прочувствовать сердце и нарушение кровоснабжения органов всего тела при его перебоях.
- построение ассоциации работы сердца с работой машины.

Загадка: Изю дня в день из минуты в минутку тикает что-то круглые сутки. Этот моторчик слева в груди, реки он крови гоняет внутри (сердце).

Участники рассказываются в круг – они органы человека. Органам раздаются карточки с названием (лёгкие, почки, печень, желудок, кишечник, мочевой пузырь, головной мозг, поджелудочная железа, селезёнка) Сердце, тот кто первый отгадывает загадку про сердце.

«Сердце» раздаёт фишки «органам», по одной каждому, по кругу, фишка – это «кровь».

«Спокойное сердцебиение»

Сердце спокойно раздаёт фишки, на которых нарисована система кровообращения. (Засекается время работы сердца по снабжению всех органов «кровью». Это время работы «сердца» здорового человека)

«Парильщику» 5 лет

Условия выполнения аналогичны вышеописанному, но время общего «снабжения кровью» сокращается вдвое. «Никотин», ведущий данного упражнения, словесно подгоняет «сердце».

«Парильщику 10 лет»

Условия выполнения аналогичны. Время выполнения опять сокращается в 2 раза.

(По окончании моделирования «Воздействие никотина на сердце» главные действующие лица, «сердце» и «органы» делятся полученными ощущениями)

Упражнение «Сосуды»

Цель:

- почувствовать изменения, происходящие в сосудах под воздействием окиси углерода и различных видов ядов.

- осознать закупорку и лопание сосудов.

- построение ассоциации сосудистой системы с водопроводом.

Участники делятся: 2/3 на «сосуд» и 1/3 - «кровь».

- «Сосуд» – 2 шеренги ребят лицом друг к другу, руки соединены в ладонях, стоят на расстоянии большого шага.

- «Кровь» – шеренга ребят, стоящих друг за другом, руки сцеплены. Ведущий - «сердце».

«Здоровый человек»

«Кровь» спокойно проходит через «сосуд».

«Курильщику 5 лет».

Участники «сосуда» делают небольшой шаг друг к другу – «сосуд» сужается. «Сердце» проталкивает «кровь» в момент прохождения через «сосуд».

«Курильщику 10 лет».

Участники сосуда делают еще один небольшой шаг друг к другу. Возможно, плотное прилегание тел участников, изображающих «сосуд».

«Сердце» толкает «кровь» при прохождении участников «кровь» через «сосуд».

Примечание. В этой части моделирующего упражнения возможны динамические проявления: возможно столпотворение ребят – «закупорка

сосудов» и прорывы шеренг – «лопание сосудов». Ведущий отслеживает динамику, предохраняя ребят от ушибов.

(По окончании моделирования «сосуды» и «кровь» делятся полученными ощущениями)

Думаю, что те, кто «парит», не один раз слышали доводы близких друзей либо родных людей о том, почему нужно расстаться с этой привычкой.

1. С помощью электронных сигарет нельзя бросить курить и навсегда забыть о никотине.

2. На это «удовольствие» уходит много денег.

3. Вейпинг пагубно влияет на здоровье.

Но это лишь общие фразы... Многим нужны доказательства.

Слайд 4

Чем парят вейперы?

Курительные смеси на сленге вейперов принято называть «соком», «жижей», «жизкой». Их химический состав может быть самым разным



Химический состав курительных смесей может быть самым разным. Но основной состав это: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, никотин.

Просмотр видеофрагмента <https://www.instagram.com/reel/Cnwx-IHorko/>
(Идёт обсуждение видео. Учащиеся, используя презентацию, рассказывают о влиянии вейпинга)

Глицерин связывает воду, вызывая сухость во рту и слизистой оболочки дыхательных путей, боль и першение в горле

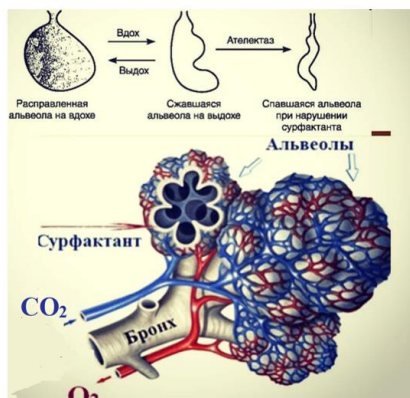


Слайд 5

Ученик 1: Глицерин связывает воду, вызывая сухость слизистой оболочки дыхательных путей, боль и першение в горле. Он также склеивает реснички эпителиальных клеток трахеи и бронхов, нарушая их работу. Эти эффекты

повышают восприимчивость органов дыхания к инфекции, способствуют развитию воспалительных заболеваний и утяжеляют их течение.

