

МБОУ «Комсомольская СОШ»
Беседа по профилактике правонарушений
среди несовершеннолетних

«МЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ»

Разработал социальный педагог
Козлова А.В

Цели проведения:

- * профилактика правонарушений несовершеннолетних;
- * пропаганда правовых знаний;
- * формирование навыков самостоятельного принятия ответственного решения;
- * формирование навыков критического анализа сложных ситуаций;
- * формирование у учащихся понимания того, что, совершая проступок, они не только нарушают Закон, но и причиняют боль своим родным и другим людям
- * развитие умения работать в группе, выражать свои взгляды, вести дискуссию

Ход беседы:

1. Соц педагог: Добрый день, уважаемые учащиеся! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить об одной важной проблеме - о правонарушениях, которые совершают подростки, и об их последствиях. Тема нашей беседы «Мы в ответе за свои поступки»

Эпиграфом к нашему мероприятию взяты следующие слова Л.Н. Толстого (на доске):

«Один из самых обычных и ведущих к самым большим бедствиям соблазнов, есть соблазн словами: «Все так делают».

Тема «преступление и подросток» актуальна на сегодняшний день, так как, к сожалению, не каждый подросток, осознает о совершаемых им противоправных деяниях, которые ведут к тяжелым и трудноисправимым последствиям. Ежегодно подростками совершается более 145 тыс. преступлений, практически каждый пятый из них направляется для отбывания наказания в виде лишения свободы в воспитательные колонии (ВК). Почему люди совершают преступления? Каждый человек способен сделать свой выбор в жизни: идти честным путем, зарабатывая необходимые деньги, отказывая себе во многих удовольствиях и желаниях, или вступить на путь преступления в поисках легкой наживы. Всем известно, что

воровать, грабить, оскорблять, драться - плохо. И тем не менее количество малолетних преступников растет.

Почему? Как вы думаете? Обратите внимание на слова Л.Н. Толстого. Действительно ли «Все так делают»? Почему «невинные шалости» часто превращаются в правонарушение?

(Определения написаны на доске)

ПРАВОНАРУШЕНИЕ – это антиобщественное деяние, причиняющее вред обществу,

запрещенное законом и влекущее наказание.

ЗАКОН- это нормативный акт (документ), принятый высшим органом государственной власти в установленном Конституционном порядке.

2. Соц педагог:

«От тюрьмы и от сумы не зарекайся» - эта пословица пришла к нам из далекого прошлого. Она напоминает и предупреждает о самых неприятных поворотах судьбы. Самые безрассудные поступки свойственны молодежи.

Попробуйте назвать эти поступки (учащиеся называют, соц педагог поправляет и дополняет примеры)

- плохо учатся, а потом бросают школу;
- курят и выпивают;
- грубят и сверстникам и взрослым;
- унижают маленьких и слабых;
- лгут даже без причины;
- стараются выяснить отношения только с помощью силы;
- играют в карты;
- разрисовывают стены;
- портят школьное имущество и многое другое.

Именно в раннем возрасте сам человек нередко протаптыкает тропинку к высокому забору с орнаментом из колючей проволоки. Ведь за тюремную решетку никто не стремится. Но тысячи подростков попадают в воспитательно-трудовые колонии, спецшколы, наркологические диспансеры.

Почему такое происходит?

Сегодня мы с вами попробуем выяснить это, найти ответ на этот вопрос. Одна из задач нашей беседы предупредить вас об опасностях в игре с законом.

3. Существует 4 вида юридической ответственности при нарушениях: (памятки для учащихся)

1. Уголовная ответственность – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. Преступление предусмотренное уголовным законом общественно опасное, посягающее на общественный строй, собственность, личность, права и свободы граждан, общественный

порядок. (убийство, грабёж, изнасилование, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство).

За злостное хулиганство, кражу, изнасилование уголовная ответственность наступает с 14 лет

2. Административная ответственность применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. К административным нарушениям относятся: нарушение правил дорожного движения, нарушение противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

3. Дисциплинарная ответственность – это нарушение трудовых обязанностей, т.е. нарушение трудового законодательства, к примеру: прогул без уважительной причины.

4. Гражданско-правовая ответственность регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.

4. соц педагог:

Рассмотрим и обсудим несколько правонарушений (по мере названия вывешиваются на доске)

«Хулиганство» Ст. 213 УК РФ

«Мошенничество» Ст. 159 УК РФ;

«Вымогательство» Ст. 163 УК РФ;

«Распитие спиртных напитков» Ст. 162 УК РФ;

1) «Хулиганство

В кинотеатре города шел очередной фильм. Через полчаса после начала в зале появилась группа парней и девиц. Смотреть фильм стало невозможно: выкрики, комментарии, нецензурные выражения. Один из парней этой компании стал приставать к девушкам, сидящим на соседнем ряду и оскорбил их. Кто-то из зрителей позвонил в полицию. Наряд прибыл мгновенно.

