



«ЗА здоровый образ жизни

на уроках химии»

Тема урока: «Мифы о безопасном курении»

Урок подготовлен Богородицкой И.Н. учителем химии
МОУ «СОШ №24» г.о. Саранск



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.





	<i>Бросить курить обычные сигареты</i>
--	--

	<i>Избавиться от запаха табака</i>
--	------------------------------------

	<i>Достижение состояния расслабления</i>
--	--

	<i>Психологическая привычка</i>
--	---------------------------------

	<i>Ради интересной беседы</i>
--	-------------------------------

	<i>Ради зрителей</i>
--	----------------------

Мифы



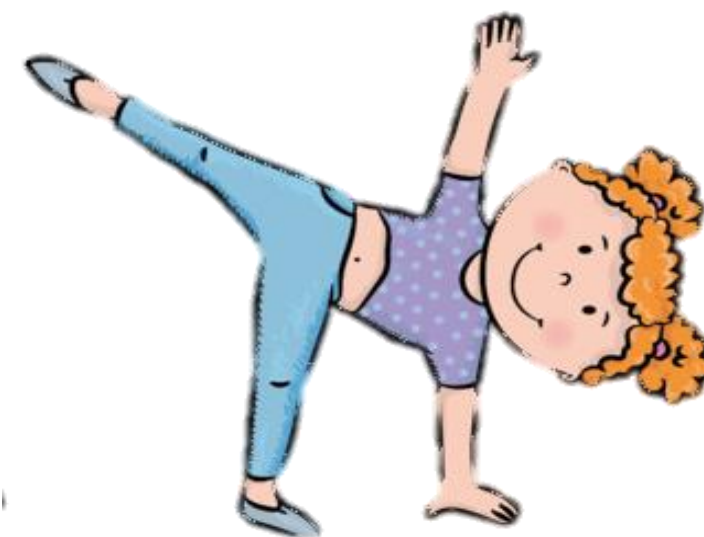
- **Миф №1.
Электронные
сигареты полностью
безопасны**