Пропиленгликоль разрушает сурфактант легких, который выстилает альвеолы изнутри



Слайд 6

Ученик 2: Пропиленгликоль разрушает сурфактант легких, который выстилает альвеолы изнутри, препятствуя их слипанию во время выдоха и обеспечивая высокую растяжимость их стенок во время вдоха. Благодаря этому через тонкую стенку альвеолы происходит обмен газов между кровью и воздухом: из крови в легкие поступает углекислый газ, а в кровь из легких – кислород. Также важным является участие сурфактанта в защите легких от микробов и создание барьера для развития отека легочной ткани за счет укрепления стенок мелких сосудов. Поэтому спавшиеся альвеолы без защиты сурфактанта становятся легкой добычей вирусов и микробов. Развивающийся при этом воспалительный процесс протекает тяжелее и требует более серьезных подходов к лечению.

Атеросклероз - это процесс отложения холестерина в стенке сосудов, и формирование атеросклеротических бляшек, вызывающих сужение артерии. Прекращается поступление крови и часть или весь орган погибает.



Слайд 7

Ученик 1: Ароматизаторы и красители не только поражают бронхолегочную ткань, но также способствуют образованию свободных радикалов, которые повреждают клетки нашего организма, приводя к раннему старению, повышая риск развития опухолей и атеросклероза сосудов, снижая активность иммунной системы.

ПАРОДОНТИТ. ГИНГИВИТ.



пародонтит





Пародонтит – воспалительное заболевание тканей, окружающих зуб.



ГИНГИВИТ



Гингивит- это воспаление дёсен, сопровождаемое отёком, покраснением и кровоточивостью.

Слайд 8

Ученик 2: У потребителей электронных сигарет высокий риск заболеваний зубов и десен. Под действием глицерина и пропиленгликоля бактерии в полости рта покрываются защитной биопленкой, которая помогает им выживать и делает их более активными. На развитие коренных изменений микрофлоры рта требуется всего от 3 до 12 месяцев.

Пары электронных
сигарет могут повреждать
слезный канал и
способствуют
ухудшению зрения



Слайд 9

Ученик 1: Пары электронных сигарет могут повреждать слезный канал и способствуют ухудшению зрения: у вейперов вероятность снижения остроты зрения выше на 34%, у бывших вейперов – на 14% в сравнении с теми, кто никогда не парил.

Ученик 2: Иногда в составе есть и никотин. Никотин вызывает резкий выброс адреналина (гормон стресса), который вызывает сужение сосудов, повышает артериальное давление и увеличивает частоту сердечных сокращений на 20-25%. В результате сердце перекачивает в день дополнительно 1,5 тонны крови, что повышает нагрузку на него и приводит к раннему износу.

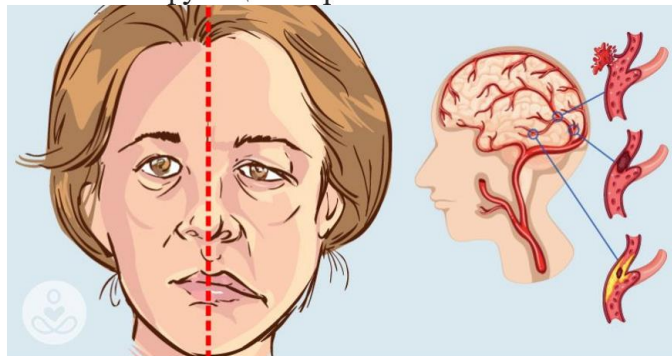
Ученик 1: Исследования влияния вейпинга на организм ведутся как минимум с 2015-го года. Уже доказано:

Инфаркт миокарда (*сердечный приступ*)
возникает из-за полной или частичной
блокировки артерии, питающей сердце