Задержанные искренне не понимали, за что их держат в дежурной части полиции, с какой статьи лейтенант составляет протокол, почему в разговоре полицейских упоминается административное правонарушение.

(Учащимся задается вопрос, о каком правонарушении шла речь, они пробуют дать название правонарушению, комментируют какое должно последовать наказание, классный руководитель обращается к статье и делает вывод)

«Хулиганство (Ст. 213 УК РФ), т.е. грубое нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся применением насилия к гражданам, либо угрозой его применения, а равно уничтожением или повреждением чужого имущества, наказывается:

- арестом на срок до 2-х лет;

- до 5 лет;

С применением оружия или предметов, используемых в качестве оружия:

- тюремное заключение на срок от 4-х до 7 лет».

А в статье 158 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях говорится: «Мелкое хулиганство, есть нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам и другие подобные действия, нарушающие общественный порядок и спокойствие граждан, - влечет наложение штрафа или исправительные работы, или арест на срок до 15 суток».

«Мошенничество (ст. 159 УК РФ), т.е. хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребление доверием, - наказывается:

- штрафом,
- обязательными работами,
- исправительными работами».

Ответственность уголовная наступает с 16 лет.

«Мошенничество (ст. 159 УК РФ), т.е. хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребление доверием, - наказывается:

- штрафом,
- обязательными работами,
- исправительными работами».

Ответственность уголовная наступает с 16 лет.

3) «Вымогательство»

«Вымогательство (ст. 163 УК РФ), т.е. требование передачи чужого имущества или права на имущество ... под угрозой применения насилия, либо уничтожения или повреждения чужого имущества... наказывается:

- ограничением свободы;
- арестом;
- лишением свободы».

4. «Распитие спиртных напитков в общественных местах или появление в общественных местах в пьяном виде (Ст. 162 УК РФ).

1) Появление в общественных местах в пьяном виде подростков в возрасте до 16 лет, а равно распитие ими спиртных напитков влечет наложение штрафа на родителей или лиц, их заменяющих».

Бывают такие ситуации, когда употребление алкоголя является преступлением.

2) В жизни многих людей бывают ситуации, когда вам предложили выпить какой-нибудь алкогольный напиток и они не сумели отказаться, несмотря на то, что знали о последствиях. То есть нужно уметь отказаться.

Попробуйте сформулировать причины отказа (объяснение причины отказа, предложить замену, сделать вид, что не слышал, просто сказать «нет» и уйти)

Когда вам предлагают выпить, обычно в качестве повода для выпивки приводят разные причины. В такой ситуации необходимо подумать о возможных последствиях, сравнить их с выдвигаемым аргументом «ЗА», а затем отказаться от предложенного напитка

О последствиях пьянства и алкоголизма можно говорить много. Нет оправдания пьяницам! Эти люди вредят и самим себе, и семье, и государству.

5. Задания для учащихся в группах - разбор ситуаций

№1. Серёжа и Саша играли во дворе в мяч. Ребята разбили мячом окно в доме соседа. Какое правонарушение совершили подростки?

№2. Подростка задержали на улице в 23 часа 40 минут без сопровождения взрослых. Какое наказание ему грозит?

№3. Учащиеся перед уроком физкультуры находились в раздевалке. После звонка все ушли в спортивный зал, а Дима задержался и похитил мобильный телефон у своего одноклассника. Какое преступление совершил подросток? С какого возраста наступает ответственность за это правонарушение?

№4. Рома и Петя ехали в автобусе, громко разговаривали, смеялись, нецензурно выражались, агрессивно реагировали на замечания окружающих.

Какое правонарушение совершили подростки? С какого возраста наступает ответственность за это правонарушение? Какое наказание можно ожидать?

6.»Мозговой штурм». Выявление причин правонарушений (на карточках негативные и позитивные причины, дети выбирают те, которые приводят к правонарушениям)

пренебрежительное отношение к учебе, знаниям.

стремление к примитивному времяпровождению.

зависть

преобладание материальных потребностей различных вещей и других материальных ценностей.

жадность.

резкое падение уровня жизни большей части населения; социальная незащищенность;

неуверенность в завтрашнем дне.

стремление лица удовлетворить противозаконным способом свои интересы, стремления, эмоции.

Низкий материальный уровень жизни населения.

Низкий уровень правовой культуры граждан. Алкоголизм и наркомания

Ответственное отношение к учебе, знаниям.

Обладание внутренним миром

Общение и искусством, природой

доброта

Делается вывод:

Что приводит к правонарушениям? Все ли делают так?

Большинство людей обладает духовностью, т.е. подразумевается наличие в человеке души, умение ее слушать, обладание внутренним миром.

