

## Родительское собрание на тему:

### Вэйпы и электронные сигареты. Опасность для ребенка

Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня мы пригласили вас на родительское собрание, чтобы поговорить о важной теме-борьбы с курением электронной сигареты. Вместе с вами мы попытаемся разобраться в вопросах, почему дети проявляют интерес к электронной сигарете, что заставляет их курить её; попытаемся найти пути решения данной проблемы. Ведь все мы являемся примером для детей, мы должны уметь позаботиться о них, научить их правильному поведению, здоровому образу жизни без вредных привычек.

**Рост популярности вейпов и электронных сигарет** — тенденция, несущая реальные риски для здоровья. Большинство людей, увлекающихся вейпами уверены, что это полностью замещает курение и не несет за собой никакого вреда. Но это совершенно не так. Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение.

**Благодаря стараниям табачных компаний, считается, что электронные сигареты** — безобидное модное развлечение. Но системы парения и нагревания табака (например, вейпы и айкос) совсем не безопасны: они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет. Часто в жидкости для вейпов добавляют специальный растворители (пропиленгликоль, глицерин и др.), чтобы смесь «правильно» испарялась. При нагревании эти химические вещества должны превращаться в аэрозоль, но часть попадает в легкие в виде капель и оседает там, возникает воспаление и опасное накопление жидкостей в легких, что приводит к развитию заболеваний легких.

Принцип работы электронных сигарет основан на нагревании жидкости и ее превращении в пар для выдыхания. В составе жидкостей для вейпа помимо других токсических веществ присутствует никотин, который продолжает обрекать человека на зависимость. Содержащиеся в вейпах ароматизаторы опасны для легких человека — они могут вызвать воспаления и повреждения бронхов и легочной ткани. Полное влияние ароматизаторов и других токсических веществ в электронных сигаретах на организм человека до конца не изучено. Поэтому вейпер ставит «эксперимент» над собой и своим здоровьем.

**Вэйпы и айкос** – приспособления для курения, которым отдают предпочтение в основном молодые люди. Проблема детского и подросткового курения актуальна в наше время. Даже среди школьников становится модным курение именно электронных сигарет. Для подросткового возраста характерно желание самовыразиться, показать себя «крутыми» в компании друзей. Многие начинают парить из чрезмерного любопытства, если курят взрослые и друзья – значит нужно попробовать это самому.

**Вред электронных сигарет заложен в самом названии** - ЭДСН – электронная система доставки никотина. Учащиеся начали курить в школьном туалете и в мужской раздевалке в спортивном зале. Вред электронных сигарет, так же, как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков. Ученые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. 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 испытание временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на

предмет имеющихся проблем со здоровьем Осознание того, что э-сигарета «практически не опасна», 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 (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. По этой причине многие наркологи считают электронные сигареты наименее эффективными в борьбе с курением.

**Никотин** — основное вещество, содержащееся в табаке, вызывающее зависимость, является третичным амином. При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие и там быстро всасывается в кровь. У курильщика имеется психологическая зависимость от курения.

**Психологическая зависимость** – это неконтролируемая тяга к чему-либо. В нашем примере – к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаю, что нет. Человек будет так же курить электронную сигарету для снятия стресса, для расслабления и постепенно электронная сигарета заменит обычную и человек останется курильщиком, только курильщиком электронных сигарет. У курильщика формируется еще и физическая зависимость от никотина.

**Физическая зависимость** – это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества, а никотин является наркотическим веществом (это мнение авторитетных американских специалистов). **электронная сигарета СОДЕРЖИТ НИКОТИН.** Именно из-за никотина человеку так трудно бросить курить. Именно никотин вызывает зависимость. А это выгодно только производителям электронных сигарет. Электронные сигареты вредны! Производители предлагают курильщику и дальше употреблять никотин, который вызывает привыкание, для того чтобы он бросил курить. Это все равно, что наркоману предлагать чистый героин для того чтобы он бросил колоться. Бросать курить нужно другими способами. Врачи подчёркивают, что 90% курильщиков успевают пристраститься к вредной привычке в подростковом возрасте. Согласно отчёту никотин, содержащийся в электронных сигаретах, обладает ничуть не менее вредным воздействием, чем в традиционных табачных изделиях. Он пагубно влияет не только на общее состояние организма, но также на умственную активность подростков. Продажа обычных сигарет несовершеннолетним в стране строго запрещена, но относительно электронных устройств столь жёстких правил нет. Электронные сигареты привлекательны для детей и подростков своими вкусом и ароматом, имитирующими ваниль, вишню или шоколадные конфеты. К тому же среди подростков бытует ошибочное мнение, что они не приносят большого вреда здоровью. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать

род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.). Курение и школьник несовместимы.

**Школьные годы** - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

### **Какой вред здоровью подростков наносит курение вейпа и электронных сигарет подростков?**

Вейпы и электронные сигареты опасны для здоровья несовершеннолетних.

Большинство смесей, как и табачные изделия, содержат никотин, следовательно, все виды негативного воздействия на организм этого вещества присущи и электронным сигаретам. Более того, вейперы убеждены, что не приносят никакого вреда своему здоровью, начинают парить чаще и употреблять больше никотина, чем при классическом курении.

### **Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:**

- Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
- Низкая выносливость, нервное истощение
- Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
- Риск развития онкологических заболеваний
- Ухудшение функционирования щитовидной железы
- Задержка в умственном и физическом развитии
- Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию
- Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
- Нарушаются познавательные процессы – память, мышление, воображение.

### **Как попытаться уберечь ребёнка от этого?**

- Доверительные отношения с родителями и другими значимыми взрослыми – главное условие для избавления от зависимости
- Следует информировать детей о никотиновой зависимости, масштабах ее вреда и влияния на жизнь в будущем

- Наличие у ребенка любимого занятия, увлечения. С раннего возраста можно приобщать детей к спорту и различным хобби
- В разговоре с подростками стоит делать упор на плюсы жизни без вейпа и электронных сигарет, чем на строгие запреты. По мнению многих детей — что запретили, стоит обязательно попробовать.

*Уважаемые родители, обратите внимание на поведение своего ребёнка, прошу заметить вас, не прячет ли ваш ребёнок постоянно что-то, не выходит часто куда то, не проверяет ли постоянно что-то в кармане или проведите с ним долгое время вместе, не оставляя его одним, начнёт ли он нервничать?*