Слайд 10

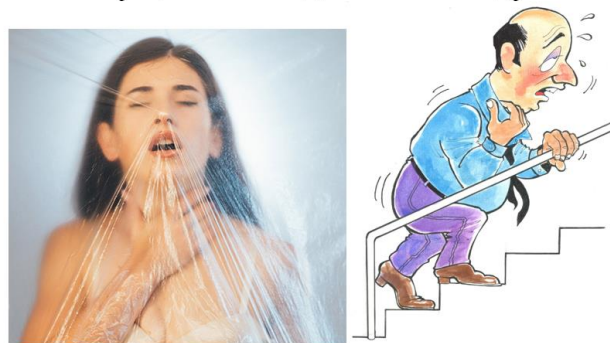
Инсульт представляет собой острое нарушение
кровообращения в головном мозге,
сопровожающееся гибелью тканей и нарушением
функций нервной системы



Слайд 11

Ученик 2: От электронных сигарет растет давление, нарушается работа
сосудов, растет риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

Одышка – это нарушение ритма, частоты и
глубины дыхания, сопровождающееся
ощущением недостатка воздуха



Слайд 12

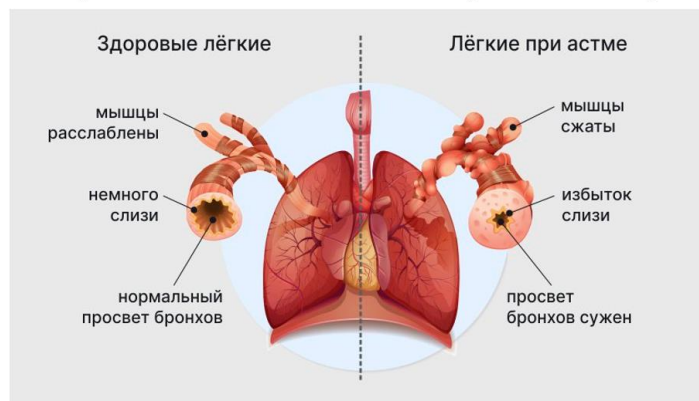
Тахикардия — увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) от 90 ударов в минуту



Слайд 13

Ученик 1: Лёгкие и дыхательные пути повреждаются. одышка, тахикардия, сухой кашель – самые маленькие из проблем.

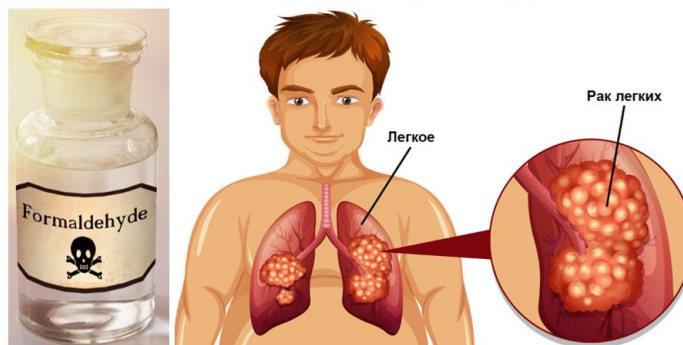
Нарушение работу лёгких и дыхательных путей может вызвать **аллергию, астму**



Слайд 14

Ученик 2: Вейпинг очень опасен для людей с респираторными проблемами! Вплоть до летального исхода. Нагретый пропиленгликоль нарушает работу лёгких и дыхательных путей. Может вызвать аллергию, астму!

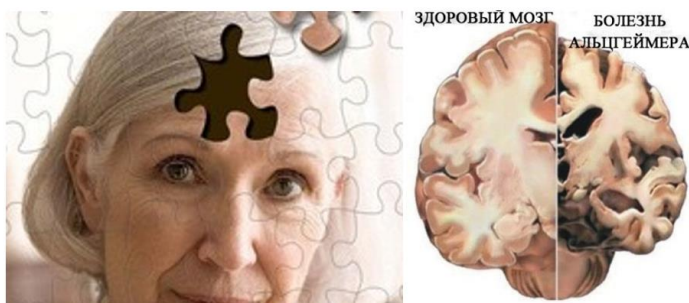
Формальдегид (CH_2O) –
это канцероген первой группы!



Слайд 15

Ученик 1: Жидкость, которая превращается в пар, – состоит из глицерина, пропиленгликоля и ароматических добавок. При нагревании образуются соединения, выделяющие формальдегид. Это канцероген первой группы!

Болезнь Альцгеймера — наиболее распространенный тип деменции. Болезнь Альцгеймера вызывает проблемы с памятью, мышлением и поведением



Слайд 16

Ученик 2: Содержание канцерогенов нитрозамина и диэтиленгликоля в паре примерно в десять раз больше, чем в обычных сигаретах! Ацетальдегид – это канцероген, который формирует зависимость к курению и увеличивает риск развития болезни Альцгеймера. Попутно отправляя организм.