Бездуховность – одна из причин, которая приводит детей к правонарушениям.

Как же формируется бездуховность?

Первый источник – пренебрежительное отношение к учебе, знаниям. Пустое сознание может давать телу только самые примитивные команды – пей, ешь, получи удовольствие. Сведения по различным наукам, общение с искусством, природой – основа духовности.

Второй источник – стремление к примитивному времяпровождению.

Третий источник – преобладание материальных потребностей, т.е. приобретение различных вещей и других материальных ценностей.

Общеизвестным признаком бездуховности являются зависть и жадность.

У всех людей на земле есть понимание того, что такое добро и что такое зло. И никакая полиция, никакие суды не заставят человека быть добрым. Они могут под страхом наказания заставить его не совершать противозаконных действий, но заставить его быть добрым, они не смогут. Поэтому добро – это душа человека. Есть душа – есть добро. Нет души – есть страх перед наказанием, но нет добра. Человек без души – животное. Злость – спутник несчастий. Древняя пословица гласит: злой плачет от зависти, добрый от радости.

Ребята, мне очень хочется верить, что после нашей беседы, мы будем совершать только хорошие поступки, так как совершая проступок, вы не только нарушаете Закон, но и причиняют боль своим родным и другим людям.

Профилактическая беседа социального педагога с учащимися социального риска

«Воровство. Несколько шагов к прекращению воровства»

* *Клептомания*— патологическое импульсивно возникающее стремление к воровству с непреодолимой потребностью его удовлетворения. — *Прим. ред.*

Коротко о главном.

Реакция родителей на воровство детей может быть либо деструктивной, либо продуктивной, когда они помогают детям разобраться, что хорошо, а что плохо. Лучшая реакция — та, которая не только помогает ребенку осознать ваши надежды на честность, но и понять, почему это так важно. Одна из ситуаций, которая гарантированно потрясет даже самых спокойных родителей, — это когда обнаруживается, что ребенок что-то украл. Будьте уверены, что воровство гораздо больше распространено, чем можно себе представить, особенно среди младших детей с еще не сформированными представлениями о собственности. Обычно дети начинают понимать пагубные последствия воровства в возрасте пяти-семи лет. Как только они поймут, что воровство нарушает чьи-то права и может привести к серьезным правовым действиям против них, они смотрят на это уже серьезнее. Одно определено: дети любого возраста должны уяснить, что брать что-либо без разрешения нельзя, это может иметь серьезные последствия.

Четыре шага к прекращению воровства

Существует четыре основных правила поведения родителей, помогающих остановить воровство независимо от того, маленькие у вас дети или постарше. Эти четыре шага позволят вам добиться устойчивого изменения поведения.

Шаг 1. Подойдите к ситуации спокойно и оцените намерения ребенка

Шаг 1 заключается в попытке найти ответы на пять основополагающих вопросов: *Что* произошло? *Где* и *когда* это случилось? *С кем* был ваш ребенок? *Почему* он украл? К сожалению, прямой вопрос "Почему ты это сделал?" ведет в никуда. Лучше всего начать с вашей реакции, объясняющей, что, по вашему мнению, произошло и как вы к этому относитесь. Например: "Тим, я огорчилась, когда нашла у тебя в шкафу видеоигру, ведь она не твоя. Как она туда попала?" Если не последует ответа, можно прямо спросить: "Ты взял ее?"

Важно запомнить два "не" в родительском поведении. Во-первых, *не реагируйте слишком остро*. Безусловно, вы будете рассержены и расстроены, но старайтесь держаться спокойно. Во-вторых, *не обвиняйте* ребенка в воровстве и не называйте его воришкой. Обвинения никогда не решат проблему, а ребенок может начать обманывать, чтобы избежать наказания или неодобрения. Вместо этого признайте существование проблемы и сообща справляйтесь с ней.

Шаг 2. Объясните, почему воровать плохо

Изложите ребенку свои взгляды на честность. Именно сейчас постарайтесь, чтобы ребенок понял, почему воровать плохо и почему это подрывает моральные устои вашей семьи. Будьте лаконичны и придерживайтесь темы вреда воровства: "Брать без разрешения то, что тебе не принадлежит, — очень плохо. Мы никогда не берем чужие вещи. Нам нужно доверять друг другу. Я надеюсь, что ты будешь уважать собственность других и всегда будешь спрашивать разрешение, прежде чем что-то одолжить". Помните, что детям часто трудно понять разницу между "одолжить" и "взять", поэтому вам придется объяснить ребенку идею права собственности и уважения к ней.