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

- **Миф №3.
С помощью
электронных
сигарет можно
бросить курить**

- **Миф №4
Вейпы безвредны
для окружения**

- **Миф №5
Электронные сигареты можно курить в
общественных местах**



ФИЗКУЛЬМИНУТКА

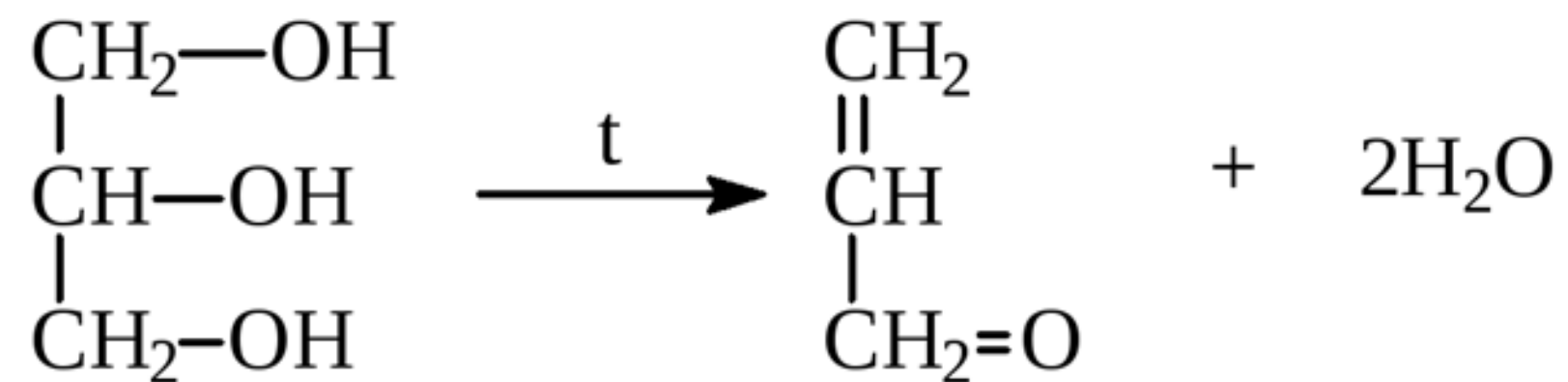


ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Химические превращения



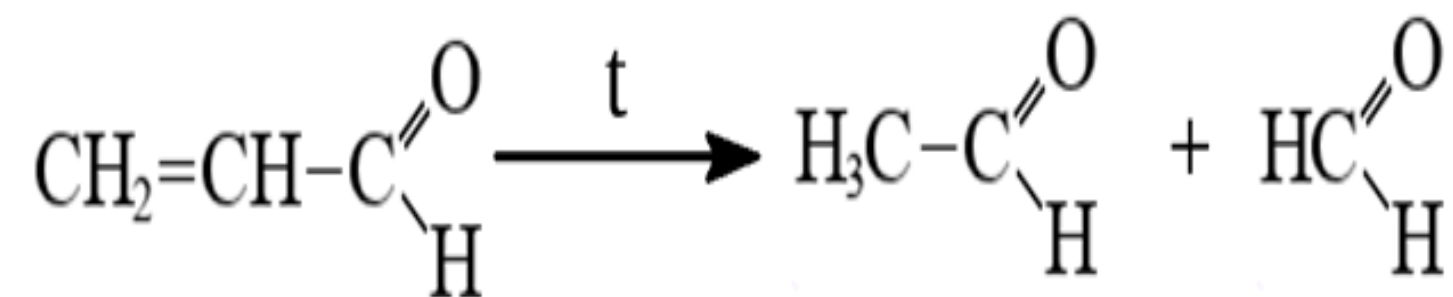
- **Разложение глицерина**



Глицерин

Акролеин

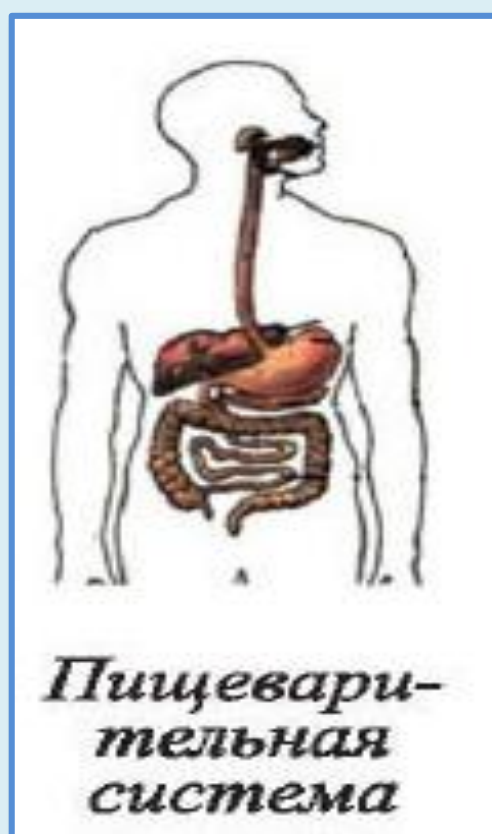
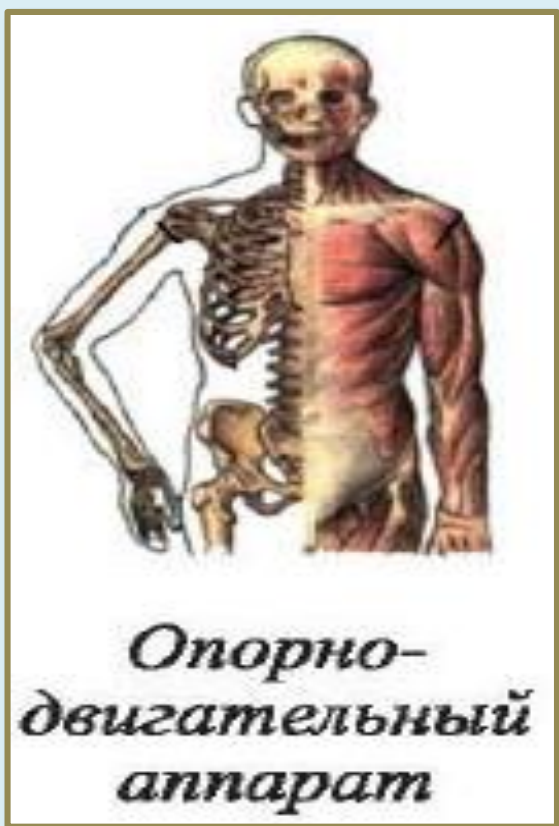
- **Разложение акролеина**



