



Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГАПОУ СО «Каменск-Уральский
техникум торговли и сервиса»

Е.О. Гончаренко

« 31 » 08 2023 года



Программа

профилактики употребления табака, вейпов и электронных сигарет в ГАПОУ
СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
на 2023 – 2026 годы

«Сделай правильный Выбор»

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название	Программа профилактики употребления табака, вейпов и электронных сигарет в ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса» «Сделай правильный Выбор»
Нормативно-правовые основы реализации программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон от 28.04.2023 № 178-ФЗ• Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"• Закон Российской Федерации № 303-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотиносодержащей продукции"• Закон Российской Федерации № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"• Постановление Правительства Свердловской области от 15.04.2020 № 220-ПП «Об утверждении комплексной программы Свердловской области «Безопасность жизнедеятельности населения Свердловской области до 2024 года»• Распоряжение Правительства Свердловской области от 30.07.2021 № 416-РП «Об утверждении Плана основных мероприятий, проводимых в Свердловской области в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»• План мероприятий по реализации Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотиносодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу.• Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.01.2021 №34н "Об утверждении порядка согласования материалов, подготовленных органами государственной власти субъектов Российской Федерации для информирования населения о вреде потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, вредном воздействии окружающего табачного дыма и веществ, выделяемых при потреблении никотинсодержащей продукции, на территории соответствующего субъекта Российской Федерации"

	<p>Федерации" Открыть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.01.2021 №35н "Об утверждении порядка создания и функционирования "горячих линий", способствующих прекращению потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции и лечению табачной (никотиновой) зависимости" Открыть • Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.02.2021 №129 н "Об утверждении требований к знаку о запрете курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов и к порядку его размещения" Открыть • Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 05.03.2021 №170н "Об утверждении методики проведения мониторинга и оценки эффективности реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма, веществ, выделяемых при потреблении никотинсодержащей продукции, сокращение потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" Открыть • Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 26.02.2021 №140н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи взрослому населению по прекращению потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции, лечению табачной (никотиновой) зависимости, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" Открыть • Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 26.07.2019) "О наркотических средствах и психотропных веществах"
<p>Команда программы:</p>	<p><u>1. Социальный педагог</u> <i>реализация программы в формате работы социального сопровождения.</i></p> <p><u>1. Заместитель директора по социально-педагогической работе</u> <i>Контроль реализации программы.</i></p> <p><u>2. Педагог дополнительного образования</u> <i>Дополнительная занятость обучающихся;</i></p> <p><u>3. Педагог-организатор</u> <i>привлечение активных студентов.</i></p>

	<p><u>4. Педагог-психолог</u> <i>отбор и обучение наставников, формирование наставнических пар (групп), координация модель наставничества по форме «студент-студент»</i></p>
Цель программы:	<p>- создание в техникуме системы работы по профилактике употребления табака, вейпов и электронных сигарет несовершеннолетними, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде;</p> <p>- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни.</p>
Задачи программы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня информированности педагогов о проблеме табакокурения; 2. Сохранение здоровья обучающихся посредством выработки личностных ресурсов обучающихся, способствующих формированию здорового образа жизни, позволяющих избежать курения; 3. Формирование знаний и представлений обучающихся о вреде табакокурения и воздействия электронных сигарет на организм, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ним. 4. Ознакомление студентов с нормативно-правовой базой и мерами административного наказания за курение в общественных местах; 5. развитие и поддержка компетентности родителей по формированию культуры здоровья и профилактики зависимости от табакокурения, электронных сигарет у подростков; 6. мотивация родителей по сотрудничеству с представителями администрации техникума в профилактической деятельности
Целевая аудитория программы	<p>Обучающиеся очной формы обучения ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса», педагогический коллектив, родители (законные представители) обучающихся</p>
Результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уменьшение факторов риска, приводящих к употреблению табака, вейпов и электронных сигарет среди студентов техникума; 2. Формирование здорового жизненного стиля и

	высокоэффективных поведенческих стратегий, и личностных ресурсов у студентов; 3. Развитие системного подхода к профилактике употребления табака, вейпов и электронных сигарет.
--	---