Если ваш ребенок постарше, можно обсудить с ним возможные последствия воровства, такие как потеря друзей, плохая репутация, утрата доверия людей и проблемы с законом. Напомните ему, что в некоторых магазинах принята политика "нулевой толерантности". В таких магазинах не прощают первого нарушения, если вы вернете украденную вещь, а сразу же вызывают полицию. Помните, что одной беседы о честности далеко не достаточно для устойчивого изменения поведения. почаще говорите с ребенком о честности в течение нескольких недель, чтобы он не только понял, чего вы от него хотите, но и сделал добродетель частью своего привычного образа действий.

Беседа социального педагога: «Чем вредны электронные сигареты?»

Всё чаще и чаще мелькает реклама этих заменителей, как чуть ли не о лучшем способе борьбы с вредной привычкой. Производители расписывают преимущества, презентуют новые дизайн, добавки, имитирующие табачный дым, но все умалчивают о вреде электронных сигарет.

Чем же вредны электронные сигареты? Ответ прост — никотином. Ведь именно он вызывал зависимость, так почему же изменение способа доставки отменит его свойства? Кроме того, поступая вместе с паром, он лучше проникает через слизистые верхних и нижних дыхательных путей, быстрее попадает в кровь и в виде водного раствора разносится по всему организму.

Вред электронных сигарет очевиден. Поступающий через них никотин также действует и поддерживает периодическое желание получить новую дозу. Да, тут отсутствуют смолы и углекислый газ, но также используются различные ароматизаторы и усилители вкуса. Их отдаленные эффекты до конца не выяснены, но определенно они могут провоцировать перерождение клеток, и, следовательно, быть канцерогенами.

Многим врачам приходится отвечать на вопрос, вредны ли электронные сигареты, но, только разобравшись в принципе работы, можно понять весь масштаб заблуждения и опасности. Человек, заменив обычные сигареты новыми, считает, что сделал шаг к освобождению, но на самом деле он сменил одни оковы на другие.

Что же касается психологической зависимости, то и тут электронные сигареты малоэффективны. Ведь сам по себе ритуал курения остается неизменным. Цепочка прежняя:

- Снижение концентрации никотина в крови;
- Навязчивое желание, порождающее беспокойство, раздражительность;
- Курение электронной сигареты, получение необходимой дозы;
- Удовлетворение и спокойствие.

Таким образом, можно сделать вывод, что курение электронных сигарет вредно так же, как и обычных, если не больше.

Курение или жизнь?

Можно ли курить электронную сигарету? – нет, нельзя. Этот способ избавиться от никотинового пристрастия, не самый лучший, а точнее один из худших. Но как бросить курить?

Целесообразность этого поступка неоспорима. С каждой выкуренной сигаретой, с каждой каплей никотина, поступающей постепенно в наше тело, человек укорачивает свою жизнь, ухудшает её качество. Любая зависимость — это болезнь, от которой стоит избавиться и первым шагом к этому должна быть четкая мотивация.

Только осознав проблему, можно с ней бороться. Причем методы должны быть противоположные, то есть лучший способ бросить курить — это изменить свой образ жизни, сделать его максимально здоровым.

Бросать нужно сразу, никогда не получится уйти от зависимости, позволяя себе выкурить последнюю, а потом самую последнюю сигарету в день, неделю, месяц. Постепенность тут неуместна. Стоит прочесть о вреде, обо всех возможных последствиях этой вредной привычки и самое главное о том, как она может отразиться на Ваших детях и внуках.

Вместо покупки электронной сигареты лучше приобретите спортивный костюм, велосипед, тренажер или роликовые коньки. Занятия спортом, умеренные физические нагрузки отвлекают и мобилизуют организм к борьбе. Измените рацион питания, когда возникает желание курить, съешьте яблоко или выпейте стакан молока.

Замена никотина табака на пар с этим же веществом – не выход, это продление зависимости и ущерб здоровью. Эта ваша жизнь и только Вы можете её изменить в лучшую сторону. Бросайте курить.

БЕСЕДА: Курение, курительные смеси, 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 пойдет серьезный разговор о вреде курения и беседа наша называется: «Курить - здоровью вредить!» Что вы себе представляете, когда слышите слово - курить и курение. Поднимите руки те, у кого родители курят (папа или мама) 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 измельченная 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 (выставляется табличка с названием **«Никотин – один из самых опасных и ядов растительного происхождения»**). Воробьи и голуби погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ¼ капли никотина, собака от ½. Для человека смертельная доза никотина – 2,3 капли – Одна пачка сигарет, выкуренная в один прием. Для детей достаточно половины пачки – это было доказано и не раз.

--Вот пример, одного чудовищного конкурса, который проводился во Франции, назывался он « Кто больше выкурит». В результате двое – горе - победителей умерли, выкурив 60 сигарет сразу, остальные участники были отправлены в больницу в тяжелейшем состоянии.