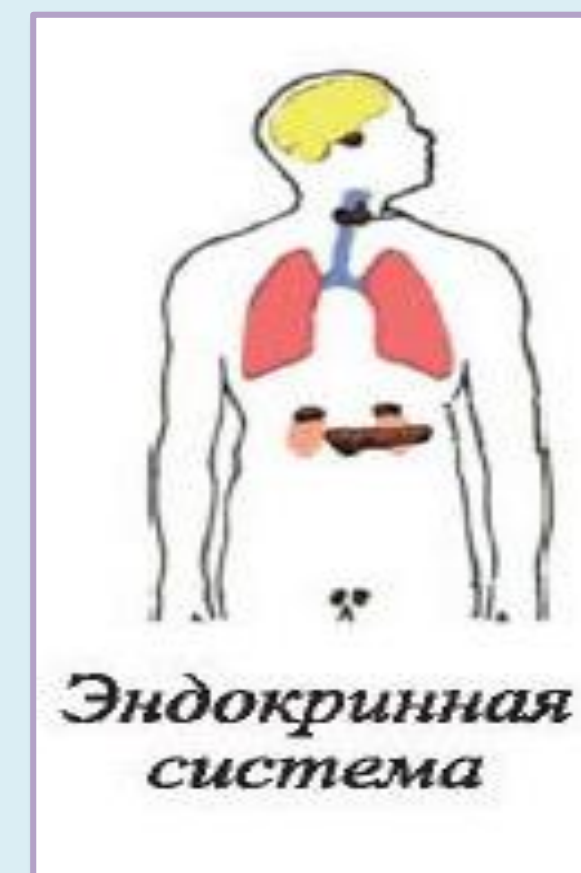
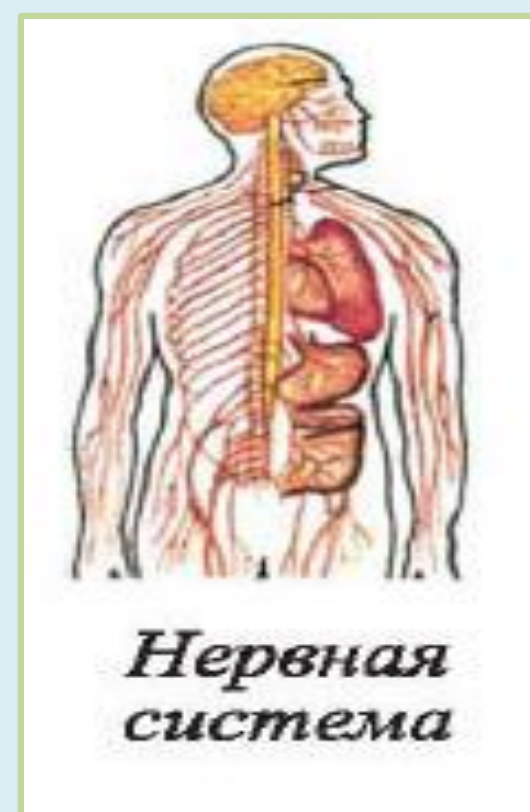
Акролеин

Ацетальдегид

Формальдегид



На какие системы органов влияют электронные сигареты?