Актуальность

Наиболее серьезные социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, связаны с особенностями поведения и образа жизни нынешнего нового поколения-поколения Z, а именно распространяется эпидемия употребления электронных сигарет - вейпов среди подростков. Появляется новая зависимость у подростков - субкультура «парения», отличной от культуры употребления обычных сигарет с табаком. Причиной формирования субкультуры «парения», у подростков является не психоактивное вещество как таковое, а стремление к получению быстрого удовольствия, удовлетворению любопытства, получения статуса в референтной группе. То есть поиск легких и быстрых путей удовлетворения актуальной потребности с игнорированием последствий способа, которым эта потребность была удовлетворена. Это связано с неумением нового поколения удовлетворят эти потребности социально приемлемым, адаптивным способом, который требует больших знаний и навыков, но дает продуктивный результат. Поэтому развитие у подростков общечеловеческих ценностей позволяет сформировать полноценную самодостаточную личность.

Большинство исследователей указывают, что именно в старшем подростковом возрасте количество курильщиков резко возрастает. В отличие от младших подростков, у них в меньшей степени выражена эмоциональная зависимость от группы сверстников и на первый план выдвигаются формы поведения, выражающие индивидуальность. Им уже не надо кому-то доказывать свою взрослость. Наряду с поиском своего места в жизни, выявлением своих способностей, склонности к той или иной профессии, большую значимость приобретает осознание себя как представителя пола, и этой идее во многом подчиняется формирование своего социального образа. С этой точки зрения большую роль играет реклама, которая в той или иной степени оказывает воздействие на формирующийся стиль жизни и самовосприятие молодого человека или девушки. Соединение идеи курения с такими понятиями, как молодость, красота, жизненный успех, победа, в значительной степени укрепляет социально-психологическую мотивацию курения.

Кроме того, у многих юношей и девушек курение уже стало привычкой, формируется зависимость от табака. Молодые люди начинают

понимать, как трудно отказаться от курения, даже если знаешь, что это вредно для здоровья. Таким образом, в старшем подростковом возрасте особую значимость приобретает тема отказа от курения.

Еще одна проблема, связанная с курением и актуальная для юношества — это проблема здоровья и красоты женщины, деторождения, материнства и охраны матери и ребенка от пагубного влияния табачного дыма. Поэтому одной из линий воспитательной работы с молодыми людьми должна быть их подготовка к будущему замужеству, материнству и родительству. Эта тематика составляет важный раздел в курсе подготовки юношей и девушек к семейной жизни.

Другой аспект, на котором следует акцентировать внимание обучающихся — вред пассивного курения и ответственность курильщика перед окружающими и членами своей семьи. Вывод здесь такой: курение перестает быть личным делом каждого, если оно вторгается в личную жизнь других людей. Этот тезис может найти свое развитие в дискуссии на тему о правах курящих и некурящих или о том, могут ли дети упрекать своих родителей в том, что они курят.

Цель программы: - создание в техникуме системы работы по профилактике употребления табака, вейпов и электронных сигарет несовершеннолетними, позволяющей учащимся развиваться в благоприятной среде;

- развитие у подростков позитивных отношений с окружающими, приобретение умения адаптироваться к отрицательным эффектам рекламы, выражать свои чувства, разрешать конфликты, сопротивляться давлению, которое угрожает здоровью и жизни.

Задачи программы:

1. Повышение уровня информированности педагогов о проблеме табакокурения;

2. Сохранение здоровья обучающихся посредством выработки личностных ресурсов обучающихся, способствующих формированию здорового образа жизни, позволяющих избежать курения;

3. Формирование знаний и представлений обучающихся о вреде табакокурения и воздействия электронных сигарет на организм, различных нарушениях и формах заболеваний, связанных с ним.

4. Ознакомление студентов с нормативно-правовой базой и мерами административного наказания за курение в общественных местах;

5. развитие и поддержка компетентности родителей по формированию культуры здоровья и профилактики зависимости от табакокурения, электронных сигарет у подростков;

6. мотивация родителей по сотрудничеству с представителями администрации техникума в профилактической деятельности

Технологичность программы заключается в том, что достижение каждой из представленных задач происходит через формирование определенного компонента компетентности участников в сфере профилактики. Так, первая задача направлена на формирование информационной составляющей, вторая – на развитие мотивационной и эмоционально-личностной, третья задача соответствует методико-технологическому или деятельностному компоненту.