Еще один пример из литературы. Маленькая девочка умерла только из- за того, что в комнате, где она спала, положили порошок- табак в связках. Смерть может наступить даже от одной сигареты, если она выкурена впервые – вот как по-разному реагирует организм на никотин.

--Хочу вас спросить ребята, как вы думаете, что чувствует человек впервые закуривший? (ответы детей) Ну конечно же при первой затяжке 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 перестает так резко сопротивляться и человек, привыкая к курению, начинает постепенно угасать: жизнь его сокращается, он раньше умирает, чаще болеет, выглядит неважно (желтая кожа лица, желтые зубы, пальцы, постоянный кашель, сиплый голос, а детский организм перестает 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? Ученые дали ответ и на этот вопрос. Оказывается, люди, которые находятся рядом становятся «пассивными курильщиками» Если курильщик наберет несколько раз дым в рот и выдохнет его на чистую салфетку, то на ней

образуется что? (ответы детей) Будет коричневое пятно - это деготь – яд, который содержится в дыму. Если кролику намазать этим дегтем 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.

Ученые в течение нескольких лет проводили наблюдения над 200 курящими и 200 некурящими школьниками и оказалось:

Состояние

Курящие

Некурящие

Нервные

14

1

Снижение слуха

13

1

Ухудшение памяти

12

1

Плохое физич. состояние

12

2

Плохое умствен. состояние

18

1

Нечистоплотны

12

1

Плохо учатся

18

3

Медленно соображают

19

3

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

-- Сейчас небольшая пауза – я прочитаю вам небольшие стишки сатирические:

Коля, Коля не кури: вредно для здоровья - Лучше пей ты каждый день молоко коровье!

Говорили, говорили, чтоб мальчишки не курили, а Антошка за углом подавился табаком.

Каждый день у нас Денис курил по пол пачки, лучше ел бы мальчик наш леденцы на палочке.

Никотин – здоровью враг, учат детей в школе - дома папа курит так, что взвонит поневоле.

Никотином травим всех, тех, кто с нами рядом, чтобы не было беды курить бросить надо!

Курительные смеси. Что это такое? «Курительные смеси – наркотик или нет?»

Сегодня доказано, что большинство компонентов этих курительных миксов обладает серьёзным психотропным эффектом, токсическим действием; длительное употребление курительных смесей приводит к зависимости, сходной наркотической.

. На самом деле арома миксы это специально подобранные смеси ароматических трав. Их главное действие – это способность влиять на эмоциональное состояние человека, улучшать настроение, повышать двигательную активность. Так как действие начинается после вдыхания дыма от сгорающей смеси, то такие травяные сборы называют арома миксы или курительные смеси.

Спайсы как марка травяной смеси в качестве благовоний появились в Европе, а также странах Северной Америки и в Новой Зеландии еще в 2002 году.

Курительные смеси сегодня самым губительным образом действуют на организм человека.

Ни одна курительная смесь не является безвредной, поскольку ты отравляешь свой организм продуктами горения, и хорошо, если продукты горения не будут содержать в себе токсических и канцерогенных веществ.

Большинство курительных смесей содержит синтетический канабиоид, который по силе воздействия “переплюнет” любой наркотик. В первую очередь, действие курительных смесей направлено на изменение психики, однако и на физическое здоровье человека они оказывают крайне негативное влияние. Уже официально зафиксированы несколько сотен случаев тяжелых последствий у молодых людей после курения опасных смесей.

Во-первых, как говорят медики, энтеогены влияют на состояние центральной нервной системы. Исходя из этого, длительное их воздействие на психику может оказаться тяжелым для человека неподготовленного. В частности, в результате злоупотребления курительными смесями у подростков может развиться дезориентация во времени и пространстве.

Во-вторых, определенная степень психической зависимости возникает. Если психически восприимчивому молодому человеку понравится пребывать в состоянии эйфории и измененного сознания, то у него может возникнуть желание «убегать» от повседневных проблем именно таким образом.

Наркотиками официально признаны: лист шалфея, семена гавайской розы, цветки и листья голубого лотоса. Они вызывают сильное токсическое отравление. В них содержатся ядовитые вещества, которые вызывают галлюцинации, расшатывают психику и даже приводят к самоубийству. Люди перестают себя контролировать, становятся зависимыми.

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.

Ученые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения **НИКОТИН** и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. В результате курительщики запутываются еще больше, не зная, что предпочесть – продолжать смолить 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, ко-

гда 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 *throat hit* — «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 (LOW) 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.

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?

Еще 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 в составе вредные примеси, например, нитросамин — вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра».

На сегодняшний день медики согласны с производителями лишь в одном: вред электронных сигарет существенно меньше, чем при обычном курении. Однако достоверно говорить о мере их безопасности можно будет лишь спустя несколько лет, а то и десятилетий, после проведения клинических испытаний и серьезных научных исследований.