Курение беременных способствует

- **увеличению риска** спонтанных абортов, преждевременных родов, смерти ребенка в перинатальном периоде, внезапной смерти новорожденных
- **росту** частоты недоношенности и рождения маловесных детей
- **нарушению** лактации у женщин



Слайд 17

Курение беременных может повлечь

- **снижение** адаптационных возможностей и **рост** риска заболевания новорожденного
- **увеличение риска** рождения детей с пороком сердца, паховой грыжей, косоглазием, волчьей пастью, заячьей губой
- **ухудшение** физического и психического развития детей

Курение отца

Увеличивает риск рождения ребенка с пороками развития в 2 раза в связи с генетическими изменениями



Слайд 18

Электронные сигареты категорически запрещены для беременных, детей и подростков!

И это не полный список! Вывод: электронные сигареты не следует рассматривать как «здоровую» альтернативу «традиционному» курению.

Задание 1. Вспомни слово: на доске карточки со словами. Надо придумать и написать напротив слова-антонимы, связанные с проблемой курения:

Свобода ... зависимость

Здоровье ... болезнь

Сила воли ... безволие

Твердость неуверенность

Сообразительность...глупость, непонимание

Взлет..... падение

Жизнь смерть

Оптимизм пессимизм

(Обсуждение)

Задание 2. Предлагается собрать пословицу. Каждая пословица разбита на две части: дано начало, найти конец.

Поздоровавшись с сигаретой, попрощайся с умом.

Кто курит табак, тот себе враг.

Курить — здоровью вредить.

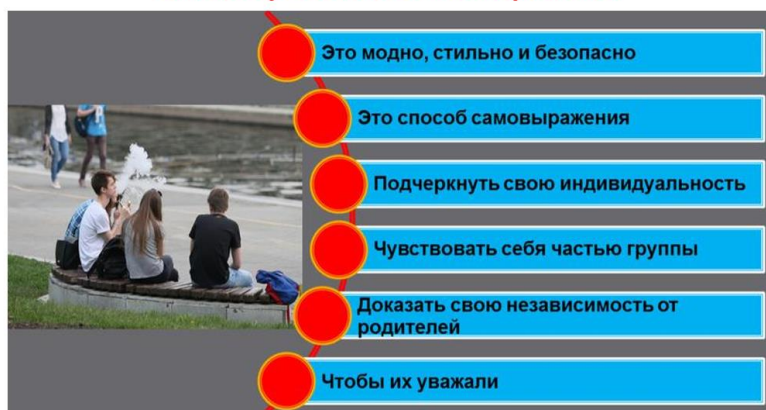
Курит много табака — поубавится ума.

Один курит, а весь дом болеет.

(Обсуждение)

Почему, по вашему мнению, подростки используют электронные сигареты? *(высказывания детей)*

Почему подростки используют электронные сигареты?



Слайд 19

С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят (парят) на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек — это школьный туалет, где они покуривают тайком от родителей. Юноши, а в последнее время и некоторые девушки, считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше или девушке кажется, что он (она) похож на

«крутого парня» или «современную независимую девушку» без комплексов, которых ничто не волнует.

Какие последствия курения, «парения» могут проявляться у подростков?
(рассуждения детей)

Подростки и курение!



Слайд 20

В заключение послушайте притчу:

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не использовать его. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали:

«Божественный лист, божественный лист»! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

-Этот «божественный лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью, посмотрели на него.

-Ты прав, о мудрый старец! – сказали они.

-Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «божественного листа»?

И мудрец пояснил:

-Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабеет и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, если он с палкой?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости....

Отошли люди от купцов, задумавшись...

Я предлагаю и вам задуматься о том, что состояние вашего здоровья во многом зависит от вас. Подумайте о том, что вы сейчас слышали. Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью, маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя, – ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящих людей, на цвет их лица, кожу, пальцы, зубы, обрати внимание на их голос. Ты можешь заметить внешние признаки табачной

интоксикации. Подумайте обо всем этом! Будьте разумны и воздержитесь от сигареты!

Помните! Здоровье и курение несовместимы!! Наши легкие предназначены для вдыхания воздуха, а не химических веществ. Берегите себя!