

Примерный сценарий проведения информационно-разъяснительного мероприятия «Курение: взгляд изнутри»

Информационно-разъяснительное мероприятие «Курение: взгляд изнутри», рекомендовано для подростков 16+. Мероприятие носит обучающий характер и нацелено на просвещение подростков в вопросах профилактики употребления табака, никотиносодержащих веществ, а также безникотинового пара с использованием электронных систем доставки никотина и нагревания табака.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: подростки от 16 лет.

Продолжительность: 40 минут.

Цель: Профилактика употребления табака, никотиносодержащих веществ, а также безникотинового пара с использованием электронных систем доставки никотина и нагревания табака.

Задачи:

1. Информирование несовершеннолетних о последствиях употребления табака, никотиносодержащих веществ, а также безникотинового пара с использованием электронных систем доставки никотина и нагревания табака.
2. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, микрофон.

Ход мероприятия:

Вводная часть:

Ведущий: Добрый день, уважаемые участники и гости нашего мероприятия! Сегодня мы пригласили вас на информационно-разъяснительное мероприятие «Курение: взгляд изнутри».

Мне хотелось бы начать нашу встречу с одной очень поучительной притчи: «Бежала по улице собака и, вдруг, увидела кость. Она подумала какое же это счастье - просто, взять и найти кость. Она схватила эту кость и побежала в тихое, укромное место, чтобы полакомиться ей. Собака зажала кость между лапами и стала ее грызть. Кость оказалась настолько сухой и старой, что осколки изрезали собаке десна и язык, а из ран сочилась кровь, но собаке казалось, что это именно кость такая сочная, вкусная и свежая. И она, по своей глупости, все продолжала грызть ее, грызть и наслаждаться».

Обсуждение:

Как вы считаете, почему собаке кость показалась вкусной, почему она не заметила боли? *(Ответы участников).*

Так как изначально внушила себе, что кость - это СЧАСТЬЕ, желанный подарок. Она чувствовала себе счастливой от самого факта обладания ею. От того, что именно ей выпал шанс найти кость, а другим нет. От того, что не прикладывала никаких усилий, для того чтобы получить эту кость.

- Случалось, ли вам разочаровываться в чем-либо? Ловили ли вы себя на мысли, что ваши ожидания не совпадают с реальностью? (Ответы участников).

На самом деле мы достаточно часто сталкиваемся с тем, что, не разобравшись детально в каком-либо вопросе сами себе обманываем, либо даем себя обмануть другим людям. Например, сколько раз мы поддавались на уловки рекламы, а потом разочаровывались, когда покупали товар, который вам не подходит.

- Как вы считаете можно ли провести параллель между костью, которую нашла собака с табачной продукцией, которую употребляют курильщики (Ответы участников).

Да, вы действительно правы. Притча с собакой очень наглядно демонстрирует нам причинно-следственные отношения, связанные с потреблением табака курильщиком. Курильщик добровольно вдыхает ядовитые вещества и при этом внушает себе, что для него это источник удовольствия. Курильщик сам изначально убеждает себя в том, что ему это для чего-то необходимо (Например, позволяет выглядеть взрослее или дает возможность наладить/сохранить общение с кем-либо), а потом постоянно находит оправдание этому процессу. Он также как собака не чувствует боли, не замечает, или закрывает глаза, на раздражительность, кашель, одышку – те признаки, которые уже свидетельствуют о разрушении здоровья.

Эта притча учит нас не гнаться за иллюзией. Важно помнить: что не все то золото, что блестит! Прежде чем принять решение важно научиться вникать в суть вещей, разбираться к каким последствиям это приведет, какой ценой придется заплатить за этот эксперимент, а не заниматься самообманом и поиском оправданий. Брать нужно только то, что вам действительно необходимо, только то, что заслуживает внимания.

Впереди у каждого из вас огромный жизненный путь, который вам предстоит достойно пройти, преодолев все испытания и обойдя все опасности. Отправляясь в этот путь необходимо хорошо подготовиться: «знать врага в лицо» и уметь противостоять его натиску.

Табакокурение - это одна из самых больших ловушек, которая заманивает молодое поколение, при этом многие не осознают опасности, ссылаясь на опыт других людей.

Предлагаю взглянуть на эту проблему с другой стороны и увидеть те факты, которым мы придаем значения. Для того чтобы открыть для себя новые и шокирующие сведения о табакокурении, я хочу предоставить внешнему вниманию фрагмент документального фильма, подготовленного общественной организацией «Общее дело», который называется «Курение: Взгляд изнутри».