Электронные сигареты и никотин. Что бы там не писали производители электронных сигарет, но они как-то обходят стороной вред от никотина.

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. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину.

Кроме того никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Особенно опасно такое сужение кровеносных сосудов в возрасте 45-50 лет, так как в разы увеличивается вероятность инсульта. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к геморрагическому инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации). Никотин – является одной из причин приводящих к болезни Бюргера.

Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Так курящая бабушка которая умерла в 100 лет, своим детям передала мутированные гены и ее дочь уже не доживет уже до 100 лет, кроме того эти мутированные гены передадутся и внучке даже если ее мать не курила, и внучка проживет еще меньше или будет мучиться онкологическими заболеваниями.

Это не весь вред от никотина, ниже будут даны ссылки о вреде никотина, а мы с вами будем дальше разбираться о вреде от электронных сигарет, и будем читать наш отзыв врачей об электронных сигаретах.

Производители электронных сигарет утверждают, что их сигарета поможет человеку бросить курить, давайте разбираться дальше. У курильщика имеется психологическая зависимость от курения. Психологическая зависимость – это неконтролируемая тяга к чему либо. В нашем примере – это к курению. Может ли электронная сигарета помочь в преодолении психологической зависимости? Думаю, что нет. Ведь человек будет курить электронную сигарету, которая имеет очень похожую форму, он будет продолжать считать, что курение остается значительной частью его жизни, у него не будет никакого изменения отношения к курению и сигарете. 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). Производители электронных сигарет в своих рекламных статьях пишут о превосходных свойствах сигарет и о содержании в картридже только очищенного никотина и вкусных добавок, а это все равно, что наркоману рассказывать о превосходном автоматическом шприце, который содержит только чистый героин с разными вкусами. Курильщику то от этого не лучше, ведь 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 опасны тем, что содержат никотин, который как известно убивает даже лошадь. Но как же так? Спросите Вы, ведь вон сколько курят и живут себе, а тут лошадь и гибнет от одной капли. Враньё? Нет, просто курильщик потребляет никотин постепенно, и эта капля поступает в него в течение всего дня, за это время организм успевает вывести никотин. В США самоубийцы в тюрьмах кончают с жизнью именно пачкой сигарет (если нет других возможностей). Пачка сигарет выкуренная в течение одного часа приводит к смерти, именно в пачке содержится та убийственная капля никотина убивающая лошадь.

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. Чувствуй, правда? Бросать курить нужно другими способами.

Производители электронных сигарет «темнят» с точным составом картриджей, что там намешано и сколько там никотина известно только им.

Выводы:

- Бросив курить обычные сигареты, не значит, что курильщик избавиться от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению. Согласитесь удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.
- Внушив человеку, что электронные сигареты безвредны, он может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет вредная привычка с модной, электронной шукувиной в зубах.
- Всемирная Организация Здравоохранения в данный момент не располагает точными сведениями о составе и вредности электронных сигарет, лишь только производители (Китай, США и др.) утверждают безвредность электронных сигарет.
- Парообразное облако в виде дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не значит, что такое облако не будет раздражать третьих лиц.
- Не исключено наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.
- Категорически против электронных сигарет высказалось и американское управление по контролю за продуктами и лекарствами (FDA). Они взяли на анализы картриджи электронных сигарет и обнаружили там канцерогенные вещества, а так же грубые расхождения о составе картриджей.
- На человеческой зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании и перекупщики. Основные поставщики – это Китай и США. Зачем

нам вкладывать деньги в потенциальных противников? Лучше давайте становиться ЗДОРОВЕЕ!!!

Если Вы курите, то я искренне хотела бы, чтобы Вы бросили курить, а не подсели на новую, модную, электронную штучковину, которая, как и обычные сигареты вызывает зависимость, да еще и стоит дорого и требует постоянных трат.

Бросайте курить – это сохранит здоровье Вам и вашему потомству!!!

В России всё больше детей курят электронные сигареты прямо в зданиях школ.

В последние годы популярность этих устройств среди учеников стала расти рекордными темпами. Российские педагоги пока не в силах решить, какими способами эффективнее всего бороться с «эпидемией». Тревожная статистика: в 2013 году ученики средних и старших классов стали в два раза чаще использовать электронные сигареты, чем год назад. Медики отмечают, что подобный вид курения очень быстро формирует никотиновую зависимость и в будущем его приверженцы, как правило, переходят на обычный табак.

Врачи также подчёркивают, что 90% курильщиков успевают пристраститься к вредной привычке в подростковом возрасте. Согласно отчёту CDC (США), 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.