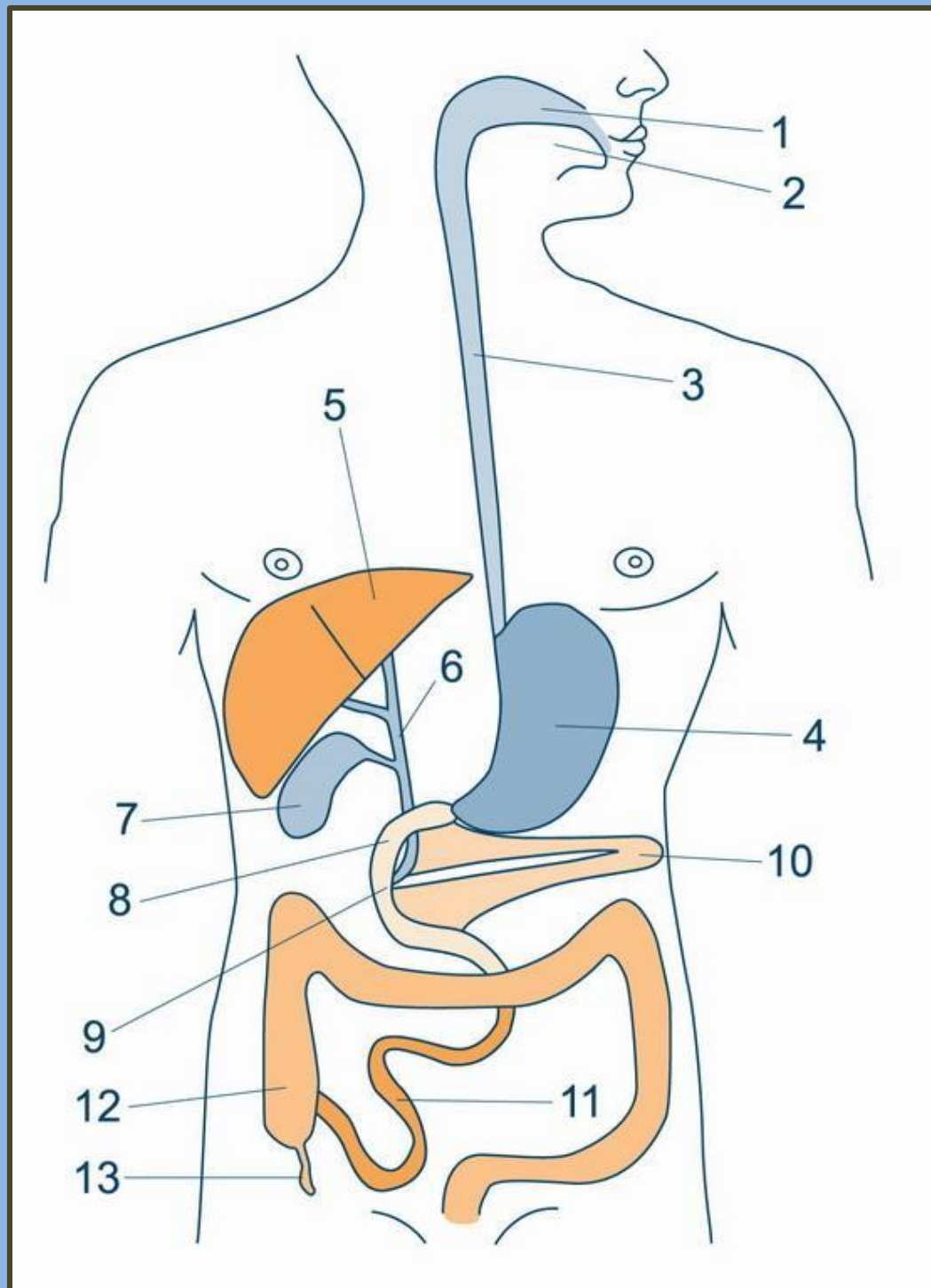
Опорно-двигательный аппарат



Курение оказывает негативное влияние и на скелет человека. Оно пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.