Далее следует трансляция фрагмента документального фильма «Курение: Взгляд изнутри», подготовленного общественной организацией «Общее дело» (<https://cloud.mail.ru/public/qxJZ/c7Vra7Pd6>). Демонстрация видеоматериала осуществляется со стоп-кадрами и обсуждением увиденного материала.

1 Стоп- кадр – 00:01:53 час.

Комментарий ведущего: В фильме мы увидели реальных, взрослых и здравомыслящих людей, которые отдают огромные ресурсы никотиновым компаниям. Жалуют об этом, но все равно отдают.... Табачная компания, потерявшая одного из своих постоянных клиентов, вместе с ним утратит возможность каждые десять лет зарабатывать сумму, равную примерно стоимости автомобиля Форд Фокус. Представляете, курильщики отказывают себе в новом автомобиле, а могли бы менять как минимум раз в 10 лет...

- Как вы считаете, что мешает им отказаться от употребления? *(Ответы участников: никотиновая зависимость, слабохарактерность и др.)*

Комментарий ведущего: В процессе табакокурения у человека формируется зависимость от психоактивного вещества – никотин, которая лишает его права выбора, ставит перед ним определенные условия, и таким образом превращает его в своего подчиненного. Сначала возникает психологическая привязанность, затем – физическая, которая сопровождается непреодолимым желанием повторного употребления с постепенно нарастающим отравлением организма.

Человечество рискует жизнями, своим здоровьем и здоровьем своих близких, теряет значительную часть своего дохода, но при этом снова и снова употребляет никотин, потому что превратились в марионетку, которую дергают за ниточки.

Мы с вами выяснили, что основным действующим веществом в табачной продукции является никотин.

- Кто-может сказать, что это за вещество? Как оно действует на организм человека? *(Ответы участников: опасное вещество)*

Комментарий ведущего: Действительно, никотин по своему характеру воздействия на организм, является и наркотическим, и токсичным (ядовитым) веществом, которое отравляет организм человека и воздействует на его психику.

Убедиться в том, насколько никотин опасен для живого организма нам поможет следующий сюжет.

Просмотр видео материала до – 00:04:27 час.

2 Стоп-кадр – 00:04:27 час. Табачный бизнес усердно трудится над созданием новых устройств и маркетинговых ходов, нацеленных на удержание курильщиков, а также вовлечение в употребление большего количества людей.

Несколько лет назад в продаже появились электронные системы доставки никотина, а также безникотинового пара, а также системы нагревания табака, в том числе вейпы как одна из их разновидностей.

- Как вы считаете есть ли разница между курением обычных сигарет и вейпов? Почему некоторые ошибочно считают их безопасной альтернативой?

Комментарий ведущего: Производители и различные блогеры пропагандируют их как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам, однако медики с этим не согласны, научные исследования тоже говорят об обратном. Так что таят в себя эти устройства? Сейчас мы и узнаем....

Просмотр видео материала до – 00:11:39 час.

3 Стоп-кадр – 00:11:39 час.

Комментарий ведущего: Видеоматериал, который мы с вами сейчас увидели, наглядно свидетельствует о том, что существенных отличий между обычными сигаретами и вейпом нет: и то и другое представляет собой один из способов потребления психоактивного вещества – никотин, и то и другое наносит колоссальный вред здоровью человека.

Безникотиновые электронные сигареты так же опасны для здоровья, как и содержащие никотин. Пары от вейпа содержат токсины и канцерогены, которые негативно влияют на состояние здоровья человека, независимо от наличия или отсутствия никотина.

- Как вы считаете, что толкает производителей постоянно разрабатывать и внедрять новые виды табачной продукции, различные устройства для потребления табака? Ведь спрос на традиционные сигареты не падает, неужели нельзя остановиться на достигнутом? (*Ответы участников: развитие собственного бизнеса, жажда наживы*).

Комментарий ведущего: Да, вы абсолютно правы. Важно понимать, что табачный бизнес — это многомиллиардный бизнес. Бизнес, который нацелен на постоянное увеличение прибыли, в том числе за счет вовлечения новых потребителей. В то время как на уровне государственной политики вводятся антитабачные ограничения и осуществляется пропаганда здорового образа жизни, антитабачные компании яростно пытаются удержать потенциального покупателя различными маркетинговыми ходами. Вейпы и айкосы - это ничто иное как удачный маркетинговый ход. Предлагаю посмотреть какие уловки используются для того, чтобы не выпустить курильщиков из своего подчинения.

Просмотр видео материала до – 00:13:22 час.

4 Стоп-кадр – 00:13:28 час.