Наша беседа подходит к концу. Закончим хором фразу: курить – здоровью вредить! Как еще можно продолжить (ответы детей) правильно – КУРИТЬ - СЕБЕ ВРЕДИТЬ, КУРИТЬ СЕБЯ УБИТЬ, КУРИТЬ - ДРУГИХ ТРАВИТЬ И Т.Д.

--Из нашей беседы вы ребята узнали что-нибудь новое для себя, какие сделали выводы (ответы детей) Поделитесь этими знаниями с родителями, подарите им свой запрещающий знак, расскажите им что курить - это очень вредно для здоровья и ни когда не вздумайте это сделать сами!

Тема классного часа: «Электронные сигареты: польза или вред?»

Цели:

- сформировать четкое представление об электронных сигаретах;
- способствовать формированию активной жизненной позиции;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Вступительное слово: «Нам предстоит трудный разговор о коварном враге человечества - никотине. Вы, наверно, не раз слышали о вреде курения. Сегодня на нашей встрече мы поговорим об этой несерьезной забаве. Узнаем из истории табака, как он попал в Европу, какой вред здоровью приносит эта вредная привычка.

Для начала обратимся для разъяснения к знатокам русского языка.

Владимир Иванович Даль русский лексикограф, пишет: «Табак – растение никотина табакум, поганое, блудное, антихристово, сатанинское зелье».

Далее: «Табачник – торгующий табаком. Встарь на Москве табачникам носы резали».

Не понятно, что Владимир Иванович Даль имел в виду. Для разъяснения обратимся к истории. История приобщения европейцев к курению началась так. Действительно, табак родом из Америки. 12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение «петум» – так они его называли. После второго похода Колумба, семена табака были занесены в Испанию, а оттуда во все уголки Земного шара. Быстрому распространению способствовало удивительное свойство табака - привычная тяга к курению, с которой трудно совладать человеку.

В Россию табак завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Царь Михаил Федорович вел жестокую борьбу с курильщиками: уличая 1 раз в курении – 60 ударов палок по стопам; 2 раз – резали носы, уши, ссылали в дальние города.

Понятно, что имел в виду В.И. Даль в своем толковом словаре..

А вот Петр I стал внедрять табакокурение: по его мнению - это способствовало принципам западной цивилизации.

Считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное вещество.

Если обратиться к медицине. Что касается Петра I. Славный царь простудился, заболел и вследствие слабости прокуренных легких умер до срока.

Курение табака, а также применение его в качестве лекарства (в виде настойки, капель, пилюль, экстрактов) часто вызывало тяжелые отравления, нередко кончавшиеся смертью. Это заставило правительство вести борьбу с курением.

В Англии по указанию Елизаветы I (1585г.) курильщиков приравнивали к ворам и водили по улице с веревкой на шее.

Математики подсчитали, что каждый из нас выкуривает за год 1,55 кг табака. Если я не курю, то тот кто рядом выкуривает 3,1 кг; а если и он не курит, то тот, следующий выкуривает 4,5 кг, а то и 6 кг табака.

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин. Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания, связанного с курением. 13 секунд (звук метронома). За год – это 2,5 млн. человек. Подсчитано, что население земного шара за год выкури-

вает 12 миллиардов папирос и сигарет! Поистине астрономические цифры. Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.

Электронные сигареты были изобретены в 2004 году, и восприняты вначале с подозрением, затем со всебольшим энтузиазмом, подогреваемым повсеместной борьбой с курением. «Абсолютно безвредно», «одобрено ВОЗ», «нет вреда от курения электронных сигарет» - эти и подобные им утверждения звучат со страниц газет и журналов, ими полон Интернет. Неужели действительно найдено средство, позволяющее сделать из вредной привычки если не полезную, то хотя бы нейтральную? Попробуем разобраться.

Вред электронных сигарет, так же как и их польза, вызывают массу споров и среди потребителей этой технической новинки, и среди биологов, химиков, медиков. Первые хвалят электросигарету за отсутствие дыма, продуктов горения и возможность курить практически в любом месте.

Вторые предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения никотин и ароматизаторы могут нанести существенный урон здоровью. В результате курильщики запутываются еще больше, не зная, что предпочесть – продолжать смолить обычные сигареты, или все же перейти на электронный вариант. Рассмотрим некоторые «за» и «против».

Электрокурение имеет немало очевидных преимуществ. Начнем с того, что вред электронных сигарет существенно меньше уже по той причине, что курильщик прекращает вдыхать едкие и токсичные продукты горения. Конечно, если в сигарету заправлен обычный никотиновый картридж, то это вещество продолжает поступать в организм. И все же, такое курение избавляет человека от вдыхания угарного газа, смол, цианидов, аммиака, бензола, тяжелых металлов и еще около 4000 вредных веществ – вечных спутников процесса горения обычной сигареты.