Результаты реализации программы

4. Уменьшение факторов риска, приводящих к употреблению табака, вейпов и электронных сигарет среди студентов техникума;

5. Формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий, и личностных ресурсов у студентов;

6. Развитие системного подхода к профилактике употребления табака, вейпов и электронных сигарет.

Критерии оценки эффективности программы

1. Владение информацией о вредных воздействиях табака и электронных сигарет на организм человека;

2. Развитие у обучающихся стойкого негативного отношения к употреблению табака, вейпов и электронных сигарет;

3. Наличие навыков противодействия табакокурящей среде, решения жизненных проблем, поиска, восприятия и оказания социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения;

4. Развитие стратегий проблем-преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском употребления табака, вейпов и электронных сигарет

Мониторинг эффективности программы

Осуществляется с помощью ежегодного мониторинг табакокурения среди студентов техникума для выявления объективной ситуации в колледже и учебных группах для организации дальнейшей профилактической работы.

Задачи:

1. Выявить количество курящих студентов;
2. Выявить объективную картину табакокурения в каждой учебной группе;

Методы:

Среди студентов КУТТС проводится анонимный социологический опрос по вопросам:

1. Указать пол (жен, муж.)
2. Пробовал ли ты курить? (да, нет)
3. Куришь ли ты сейчас? (да, нет)
4. Как часто ты куришь?
5. Что ты можешь предложить для улучшения антитабачной пропаганды;

Этапы мониторинга:

1. Анонимный социологический опрос
2. Обработка данных и составление диаграммы по курению среди юношей и девушек;
3. Обработка данных и составление диаграммы.
4. Выявление общей картины по техникуму и сравнение с итогами диагностики прошлых лет.

Структура программы

Содержание программы можно условно разделить на три блока:

1. *Диагностико-организационный*

Цель: изучение существующих в студенческой среде тенденций употребления табака и электронных сигарет.

Задачи:

1. Определить степень информированности обучающихся по проблеме;
2. Выделить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения на табакокурение;
3. Сделать выводы о степени вовлеченности студентов в табакокурение.

Методы: опрос, анкетирование.

4. **Организационно-практический(октябрь-март)**

Цель: реализация программы по профилактике употребления табака, вейпов и электронных сигарет в колледже.

Задачи:

1. Предоставить студентам объективную, соответствующую возрасту информацию о вреде употребления табака, вейпов и электронных сигарет;
2. Создать условия для вовлечения студентов в мероприятия, спортивные соревнования;
3. Способствовать формированию негативного отношения студентов к употреблению табака, вейпов и электронных сигарет;

Методы: тематические классные часы, беседы; конкурсы плакатов, мультимедийных презентаций, рисунков; акции; спортивные соревнования.

4. **Аналитический(май)**

Цель: определение эффективности разработанной программы по профилактике употребления табака, вейпов и электронных сигарет среди студентов техникума.

Задачи:

1. Выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;
2. Составление отчета о проделанной работе;
3. Определить дальнейшее направление работы по предупреждению употребления табака, вейпов и электронных сигарет.

Направления реализации программы

Работа с педагогическими кадрами:

- информирование педагогов о проведении Программы;
- просвещение в области проблемы употребления ПАВ.

Работа с подростками:

- тренинги, лекционные занятия по профилактике табакокурения,;
- тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и т.д.);

- организация и проведение индивидуальной работы.

Работа с родителями:

- выступления на родительских собраниях, информирование родителей по проблеме;
- информационно-консультативная работа.

План мероприятий, направленных на реализацию направлений программы

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственные
Методика социально-педагогического исследования с целью выявления социальных и личностных проблем обучающихся			
1.1	Обзор медицинских карт обучающихся (определение состояния здоровья, особенностей физического развития, соответствия их возрасту).	В течение года	Мед.работники
1.2	Наблюдение за подростком в различных ситуациях с целью выявления: - досуговых предпочтений; -отношения к труду; - отношения к вредным привычкам (курению).	В течение года	Кл. руководители, мастера п/о, социальные педагоги, педагог-психолог
1.3	Подготовка и реализация диагностического материала: - диагностика уровня сформированности толерантности у подростка; - экспресс-диагностика «Влияние курения на организм человека».	Сентябрь, май	Социальные педагоги, педагог-психолог
1.4	Анкетирование «Мое отношение к курению», «Вредные привычки»	Октябрь, июнь	Социальные педагоги, педагог-психолог
Информационно-просветительская деятельность с родителями и педагогами			
2.1	Информирование родителей на общетехникумовских	Два раза в год	Зам.директора по СПР, социальные педагоги,

