**Классный час**

**«Вейпы – безвредная альтернатива или мода?»**

Контингент участников мероприятия – старшеклассники или студенты 1-2 курса СПО

Цель – пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы курения вейпа в рамках образовательной организации.

2. Провести теоретический анализ и практическое исследование влияние паров вейпа на здоровье.

3. Способствовать формированию негативного отношения к вейпингу.

Продолжительность - 1 академический час (45 мин)

Перечень необходимого оборудования:

Для разделения класса на 4 группы необходима коробка с предметами - шахматные фигурки, мячи для настольного тенниса, гаечные ключи, пробирки (каждый предмет по 4 штуки).

Для проведения практического исследования необходимы реактивы и оборудование: резиновая груша, спиртовка, держатель для пробирки, стакан, пробирки, газоотводная трубка, стеклянная трубка, вейп, дистиллированная вода, раствор йода, раствор перманганата калия, свежеполученный осадок гидроксида меди, универсальная индикаторная бумага, вата.

Предварительная подготовка к мероприятию:

в кабинете необходимо расставить парты и стулья для четырех команд (для 16 человек). Для каждой группы необходимо заранее приготовить реактивы и оборудование для выполнения практической части исследования, а также инструкции для выполнения опытов.

Для оценки результативности мероприятия необходимо распечатать для каждого студента оценочный лист со смайликами (представлен в Приложении 2).

Методы оценки результативности:

Для быстрой и эффективной оценки результативности классного часа обучающиеся в конце мероприятия заполняют оценочный лист (представлен в Приложении 2).

**Конспект мероприятия**

**1. Вступительное слово (2 минуты)**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами обсудим очень актуальную тему на сегодняшний день – вейпы! Ежедневно на улицах родного города мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства. Особенно много среди них молодежи.

Но, для начала, давайте разделимся с вами на 4 группы.

*Обучающимся предлагается подойти к коробке, куда сложены шахматные фигурки, мячи для настольного тенниса, гаечные ключи, пробирки (каждый предмет по 4 штуки). Каждый обучающийся выбирает один из любых предметов, и тем самым, определяется в одну из четырех команд. Члены команды занимают свои места.*

**2. Анкетирование обучающихся (3 минуты)**

Вопросы обучающимся: Что такое вейпинг? Как вы называете тех, кто курит электронные сигареты или процесс курения электронных сигарет? *(примерные ответы: вейпить, парить, пыхтеть, пыхать, пар пускать, парить жижу и т.д…)*

Вейпинг (от английского - vaping -парение) – это процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств. Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик.

Для того чтобы узнать ваше отношение к курению, в частности, к вейпингу, давайте пройдем небольшой опрос *(анонимное анкетирование лучше делать в google-форме, вопросы анкеты представлены в Приложении 1).*

Теперь давайте посмотрим, что у нас получилось *(открываются ответы в виде диаграмм и совместно анализируются результаты анкеты).*

**3. Профилактическая дискуссия о вреде электронных сигарет (15 минут)**

*Педагог формулирует вопросы для обсуждения и распределяет дискуссионные вопросы между группами.*

Обсуждение в группах проблем:

1. Причины популярности электронных сигарет среди молодежи

2. Положительные стороны электронных сигарет в сравнении с табачными

3. Отрицательные стороны электронных сигарет в сравнении с традиционными табачными

4. Способы избавления от вредных привычек (курения и парения)

*Выступление представителя каждой группы и совместное обсуждение 1-3 вопросов.*

Вейперы считают, что: курение электронных сигарет не несет вред здоровью и не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы. Вредные или нет электронные сигареты для человека? Если да, то чем вредит парогенератор и жидкость для заправки сигарет? Есть ли никотин в электронной сигарете?

Электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп – это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль, простыми словами пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. Как правило, в состав жидкостей входят следующие соединения:

* глицерин – это обязательный компонент, необходимый для образования пара;
* пропиленгликоль (растворитель Е1520);
* вода дистиллированная;
* никотин (в безникотиновой жидкости отсутствует);
* красители используются для придания жидкости цвета;
* ароматизаторы отвечают за аромат и вкус.

**4. Практическая часть (10 минут)**

Давайте попробуем провести практическое исследование состава паров вейпа.

*Первая группа обучающихся выполняет опыты №1-2*

*Вторая группа выполняет опыт №3*

*Третья группа выполняет опыт №4*

*Четвертая группа выполняет опыт №5*

**Опыты по изучению состава пара вейпа и его влияние на живые организмы**

Опыт №1. Получение растворов веществ, содержащихся в паре вейпа и его растворение

На вейп прикрепить газоотводную трубку, конец которой связать с грушей. Поджечь сигарету и, создавая грушей тягу, осторожно паром заполнить грушу. Затем в стакан налить 20-25 мл дистиллированной воды и выпустить из груши пар в воду. Некоторые компоненты пара растворяются в воде.

Опыт №2. Определение реакции среды полученных растворов

В струю дыма внести смоченную в воде универсальную индикаторную бумагу. Оценить окраску.

Опыт №3 Обнаружение непредельных соединений

В две пробирки налить по 1 мл растворов веществ, содержащихся в дыме вейпа, и добавить по 1-2 капли йодной воды. Что наблюдаете?

В две пробирки добавьте несколько капель 5% раствора перманганата калия и прилейте по 1 мл растворов веществ из дыма вейпа. Что наблюдаете?