Как следствие, уходит характерный кашель курильщика, легкие постепенно очищаются от осевшего в них никотина, улучшается вкус и обоняние, уменьшается риск развития онкологии дыхательных путей и легких.

Окружающие в безопасности

При курении электронных сигарет отсутствует вред, наносимый окружающим – ведь нет дыма, а значит, никто не пострадает от пассивного курения. Благодаря этому, электронную сигарету можно курить там, где никто не позволит зажечь обычную – в ресторане, в офисе. Электронная сигарета избавляет и от таких неприятностей как едкий табачный запах изо рта, от рук и одежды курящего.

Не нужно иметь под рукой обязательную зажигалку и пепельницу. Нет угрозы прожечь сиденье в машине или любимое кресло дома.

Поживем — увидим

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.

Передозировка 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 (LOW) 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.

Средство для отвыкания? Отечественная реклама нередко преподносит электронную сигарету как средство, позволяющее быстро и легко бросить курить. Вот только при изобретении этого чуда создатели хотели всего лишь придумать аппарат, позволяющий курильщикам не отказываться от своей привычки в условиях жестко меняющегося законодательства. То есть, никакой речи об облегчении процесса отказа от курения не было.

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? .

На крючке у производителей. Еще 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 в составе вредные примеси, например, нитросамин – вещество, способное спровоцировать онкологические заболевания.

В ряде случаев в безникотиновых картриджах был обнаружен никотин. Вероятно, недобросовестные производители таким образом пытаются продлить срок отвыкания потребителя от сигареты, подкармливая живущего внутри каждого курильщика маленького «никотинового монстра».

Личный выбор каждого. На сегодняшний день медики согласны с производителями лишь в одном: вред электронных сигарет существенно меньше, чем при обычном курении. Однако достоверно говорить о мере их безопасности можно будет лишь спустя несколько лет, а то и десятилетий, после проведения клинических испытаний и серьезных научных исследований.

Возможно, в недалеком будущем появятся сведения, которые раз и навсегда повернут взоры курильщиков в сторону электронной новинки, или наоборот, навсегда

развенчают мифы о ее безопасности. Почему можно говорить только о возможной безопасной подмене сигареты? Дело в том, что в отличие от традиционных сигарет, электронные сигареты пока не подлежат обязательной сертификации, а значит, говорить стопроцентно уверенно о вреде или пользе еще рано. Сертификация означает строгие нормы содержания тех или иных веществ в составе сигареты, таких, как никотин и других опасных веществ, в обычных сигаретах содержание таких веществ строго прописаны Всемирной Организацией Здравоохранения. Более того, электронные сигареты не проходили полных испытаний ВОЗ, а всего лишь подвергались тестированиям врачей, ученых и специалистов из независимых исследовательских организаций разных стран.

Теперь я предлагаю вам посмотреть презентацию по теме.

А теперь давайте вспомним устройство электронной сигареты. Как вы думаете, чем оно может грозить человеку?

Выводы: Положительные стороны (+)

- Хороший и в меру эффективный способ бросить курить традиционные сигареты с помощью понижения количества никотина и перехода на картриджи с полным его отсутствием (по заявлению производителей).
- Не содержит продуктов горения и смол, а значит, в отличие от обычных сигарет, этот очевидный факт уже не загрязняет легкие.
- Не оставляет запаха и, в виду отсутствия табачного дыма, можно курить в запрещенных для курения местах.
- Цена набора картриджа не дороже средней цены за пачку сигарет, а значит в денежном эквиваленте, переход на электронику не выходит дороже, если не считать первоначальные затраты на покупку устройства.
- Удобство: не докурив можно бросить в карман, нет опасности попадания пепла на одежду, не требуется пепельниц и нет необходимости мусорить по окончании курения.

Отрицательные стороны (-)

- Бросив курить традиционные сигареты, появляется психологическая привычка к другим, в данном случае электронным сигаретам, а значит, психологическая тяга и влечение, что влечет за собой неоправданные траты средств.
- Подсознательно осознавая якобы "полную безопасность" такого вида курения, возможно, увеличения количества и продолжительность курения электронных сигарет, что опять же трактуется, как вредная привычка с электронной штукой в зубах.
- Отсутствие вредных примесей в жидкостях утверждают только производители, Всемирная Организация Здравоохранения на данный момент не располагает точными исследованиями и не может подтвердить или опровергнуть полную безопасность данного изделия.
- Водяное облако в виде имитации дыма не подходит под запрет курения данного типа сигарет в общественных местах, но это не означает, что подобный "искусственный дым" не раздражает третьих лиц.
- Электронная сигарета не подлежит обязательной сертификации, а значит, не исключено наличие подделок и низкопробных, возможно, представляющих опасность здоровью устройств.

Ваше здоровье – в Ваших руках! Любите себя, цените жизнь и наслаждайтесь жизнью!