	родительских собраниях о недопустимости табакокурения обучающимися на территории техникума: «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья детей», «Вредные привычки в семье. Табакокурение и закон»		педагог-психолог, психолог наркологического кабинета
2.2	Работа родительского лектория по запросам родителей и проблеме табакокурения (лекции на классных родительских собраниях)	Два раза в полугодие	Социальные педагоги, кл.руководители, кураторы групп
2.3	Проведение индивидуальной работы с родителями курящих детей «Мой ребенок курит...»	По мере необходимости	Социальные педагоги, кл.руководители и кураторы групп
2.4	Выпуск информационных буклетов и рекомендаций	Один раз в месяц	Социальные педагоги, педагог-психолог
2.5	Организация семинаров для педагогов: «Проблема профилактики табакокурения», «Проблема зависимостей. Причины возникновения», «Психологические особенности юношеского возраста», «Табакокурение как проявление социальной дезадаптации»	Два раза в полугодие	Социальные педагоги
2.6	Тестирование педагогов «Психологический портрет преподавателя»	Ноябрь	Социальные педагоги, педагог-психолог
Профилактическая работа с обучающимися			
3.1	Организация лекций и бесед психолога наркологического кабинета МУЗ «Курганинская ЦРБ» и сотрудников ОПДН	Согласно графику проведения Дней правовых знаний	Зам.директора по СПР, социальные педагоги
3.2	Проведение лекций по профилактике табакокурения	В течение года по отдельному	Сотрудники кабинета профилактики

		плану	наркомании и пропаганды ЗОЖ
3.3	Организация и проведение акций	В течение года	Сотрудники кабинета профилактики наркомании и пропаганды ЗОЖ, волонтеры отряда
3.4	Организация и проведение Дней Здоровья	В течение года	Зам.директора по СПР, преподаватели физической культуры
3.5	Демонстрация видеоматериалов и роликов социальной рекламы	В течение года	Зам.директора по СПР, классные руководители, социальные педагоги, библиотекари
3.6	Распространение памяток, листовок о вреде курения	В течение года	Волонтеры отряда
3.7	Проведение подгрупповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий и бесед	2 раза в месяц	Социальные педагоги, педагог-психолог
3.8	Проведение групповых занятий, бесед, классных часов с обучающимися 1 – 3 курсов	2 раза в месяц	Социальные педагоги, педагог-психолог, классные руководители
3.9	Вовлечение в кружки и спортивные секции техникума	В течение года	Зам.директора по СПР, преподаватели физической культуры классные руководители, социальные педагоги
3.10	Организация и проведение спортивных и развлекательных мероприятий под знаком пропаганды здорового образа жизни	В течение года	Зам.директора по СПР, преподаватели физической культуры, социальные педагоги, воспитатели общежития
Тематика мероприятий с обучающимися техникума			
1	Дискуссия «Внешний вид курильщика»	Сентябрь	Социальные педагоги, классные руководители
2	Беседа «Почему не курят спортсмены»	Октябрь	Социальные педагоги
3	Дискуссия «Что нужно делать, если взрослые рядом курят»?	Ноябрь	Социальные педагоги
4	Дискуссия «Женщина и	Декабрь	Социальные педагоги,

	курение»		педагог-психолог
5	Беседа «Я выбираю спорт»	Январь	Социальные педагоги
6	Ролевая игра «Суд над сигаретой»	Ноябрь	Социальные педагоги, классные руководители, педагог-психолог
7	Пресс-конференция «Курить – здоровью вредить»	Май	Социальные педагоги, классные руководители, педагог-психолог
8	Викторина «Мифы и реальность»	Февраль	Социальные педагоги, волонтеры отряда
9	Занятие «Вредные привычки»	Март	Социальные педагоги, педагог-психолог
10	Занятие «Создание сценария социальной рекламы по пропаганде ЗОЖ»	Апрель	Социальные педагоги, классные руководители, педагог-психолог
11	Беседа «Информация для размышления»	Май	Социальные педагоги
12	Игра-шоу «Вы рискуете своими легкими»	Июнь	Социальные педагоги, педагог-психолог, волонтеры отряда
13	Час общения «Здоровье – дороже золота»	Сентябрь	Социальные педагоги
14	Упражнение «Согласись или опровергни»	Октябрь	Социальные педагоги
15	Упражнение «Мой выбор»	Декабрь	Социальные педагоги
16	Мини-дискуссия «Развенчайте мифы»	Апрель	Социальные педагоги
17	Мини-конкурс «Составь пословицу из предложенных слов»	Февраль	Социальные педагоги, волонтеры отряда
18	Беседа «О ценностях жизни»	Июнь	Социальные педагоги, педагог-психолог
19	Беседа с девушками «О занятиях спортом»	Март	Социальные педагоги, педагог-психолог
20	Тренинг «Формирование мотивации отказа от курения»	Октябрь	Педагог-психолог
21	Тренинг «Нейтрализация действия рекламы табакокурения»	Декабрь	Педагог-психолог
22	Тренинг «Стресс и табакокурение. Альтернативное курению стресс-преодолевающее	Февраль	Педагог-психолог

