

**Понедельник, 09.09.2024.**

**Пятиминутка о профилактике курения**

[https://cppp.rcoedu.ru/video/1\\_2024\\_2025/1\\_prof\\_kureniya.mp4](https://cppp.rcoedu.ru/video/1_2024_2025/1_prof_kureniya.mp4)

Текст для учителя:

Ребята, сегодня мы поговорим о курении или модном сегодня парении. Курение или парение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая зависимость и очень опасная, но многие не принимают ее в серьез. Быть в тренде, завести новых друзей, стать частью компании, повысить свой авторитет – это неплохие желания, но именно они могут стать первым шагом к формированию вредных привычек. Однако далеко не все задумываются, как пагубно вредные привычки отражаются на их настоящем и будущем.

Вырастая, так хочется стать взрослыми и свободными. Но на самом деле курение не только стандартных сигарет, но и любых электронных аналогов (вейпы, поды, нулёвки и т.д.), как и любая другая форма зависимости, помимо прочего, сковывает человека, привязывает к себе крепкими цепями. У человека с никотиновой зависимостью вовремя не получившего очередное подкрепление, время между курением часто становится пыткой, все мысли сконцентрированы только на желании скорее сократить этот период, особенно если есть какие – то преграды (уроки, присутствие родителей, учебные занятия, работа и т.д.). Настроение курильщика (вейпера) и его эмоциональное состояние часто напрямую зависят от удовлетворения потребности в никотине и/или парении. Недостаток вызывает сначала лёгкое раздражение, а после и злость. Справляться со стрессом становится всё сложнее, найти другие способы расслабления и снятия напряжения уже затруднительно. Несмотря на то, что у многих есть уверенность в том, что они могут бросить, как только этого захотят - это всего лишь иллюзия. Ведь, поощряя в себе никотиновую зависимость, помните, что вы таким образом раз за разом привязываете к себе тяжёлую цепь последствий.

Кроме того, важно понимать, что парение вейпов, подов и любых других форм электронных устройств для потребления никотин содержащей и безникотиновых продукции наносят такой же, а в некоторых случаях и ещё больший ущерб здоровью подрастающего организма. В жидкостях, предназначенных для парения, при нагревании и преобразовании пара выделяются такие токсичные химические соединения как, например, формальдегид (ядовитое и высокотоксичное соединение, острое отравление которым может повлечь летальный исход), ацетильдегид (канцероген, который не только отравляет организм, но и вызывает привыкание), ацетон, в лёгкие попадают тяжёлые металлы: свинец, хром, медь, олово. Конечно, когда вы молоды и полны сил, влияние этих веществ для вас незаметно. Однако, спустя время заядлый курильщик наверняка обнаружит:

- явные ухудшения кожи: угревая сыпь, себорея и т.д.;
- нарушение или задержка умственного и физического развития;
- нарушение памяти, мышления, воображения;
- замедление реакций центральной нервной системы;
- нарушение оболочки бронхов и трахеи, что может стать причиной астмы и пневмонии, вызывать приступы удушливого кашля;
- общую слабость, ухудшение физиологического состояния (учащённое сердцебиение – увеличение нагрузки на сердечно-сосудистую систему, сухость слизистых гортани, носа, ухудшение зрения, обоняния, слуха, нарушение желудочно-кишечного тракта разного рода;
- сформированную зависимость, которая развивается даже при парении безникотиновых жидкостей;

*В итоге, появляется значительный риск развития онкологических заболеваний. Причём, как и в следствии курения обычных сигарет, так и при парении вейпов, подов и электронных сигарет, даже не содержащих в своём составе никотин.*

*Вопросы для обсуждения:*

*Давайте поразмышляем, а свободен ли человек, который курит или парит?*

*Может ли человек с зависимостью быть поистине свободным?*

*Как вы считаете, какие причины могут побудить подростка взять в руки сигарету или вейп?*

*Какое влияние никотин оказывает на организм человека?*

*Как вы думаете, чем отличается жизнь курящего человека от некурящего?*