Комментарий ведущего: С появлением специально оборудованных кафе -кальянных, в обществе сложилось мнение о кальяне как менее опасном

аналоге сигарет.

Согласны ли вы с этим мнением и почему? (*Ответы участников*)

Комментарий ведущего: Вред при курении кальяна ничуть не меньше, чем при других видах потребления табака. Процентное содержание никотина в сигарете и кальяне одинаковое. Курение кальяна и сигарет несет серьезную опасность для здоровья человека.

Курильщик кальяна в течение обычного часового сеанса может вдохнуть столько табачного дыма, сколько содержится в более чем 100 сигаретах. Кроме того, угли в кальяне раскаляются до 600-650 градусов, и вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества: угарный газ, формальдегид, соли тяжелых металлов, свинец, бериллий, хром, кобальт, никель, мышьяк и другие соединения. Даже после того, как дым от кальяна прошел через воду, он имеет высокий уровень этих токсичных веществ.

Как при курении сигарет, так и при курении кальяна последствия могут быть очень опасными для здоровья человека: рак легких, нарушения функций легких, заболевания сердечно-сосудистой системы, бесплодие.

Помимо нарушений в работе органов и систем организма человека, вызванных отравлением ядовитыми веществами, курение кальяна несет в себе риск заражения различными инфекционными заболеваниями. К каким исследованиям пришли учёные, проводившие проверки в кальянных мы сейчас и узнаем.

Просмотр видео материала до – 00:17:09 час.

5 Стоп-кадр – 00:17:09 час.

Комментарий ведущего: К сожалению, регулярно фиксируются случаи отравления вейпом среди подростков, в том числе с летальным исходом. Такие трагедии произошли: в Московской области, город Электрогорск - друзья раздобыли электронную сигарету и решили покурить. После затяжки 15-летний подросток потерял сознание и изо рта пошла пена. Мальчика не спасли... Вейпы унесли жизни 14-летнего подростка из Петербурга, 12-летнего мальчика из Бийска Алтайского края.

В мире, в том числе и в России зафиксировано несколько инцидентов, когда электронная сигарета взрывалась во рту курящего.

В марте 2021 года такой случай произошел в Екатеринбурге. Устройство взорвалось у подростка во рту – мальчику выбило зубы. Также в результате взрыва 17-летний москвич получил челюстно-лицевые травмы. Но этим курильщикам еще «повезло», 24-летнему американцу разорвавшийся вейп перерезал сонную артерию. Еще ряд случаев взрывов закончились травмами рук различной тяжести и ожогами...

Масштабы такого губительного воздействия на здоровье людей шокируют, но эти случаи смерти можно предотвращать. В наших силах не допустить усугубления ситуации с разрушающим воздействием табака на организм человека. В силах каждого из вас позаботиться о собственном

здоровье и здоровье окружающих. Одно твердое решение, связанное с отказом от употребления табака, позволит оградить себя от многочисленных проблем и вынужденных финансовых расходов.

Не следует забывать, что употребление табака, никотиносодержащих веществ, курительных смесей и вейпов влечет за собой также и правовую ответственность, в т.ч.:

за курение табака, потребление никотинсодержащей продукции или использование кальянов (электронных сигарет, в том числе вейпов, айкосов) в общественных местах предусмотрен административный штраф на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей (Федеральный закон от 31.07.2020 N 303-ФЗ);

- продажа несовершеннолетнему табачной продукции, табачных изделий, никотинсодержащей продукции, кальянов, устройств для потребления никотинсодержащей продукции влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати тысяч до сорока тысяч рублей; на должностных лиц - от сорока тысяч до семидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от ста пятидесяти тысяч до трехсот тысяч рублей

Согласно изменениям, внесенным в действующее законодательство в апреле 2023 года, также запрещена продажа несовершеннолетним жидкостей для систем электронной доставки никотина, в том числе безникотиновых (№178-ФЗ от 28 апреля 2023г.)

Единственным правильным решением является полный отказ от курения/парения. Гораздо легче один раз отказаться, чем потом на протяжении всей жизни учиться преодолевать зависимость и восстанавливать подорванное здоровье.

Давайте любить себя, ценить свое здоровье, и помнить, что не стоит менять краски жизни на иллюзию и самообман. Прояви силу воли, слушай голос разума – не поддавайся на соблазны и думай о своем будущем!

Благодарим участников за внимание! Надеюсь, мероприятие было для вас полезным, а тот видеоматериал, который вы увидели поможет вам развеять все сомнения и принять правильное решение. До новых встреч.