

Классный час для 8-9 классов

Тема классного часа: «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:

Вступительное слово: “Нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества - никотине. Вы, наверно, не раз слышали о вреде курения. Сегодня на нашей встрече мы поговорим об этой несерьезной забаве. Узнаем из истории табака, как он попал в Европу, какой вред здоровью приносит эта вредная привычка.

Для начала обратимся для разъяснения к знатокам русского языка.

Владимир Иванович Даль русский лексикограф, пишет: “Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье”.

Далее: “Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали”.

Не понятно, что Владимир Иванович Даль имел в виду. Для разъяснения обратимся к истории.

История приобщения европейцев к курению началась так. Действительно, табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение “петум” – так они его называли.

После второго похода Колумба, семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

Понятно, что имел в виду В.И. Даль в своем толковом словаре..

А вот Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению - это способствовало принципам западной цивилизации.

Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

Если обратиться к медицине .

Что касается Петра I. Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настойки, капель, пилюль, экстрактов) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

В Англии по указанию Елизаветы I (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Математики подсчитали, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот кто рядом выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. 13 секунд (звук метронома). За год – это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкуривает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

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 страдает 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 комплекующие, 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 подмене 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 никотин 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 презентацию по 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.

Ваше здоровье – в Ваших руках! Любите себя, цените жизнь и наслаждайтесь жизнью!