

БЕСЕДА: Курение, электронные сигареты.

«Губительная сигарета. Курить - здоровью вредить!»

Цель: доступными средствами и примерами рассказать и объяснить детям о вреде курения.

Ход беседы: Ребята, сегодня у нас с вами пройдёт серьёзный разговор о вреде курения и беседа наша называется: «Курить - здоровью вредить!» Что вы себе представляете, когда слышите слово - курить и курение. А хорошо ли это – мы попытаемся сегодня выяснить и узнать.

- Припомните ребята, что вы испытываете, когда находитесь рядом с курильщиком (кашель, тошноту, резь в глазах - ответы детей).

✓ Это неспроста – в сигарете находится измельчённая и высушенная трава табак. Табак – трава ядовитая. Если посыпать ею растения, которые заражены тлей и мелкими насекомыми, то они очень быстро погибнут. В табаке содержится яд! А его название – никотин.

✓ Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака от $\frac{1}{2}$. Для человека смертельная доза никотина – 2,3 капли – Одна пачка сигарет, выкуренная в один приём. Для детей достаточно половины пачки – это было доказано и не раз.

✓ -Хочу вас спросить ребята, как вы думаете, что чувствует человек впервые закуривший? (ответы детей) Ну конечно же при первой попытке у человека начинает першить в горле, учащается сердцебиение, во рту - противный вкус, в глазах все темнеет, голова начинает кружиться и темнеет. Чем организм моложе, тем сильнее эти симптомы. Так организм борется с ядом и «говорит» своему хозяину: «Не губи себя! Никогда не пробуй этого больше!»

✓ -Ну, а если за одной сигаретой следует другая, организм перестаёт так резко сопротивляться и человек, привыкая к курению, начинает постепенно угасать: жизнь его сокращается, он раньше умирает, чаще болеет, выглядит неважно (жёлтая кожа лица, жёлтые зубы, пальцы, постоянный кашель, сиплый голос, а детский организм перестаёт расти и развиваться (рано начавшие курить дети всегда маленького роста, хилые и болезненные.)

-А что же происходит с теми, кто не курит, но находится рядом? (ответы детей) Как вы думаете почему? Учёные дали ответ и на этот вопрос. Оказывается, люди, которые находятся рядом становятся «пассивными курильщиками» Если курильщик наберёт несколько раз дым в рот и выдохнет его на чистую салфетку, то на ней образуется что? (ответы детей)

Будет коричневое пятно - это дёготь – яд, который содержится в дыму. Если кролику намазать этим дёгтем ушки то он умирает.

Вывод: Сигаретный дым опасен не только для самих курящих, но и для тех, кто этим дышит. Вот почему надо стараться избегать прокуренных помещений и быстрее и чаще их проветривать.

Ранние курильщики быстро устают, медленно соображают, задыхаются от физических нагрузок, они нервные, обидчивые, неопрятны и плохо учатся. Так что делайте для себя выводы нужна ли эта зависимость.

Вред электронных сигарет

Вред электронных сигарет, так же как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков.

Учёные предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. В результате курильщики запутываются ещё больше, не зная, что предпочесть – продолжать курить обычные сигареты, или все же перейти на электронный вариант.

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.

Часто курильщику, перешедшему с обычных сигарет на электронные, не хватает тех ощущений, которые он получал, вдыхая табачный дым. Ведь электронная сигарета, по сути, обычный ингалятор. Но пар и дым понятия разные, и конечно же, дым обычной сигареты и пар электронной отличаются производимым эффектом.

Пытаясь добиться прежних ощущений, многие курильщики пытаются увеличить крепость жидкости, ~~чтобы получить нужный «удар по горлу»~~. А это – прямой путь к передозировке 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 содержанием никотина. Человек начинает курить 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 — головокружением, головной болью, тошнотой, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей и выраженной общей слабостью.

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 — этаким кич. Такие люди обречены на психологическую зависимость от электронной сигареты. Им доставляет удовольствие со знанием дела выбирать и покупать комплектующие, смешивать разные варианты жидкостей. Они общаются на специализированных форумах, делятся секретами и впечатлениями о новых покупках. Можно ли здесь говорить об отвыкании от курения?

✓ Ещё 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