Пищеварительная система



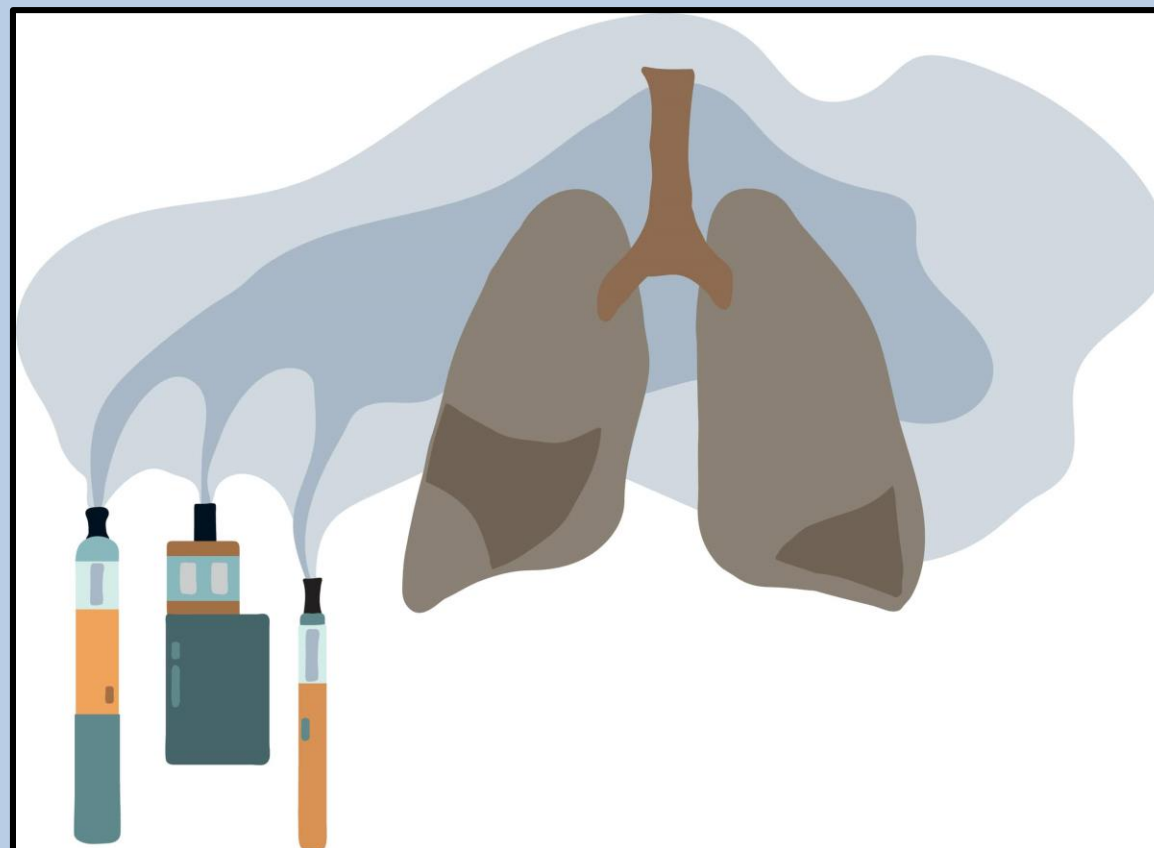
Потребление никотина курением или парением, категорически противопоказано при заболеваниях желудка. Это вещество усиливает выделение соляной кислоты, разрушающей стенки желудка. И косвенно влияет на состояние пищеварительной системы, снижая аппетит. В результате человек делает длительные перерывы между приёмами пищи, что запрещено людям с больным желудком.