	поведение»		
23	Тренинг «Преодоление группового давления. Умение сказать курению: «Нет!»	Март	Педагог-психолог
24	Тренинг «Жизненные навыки и стратегии преодоления проблем. Табакокурение как личная проблема»	Апрель	Педагог-психолог
25	Тренинг «Развитие навыков общения. Преодоление трудностей коммуникации при отказе от курения»	Июнь	Педагог-психолог

План-сетка мероприятий по профилактике

№	Название мероприятия	Содержание
1.	Вводное занятие	Формирование тренинговых групп, знакомство участников с темами Программы
2.	Тренинги «Самопознание. Личность»	Расширить представления о понятии личность, формирование уважительного отношения к своей и чужой личности.
3.	Лекционные и тренинговые занятия «Что такое зависимость»	Расширить представления о зависимостях, их видах. Формирование негативного отношения к ПАВ.
4.	Тренинги «Ценности жизни»	Формирование представлений о системе ценностей, помощь в осознание ценностей участников.
5.	Лекционные занятия «Цель и смысл жизни»	Развить навык определения, постановки и достижения цели.
6.	Тренинги «Моя семья» Индивидуальные консультации	Расширить представления о семье как социальном институте, формирование позитивного, ценностного отношения к семье, ее традициям.
7.	Тренинговые занятия «Самостоятельный выбор и ответственность»	Расширить представления об ответственности, выборе, формирование навыков самостоятельного принятия решений.
8.	Тренинговые занятия «Уверенность в себе»	Определить алгоритм принятия решений. Повысить чувство уверенности в себе.
9.	Тренинги «Здоровый	Информировать о ЗОЖ. Развить навыки

	образ жизни»	ЗОЖ, формирование культуры человека.
10.	Игротренинговые занятия «Творчество и самовыражение»	Развить навыки креативности мышления.
11.	Тренинговые занятия «Чувства, мысли, эмоции»	Расширить знания о данных понятиях, научить конструктивно выражать эмоции, формирование представлений о недопустимости использования ПАВ в целях изменения эмоционального состояния. Обучить некоторым способам выражения чувств, эмоциональной разгрузки.
12.	Тренинговые и лекционные занятия «Конфликт. Стресс»	Расширить представления понятиях стресс, конфликт. Общее и различное, взаимосвязь. Формирование навыков распознавания стрессового состояния, навыков решения конфликтных ситуаций. Познакомить со способами преодоления стресса.
13.	Тренинговые занятия «Общение, дружба, поддержка»	Формирование представлений о данных понятиях. Поддержка, ее виды. Формирование навыков принятия, доверия, поиска и оказания поддержки.
14.	Лекционные занятия «ПАВ и СМИ»	Познакомить с приемами манипулирования в рекламе. Тренировать навыки распознавания и противостояния манипуляциям СМИ.
15.	Итоговое занятие	Подведение итогов. Рефлексия.
Тематические встречи со специалистами		
1.	Встреча со специалистом в области медицины.	Влияние ПАВ на организм человека.
2.	Встреча со специалистом в области юриспруденции	Человек и право.
Массовые мероприятия		
3.	Акция социальной рекламы	-
4.	Акция «Мы выбираем жизнь»	-

Делительные материалы для реализации программы:

Презентация «Профилактика и контроль потребления табака» (Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики) [Открыть](#)

Современные технологии. On-line тест на никотиновую зависимость [Открыть](#)

