

МОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов №24»

Мифы о безопасном курении

Богородицкая Ирина Николаевна,
учитель химии МОУ «СОШ №24»
г.о. Саранск

Тема урока «Мифы о безопасном курении»

Цель урока: создать условия для формирования у учащихся представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные - способствовать расширению знаний о вреде электронных сигарет, развенчанию мифов о безопасном курении, усвоению знаний о вредном воздействии жидкостей на организм человека с точки зрения химии.

Воспитательные - создать условия для воспитания отрицательного отношения к вредным привычкам, стремлению к здоровому образу жизни, четкого представления об электронных сигаретах, формирования ответственного отношения к своему здоровью и окружающих.

Развивающие - способствовать развитию методов поиска информации, кругозора, речи, ответственности.

Электронные источники информации:

1. Наркологическая клиника Liberty-med: [Электронный ресурс] URL: <https://liberty-med.ru/kak-silno-vejp-vredit-zdorovyu-est-li-zavisimost-ot-vejpa/>

2. ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора: [Электронный ресурс] URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/127/>

Тип урока: урок открытия новых знаний.

Методическое обеспечение: ручки, листы бумаги, компьютер, мультимедийный проектор, презентация.

Ход урока:

I. Организационный момент. Приветствие учащихся.

- Здравствуйте, ребята. Этот урок я начинаю именно со слов «здравствуйте», так как желаю вам здравствовать, значит быть в добром здравии. И речь на этом уроке будет очень тесно связана со здоровьем.

II. Мотивирование.

Предлагается ответить на вопросы:

1. О чём вы мечтаете?
2. Каким вы себя представляете через 10 лет?
3. Без какой составляющей будет сложно добиться всего, что вы перечислили?

III. Актуализация новых знаний. На этом уроке мы поговорим о влиянии навязанных модой электронных курительных гаджетов на здоровье человека. (слайд 1)

Тема урока: «Мифы о безопасном курении»

Сегодня на улицах города можно наблюдать людей, в большей степени молодых, выдыхающих большие клубы пара, использующих для этого специальные устройства. (слайд 2)

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронная сигарета или VARE (от англ. «to vare» — выделять пар или «vare» — затяжка, вдох) — это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством парения специальной жидкости.

Вейпинг (от английского - vaping - парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Это новое и модное течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем, приобретая новый дизайн и новые ароматические свойства. В крупных городах открываются вейп-кафе, проходят вейп-фестивали, соревнования.

Данное направление делит людей на 2 группы:

- Бывшие курильщики обычных сигарет
- Новые «электронные» курильщики

Вопрос к классу: Как вы считаете, какие цели преследуют люди, применяя подобные гаджеты? (слайд 3)

Примерные ответы учащихся:

- *Бросить курить обычные сигареты*
- *Избавиться от запаха табака;*
- *Достижение состояния расслабления;*
- *Психологическая привычка;*
- *Ради интересной беседы;*
- *Ради зрелища (вейперы выпускают большие клубы дыма,*

некоторые способны сделать из этого шоу).

Первая электронная сигарета появилась в 2004 году. Пик популярности в России приходится на 2016 год. Вокруг электронных девайсов сложилось большое количество мифов. Предлагаю вам развенчать их. (слайд 4)

Работа в группах с карточками. Разрешается использовать дополнительные источники информации.

Карточка 1

Миф №1. Электронные сигареты полностью безопасны

Принцип работы электронной сигареты очень сходен с работой нагревательных приборов, например электрического чайника

1. От аккумулятора подается электрический импульс.
2. Спираль нагревается.
3. Нагревается жидкость, которая состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов и превращается в пар.

Главный врач клиники лечения зависимостей и неврозов «Ясная» Евгений Идолов, нарколог-психотерапевт объясняет, что пропиленгликоль в

умеренных дозах — вещество не токсичное, но раздражение нервных окончаний верхних дыхательных путей вызвать может.

Какие заболевания (или симптомы) последуют от систематического применения электронной сигареты?

Карточка 2

Миф №2. От электронных сигарет вреда меньше, чем от обычных сигарет

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

Из чего состоит жидкость для парения?

- Глицерин
- Пропиленгликоль (E1520)
- Ароматические добавки
- Никотин

Почему именно эти вещества применяют в электронных сигаретах? Какой негативный след на здоровье человека они могут оставить?

Карточка 3

Миф №3. С помощью электронных сигарет можно бросить курить

Большинство некурящих людей проблемы курения не волнуют. Табачные компании к их жизни отношения не имеют, а потому люди даже не догадываются об опасности. Производителям сигарет мало их постоянных клиентов. В поле их зрения попадают абсолютно все: кто курит, кто еще не пробовал, кто бросил. Производителям сигарет нужны покупатели. До запрета на рекламу они ни о чем не беспокоились, но теперь приходится проявлять изобретательность. Но есть еще одна проблема — высокие цены на сигареты (по крайней мере, во многих странах Европы). Это приводит к тому, что люди стремятся бросить. Многие при этом задаются вопросом о том, можно ли бросить курить с помощью электронной сигареты? Дайте обоснованный ответ.

Карточка 4

Миф №4. Вейпы безвредны для окружения

Считается, что понятие «пассивное курение» в случае с электронными сигаретами становится уже неактуально, ведь выпускает человек не дым, а пар, а значит и продукты горения для окружающих не вредны. Согласны ли вы с утверждением или нет? Дайте обоснованный ответ.