Вред электронных сигарет с жидкостью, в которой нет никотина, не исчезает. Производители добавляют в «нулевые жидкости» спирт, ментол, капсаицин. Это делает вкус безникотиновой жидкости более привычным для потребителей. И оказывает на желудок воздействие, аналогичное действию никотина.



Дыхательная система

Если постоянно вдыхать пар содержащий пропиленгликоль, можно дождаться аллергической реакции, получить мощный удар по горлу и носу, который будет постоянно закладывать, вызвать жжение, высыпание, чесотку или регулярные воспалительные процессы. Также при вдыхании пропиленгликоля возрастает риск распространения респираторных заболеваний дыхательной системы



Из полностью доказанных проблем со здоровьем, вызываемых парением, самым известным является **облитерирующий бронхит или попкорновая болезнь.**

Неофициальным названием оно обязано фабрикам по производству жареной кукурузы. До появления электронных сигарет болезнь встречалась только среди их работников. Вызывает облитерирующий бронхит **диацетил** — химическое соединение, которое в синтезированном виде используется в производстве пищи и в ароматизаторах для вейпа. Попкорновая болезнь в худшем варианте может привести к необходимости пересадки лёгкого.



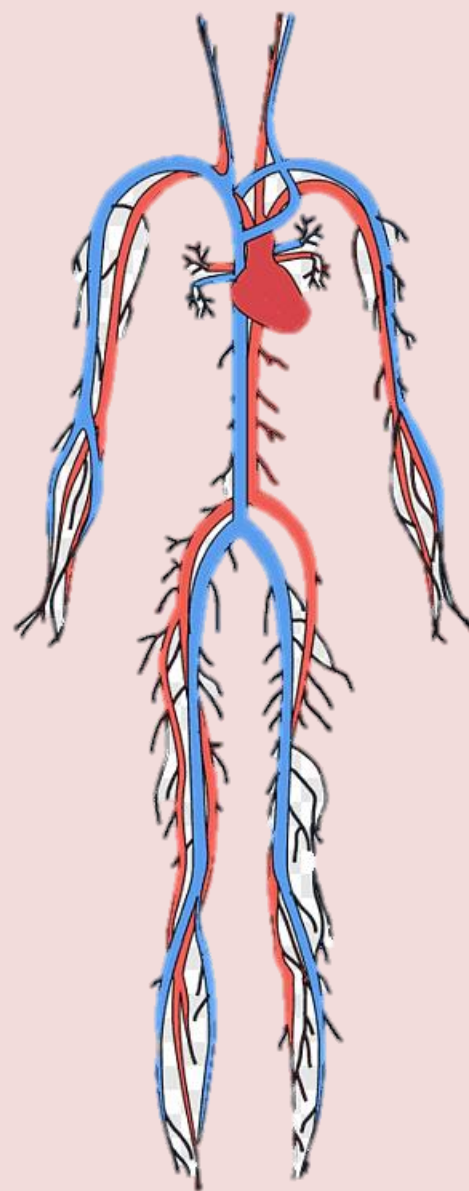
Кровеносная система

При курении вейпа с заправочной жидкостью, в состав которой входит никотин ВОЗМОЖНЫ:

- ☐ тахикардия;
- ☐ хрупкость кровеносных сосудов
- ☐ гипертония
- ☐ атеросклеротические бляшки
- ☐ сосудистые спазмы

При продолжительном курении увеличивается риск развития:

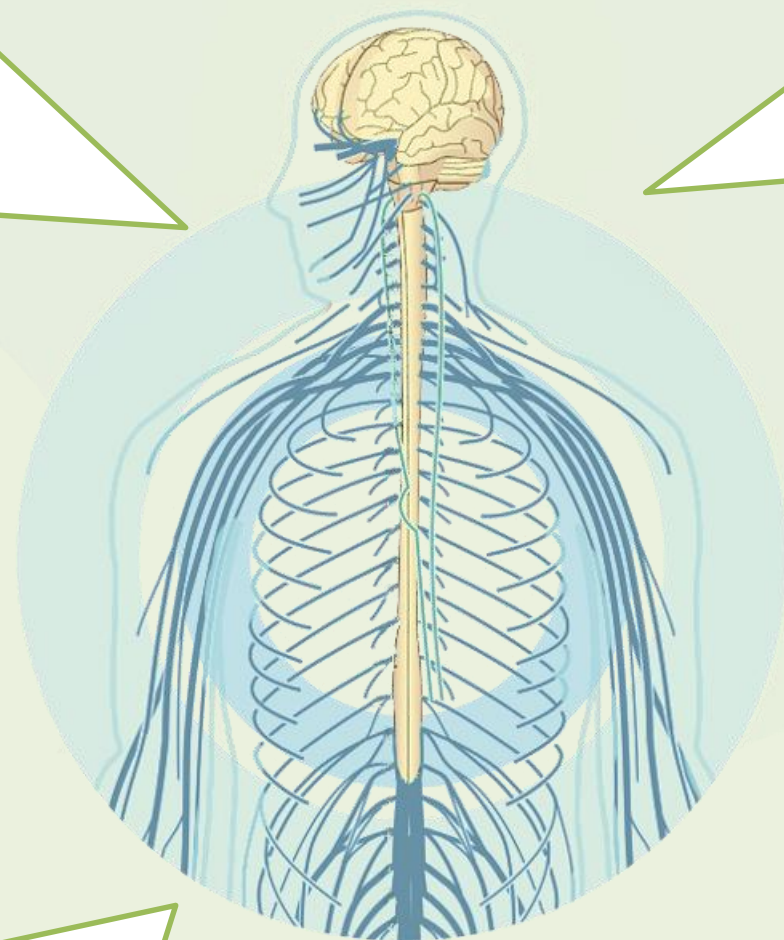
- ☐ гипертонии артерий
- ☐ сердечной недостаточности
- ☐ ишемической болезни сердца
- ☐ аритмии
- ☐ стенокардия
- ☐ атеросклероз





Нервная система

Никотин влияет на все области головного мозга, в том числе на лобную кору, центры памяти, подкорковые ядра. При попадании одной дозы никотина в организм происходит стимуляция центра удовольствия, улучшается кратковременная память.



Однако при регулярном и неконтролируемом курении, никотин влияет на организм в точности наоборот. Чрезмерная доза этого вещества приводит к ухудшению памяти, депрессивному настроению, проблемам со сном.

У подростков – активных пользователей вейпами из-за нестабильного психического состояния зависимость появляется в разы быстрее. И, к тому же, увеличивается риск появления психических расстройств в старшем возрасте.



Эндокринная система

Никотин в любом его проявлении оказывает крайне негативное влияние на половое созревание. При постоянном курении вейпа наблюдается:





Альтернатива

Придумайте альтернативу
вредной привычке

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



БУДЬТЕ
ПОЗИТИВНЫМИ!



ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ



УМЕЙТЕ
ОТКАЗЫВАТЬ

ПОРЯДОК В ДОМЕ —
ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ



ПРОСЫПАЙТЕСЬ
РАНО



ПИТАЙТЕСЬ
ПРАВИЛЬНО

ПРОВОДИТЕ
ВРЕМЯ НА
СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



Выбери подходящее

- **Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. (Джон Локк)**
 - **Здоровье — дороже золота. (Уильям Шекспир)**
- **Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам. (Восточная мудрость)**
 - **С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.**
- **Подобно тому как бывает болезнь тела, бывает болезнь образа жизни.**
 - **Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля. (Цицерон)**





Спасибо!

У вас есть вопросы по теме?