Печатная продукция по профилактике курения

- Баннер "Табак - это смерть" [Открыть](#)
- Плакат "Курение" [Открыть](#)
- Курение и беременность - понятия несовместимые. Советы для тех, кто решил самостоятельно бросить курить. А5 [Открыть](#)
 - Сделай выбор - брось курить. Вы решили бросить курить... с чего начать? А5 [Открыть](#)
 - Листовка. Ты сильнее, когда свободно дышишь [Открыть](#)
 - Листовка. Как действует никотин? [Открыть](#)
 - Сделай выбор - брось курить [Открыть](#)

Мобильные приложения: «Не курю», «Курению Стоп», «Счётчик некурения», «Smoke Free», «Лёгкий способ бросить курить», «Kwit: Бросить курить», «Smokerface – Бросай курить», «Я могу – Трекер здоровых привычек»

Информационные материалы:

- [Бросить курить раз и навсегда](#) материал для населения
- Статья - Вейпы и кальяны попали под запрет
- [Статья](#) - Курение в обществе должно стать непрестижным
- [Статья](#) - Курение - всегда риск пневмоний
- [Статья](#) - Никотиновая зависимость и коронавирус
- [Статья](#) - Пассивное курение опасно для окружающих
- [Статья](#) «Влияние курения на органы дыхания»
- [Статья](#)- «Как курение влияет на сердце»
- [Статья](#) - Влияние курения на организм человека
- [Статья](#) - «Навстречу жизни без табачного дыма»
- [Статья](#) - «Чем опасен вейпинг и почему надо отказаться от электронных сигарет»

Литература о методиках, которые облегчат отказ от курения:

- Аллен Карр, «Легкий способ бросить курить»
- Райт, «200 способов бросить курить»
- Мириам Стоппард, «Бросим курить»
- Торре Шламеус, «Дзен и искусство освобождаться от курения. Отказ от курения как путь самопознания»
- Юрий Соколов, «Как отказаться от курения: действенный способ расстаться с сигаретой»
- Павел Барабаш, «Брось курить сейчас»

Видеоролики «Вейп губит здоровье»

https://www.youtube.com/watch?v=4WTuhzkVFE&ab_channel=%D0%9C%D0%B8%D1%8024

«ВРЕД ОТ ПАССИВНОГО ПАРЕНИЯ МУЛЬТФИЛЬМ | Passive Vaping A guide for parrots» <https://www.youtube.com/watch?v=nKbBVdeaQDg> «ЧТО

БУДЕТ, ЕСЛИ ВЫКУРИТЬ ЦЕЛЮЮ БАНКУ ВЕЙПА!»

<https://www.youtube.com/watch?v=UND5sIGTp0Q>

«ВЕЙП: вред или польза. Научный эксперимент»

<https://www.youtube.com/watch?v=iH54uhZpskU>

«По ту сторону облака - Документальный фильм о вейпинге»

https://www.youtube.com/watch?v=kb_KQ3PlzNM

Теоретическая составляющая.

Понятие электронная сигарета. Электронная сигарета (англ. e-cigarette) — электронное устройство, создающее высокодисперсный аэрозоль (пар), предназначенный для ингаляции (вдыхания). Может использоваться как в качестве средства доставки никотина (ЭСДН), так и для вдыхания ароматизированного пара (аэрозоля) без никотина. Пар создается за счет испарения специально подготовленной жидкости с поверхности нагревательного элемента и внешне похож на табачный дым. Устройство может быть выполнено в самых различных формах, в том числе и в формах, сходных с обычной сигаретой или курительной трубкой. Устоявшиеся термины процесса использования электронных сигарет — парение или вейпинг (от англ. vaping).

Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином: (ЭСДН/ЭСДПН) — это класс изделий с питанием от нагревательного элемента в виде спирали, нагревающего раствор для превращения его в аэрозоль, который вдыхается пользователем. Образование аэрозоля при использовании ЭСДН/ЭСДПН —

так называемом парении или «вайпинге», его состав и последующее воздействие аэрозольных веществ определяются четырьмя факторами: составом раствора (электронной жидкости); материалами, используемыми при изготовлении устройства; электрической мощностью, потребляемой для нагревания жидкости; характером затяжек пользователя ЭСДН/ЭСДПН. При нормальных условиях эксплуатации температура в электронной жидкости достигает 100-350°C. В состав электронных жидкостей всегда входит вещество-носитель (увлажнитель), составляющий 80-90% всего объема, небольшой объем воды (10-20%) и, как правило, никотин и ароматизаторы. Пропиленгликоль и глицерин – основные носители, используемые в электронных жидкостях, – подвергаются частичному разложению при контакте с нагревательным элементом испарителя (атомайзера), образуя ряд токсических веществ, в том числе вещества карбонильной группы. В состав электронных жидкостей может входить никотин – вещество, вызывающее зависимость, которое может оказывать неблагоприятное воздействие на развитие мозга плода в атенатальном периоде, и мозга подростка. Электронные сигареты разработаны крупными табачными компаниями для увеличения собственных продаж в западных странах и сначала получили распространение в США и европейских странах.

Продажа ЭС разрешена в большинстве стран мира, за исключением отдельных государств (Австралия, Бразилия, Канада, Мексика, Панама, Сингапур и Швейцария). Продажа ЭС увеличивается экспоненциально с каждым годом. Wells Fargo прогнозирует, что суммарный объем продаж ЭС к 2017 достигнет 10 млрд. долларов США, что сравнимо с объемом продаж обычных сигарет. В течение ближайших 10 лет, три крупнейшие табачные компании США разделят около 75% общей прибыли от продажи ЭС. Общий объем Российского рынка в 2015 г. составил порядка 8 млрд. руб. По распространяемой в обществе информацией табачные компании позиционируют электронные сигареты, как безвредные, даже как один из способов освободиться от табачной зависимости. Как следствие, фармакологическая индустрия во всем мире протестует против имиджевых кампаний электронных сигарет и вейпов табачных корпораций, которые постулируют их как способ бросить курить обычные сигареты. Электронные сигареты находятся в «серой зоне» между существующими законами о табаке и процессами утверждения лекарственных препаратов, что доказывают различные аналитические исследования. Продвигая новые устройства, табачные компании утверждают, что предоставили «курильщикам более широкий выбор» и заявляют, что ЭСДН и ИНТ являются «более безопасными альтернативами», предназначенными как продукты с пониженным риском. Кроме того, в последние годы табачная индустрия демонстрирует использование паров или использование парообразных продуктов в рамках стратегии, свободной от курения.

«Свободный от табачного дыма» – это термин, связанный со здоровой и чистой окружающей средой, который широко используется защитниками общественного здоровья для обозначения среды, соответствующей мировым стандартам.

Следовательно, маркетинг вейпинга как «бездымного» продукта в сочетании с репутацией табачных компаний как поставщиков решений в области здравоохранения способствует осознанию того, что новые табачные изделия безопасны или безвредны. Так, маркетинговые кампании изделий ЭСДН и ИНТ могут привлекать все больше и больше потребителей среди молодежи, отчасти из-за впечатления, что продукты безопасны. В настоящее время электронные сигареты и вейпинг являются популярной формой злоупотребления психоактивными веществами среди подростков. Для молодых людей электронные сигареты — это новое развлечение и способ «круто оторваться», при этом ничего общего, по их мнению, с курением не имеющее. Или это способ ощущать свою исключительность и превосходство над толпой. Для заядлых курильщиков табака, осознавших свою беспомощность перед табачной наркоманией, электронные сигареты создают ложную иллюзию о менее вредном удовлетворении собственной слабости и более медленном убивании самого себя, как это было во время появления тонких и «легких» сигарет. Для нас с вами электронные сигареты — это прямая угроза для хрупких достижений антитабачной политики и гарантированная поддержка табачной эпидемии, со всеми вытекающими последствиями. Для табачной же индустрии — это тоже гарантия. Гарантия ее безбедного будущего, гарантия торжества зла над добром, смерти над жизнью, жажды наживы над общечеловеческими ценностями и здравым смыслом. Уровень использования электронных сигарет увеличился с 23% в 2015 г. до 37% в 2019 г., а показатель текущего использования составляет 46%. Курение и использование электронных сигарет связаны, но количество никогда не куривших, которые пробуют электронные сигареты, значительно увеличилось с 33 до 67%, а тех, кто использует электронные сигареты, чтобы бросить курить, значительно снизилось с 17 до 3%. Почти две трети респондентов сказали, что они попробовали электронные сигареты «из любопытства».