Следующий миф разоблачает учитель

Миф №5. Электронные сигареты можно курить в общественных местах

Это ещё одно заблуждение. В действительности использовать электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Стало быть, **курить нельзя:**

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в транспорте предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- 5) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
- 6) в помещениях социальных служб;
- 7) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 8) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
- 9) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов, помещениях, составляющих общее имущество собственников комнат в коммунальных квартирах;
- 10) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- 11) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
- 12) на автозаправочных станциях;
- 13) в помещениях, предназначенных для предоставления услуг общественного питания.

Физкультминутка. (слайд 5)

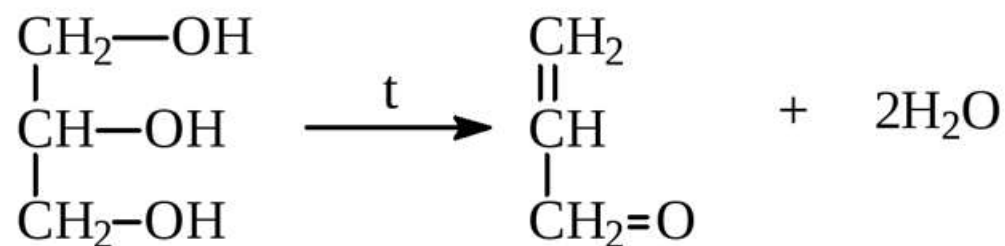
Учитывая новые реалии, а именно состояние окружающей среды и заболевания новой коронавирусной инфекцией, нужно заботиться о системе органов дыхания. Предлагаю провести дыхательную гимнастику.

Упражнения очень простые, но несут огромную пользу.

Описания упражнений в приложении 1.

После физкультминутки мы восстановили силы, насытили кровь кислородом и можем продолжить беседу по теме. Сейчас мы подтвердим вредное воздействие от вейпов и рассмотрим химические превращения веществ, входящих в состав жидкости. (слайд 6)

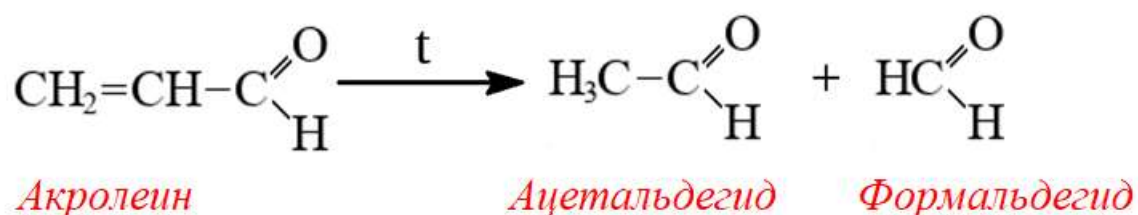
1. Разложение глицерина до акролеина



Глицерин

Акролеин

2. Разложение акролеина



Акролеин

Ацетальдегид

Формальдегид

Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Ацетальдегид и формальдегид обладают сильными токсичными свойствами. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Не стоит пренебрегать ароматизаторами и красителями в заправочных жидкостях, которые могут вызвать серьезные аллергические реакции. В ряде случаев врачи даже диагностировали развитие хронической бронхиальной астмы.

О вреде никотине, пожалуй, все хорошо знают. Как и в традиционных табачных сигаретах, это вещество может стать причиной многих болезней, в том числе и раковых.

IV. Обобщение и закрепление изученного материала.

Интерактивное задание для учащихся. (слайд 7-13)

Определить какие системы органов страдают от применения электронных сигарет и какие именно изменения с органами происходят.

На слайде представлены таблички с системами органов, при их нажатии можно просмотреть какие именно проблемы вызывают электронные сигареты.

Задание «альтернатива». (слайд 14-15)

Придумать альтернативу вредной привычки. *Ответы учащихся*

V. Объяснение домашнего задания.

Предлагаю выполнить задание на творческий лад.

1. Составить плакат пропагандирующий вред электронных сигарет.
2. Подготовить видеоролик на тему «Парозависимость»

VI. Подведение итогов.

Человек устроен так, что очень быстро укореняет вредные привычки и долго не может от них избавиться. Но отказ от курения – это показатель сильного человека, его воли и стремления заботиться о своем будущем и будущем своих детей, внуков.

Теперь вы, получив достаточно информации об электронных сигаретах и их влиянии на организм, можете сделать выбор: вейп или здоровье?

VII. Рефлексия.

На слайде высказывания о здоровье. Учащимся нужно выбрать на его взгляд наиболее подходящее и дать обоснованный ответ, учитывая тему урока. (слайд 16)

Благодарность за урок. (слайд 17)

1. «Дыхание одной ноздрей».

Очень полезное упражнение для улучшения работы мозга. Встать прямо, тело расслаблено. Закрыть левую ноздрю пальцем, сделать глубокий продолжительный вдох. Открыть ноздрю и закрыть правую, медленно выдохнуть. Затем сделать в обратном порядке и повторить 5-6 раз.

2. «Глубокое очищение»

Сначала максимально выдохнуть воздух из легких, затем медленно и глубоко вдохнуть, выпячивая вперед грудную клетку и стараясь свести лопатки. Через сомкнутые губы сделать три отрывистых сильных выдоха. Повторить упражнение 3 раза.

3. «Восстановление дыхания»

Базовое упражнение. Вдох через нос, максимально наполняя легкие. Задержка дыхания на несколько секунд и медленный выдох через рот. Упражнение повторяется до полного восстановления спокойного дыхания.

4. «Укрепление легких»

Встать прямо, вытянув руки перед собой, сжать кулаки. Медленно глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Сделать три быстрых движения, разводя руки как можно дальше в стороны и за спину и возвращая их обратно в исходное положение. После этого усиленно выдохнуть воздух.