Опыт №4. Взаимодействие с гидроксидом меди (ll) при нагревании

В пробирку, содержащую 1 мл осадка гидроксида меди, налить 5 мл растворов веществ, содержащихся в дыме вейпа. Пробирку встряхнуть, потом нагреть. Что наблюдаете?

Опыт №5. Конденсирование продуктов горения сигареты

В середину трубки поместить плотный ватный тампон и кусочками резинового шланга присоединить к ней грушу и сигарету. Сжать грушу, зажечь сигарету. Распрямляясь, груша будет медленно просасывать дым через трубку. Часть продуктов горения соберется на ватном фильтре, и он постепенно пожелтеет. Как выглядит ватный фильтр после опыта? Как, по вашему мнению, выглядят легкие человека после выкуренной сигареты?

На основании проведенных экспериментов мы подтверждаем с вами наличие в дыме, который вдыхают парильщики вейпа, содержание некоторых токсичных веществ (формальдегид, бензальдегид, акролеин и пропиленгликоль).

**5. Обсуждение результатов и формулировка выводов (10 минут)**

Итак, что мы имеем на самом деле?

1. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек. Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными и мутагенными свойствами.

2. Формальдегид поражает нервную систему, дыхательные пути, печень, почки, органы зрения, действует как сильный раздражитель на слизистые оболочки дыхательных путей и глаз, а также выступает сильным аллергеном.

3. Акролеин раздражает слизистые глаз и дыхательных путей, возникает жжение в глазах, слезотечение, конъюнктивит, отек век, ощущение жжения в горле, кашель, удушение.

4. Ароматизаторы (бензальдегид, диацетил), содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол.

5. Не стоит забывать и про никотин. Вред от него при курении электронных сигарет не меньше, чем от обычных. Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний. Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

6. Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту.

7. Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний, таких как гепатит и туберкулез.

8. Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.

9. Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения.

10. Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

Вейперов делят на 2 группы: бывшие курильщики обычных сигарет или новые «электронные» курильщики. Производители электронных сигарет подчеркивают, что их продукция наносит меньший вред организму, чем обычные сигареты, и помогает бросить курить. К сожалению, это лишь хитрый маркетинговый ход, чтобы привлечь как можно больше потребителей. В настоящее время уже установлено, что эти приборы вызывают такую же зависимость, как курение сигарет. Процесс курения – это поведенческий штамп. Если изменить свои ежедневные ритуалы, то эта зависимость устраняется легко.

Вопрос обучающимся: какие можете предложить способы избавления от вредных привычек (курения и парения)?

*(обсуждение 4-ой проблемы - способы избавления от вредных привычек).*

*(примерные ответы: найти себе полезное увлечение или хобби, можно заняться спортом, увлекаться интеллектуальными играми, например шахматы, развивать свои будущие профессиональные навыки, посещая кружки юного автомастера, дополнительные центры по авиамоделированию, роботехнике и т.д.).*

**6. Рефлексия (5 минут)**

Ребята, мы с вами ответили на самые важные вопросы: почему все больше молодых людей подсаживается на вейпы, можно ли с их помощью бросить курить, и правда ли, что вреда от них меньше, чем от обычных сигарет. Я надеюсь, что наш воспитательный час прошел не зря, и вы сделали правильные выводы!

Я хочу завершить нашу беседу мудрыми словами древнегреческого философа Сократа: «Здоровье – не все, но все без здоровья ничто!». Проводите свое свободное время с пользой для себя, ведь модно не парить или курить, а модно не иметь вредных привычек.

*Педагог просит заполнить и сдать оценочный лист (выбрать смайлик)*

Спасибо всем за участие в беседе, будьте здоровы!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Вопросы анкеты:

1. Куришь ли ты?

а) да, курю сигареты

б) да, курю электронные сигареты

в) я вообще не курю

2. Откуда тебе сигарета?

а) я покупаю сам(а), не боюсь родителей

б) я покупаю сам(а), но тайком от родителей

в) мне покупают родители

г) я не курю

3. Нравится ли тебе, когда девушка/парень курит?

а) да

б) нет

в) мне все равно, потому что я сам(а) курю

г) мне все равно, но я сам(а) не курю

4. Хотел(а) бы ты, чтобы твоя будущая жена курила (твой будущий муж)?

а) да

б) нет

в) мне все равно

5. Ты в компании своих друзей, некоторые из них курят вейп. Как ты выразишь свое отношение:

а) чувствую себя неловко, потому что я не курю

б) мне все равно, я не курю и не буду

в) буду курить с ними в компании, чтобы не чувствовать себя неловко

г) среди молодежи это сейчас модно, поэтому не хочу быть в стороне от друзей и буду курить с ними

6. Как ты считаешь, опасны ли вейпы для здоровья?

а) они абсолютно безопасные для здоровья

б) я слышал(а), что они вредные, но не верю в это

в) они действительно вредные и опасные для здоровья, так же как и обычные сигареты

г) они вредные для здоровья, но не настолько как обычные сигареты

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Поставь под нужным смайликом галочку или крестик**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **hello_html_m16fef1c4**  **Все понятно,**  **но скучно,**  **отношение к вейпам не изменилось** | **hello_html_m16fef1c4**  **Все было интересно,**  **понятно,**  **теперь я негативно отношусь к вейпам** | **hello_html_m16fef1c4**  **Ничего не понравилось,**  **не интересно,**  **отношение к вейпам не изменилось** |