Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Средняя общеобразовательная школа № 20 станицы Подгорной»

## ****Тема выступления:****

## ****«Вейпинг: вредная привычка****

##  ****или новая субкультура»****

 Обобщение опыта работы

 руководителя МО классных

 руководителей

МБОУ СОШ №20 ст. Подгорной,

 классного руководителя 11 класса

 Шумаковой Елены Дмитриевны

ст. Подгорная, 2021г.

**Актуальность**

В начале XXI века злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. Развитие общества, достижения человеческого ума приносят не только положительные результаты, но и новые проблемы, появилась «новая» вредная привычка- вейпинг - курение электронных сигарет.

Всем известно, что вредные привычка пагубно влияют на организм ребенка.

**Так что такое вейпинг?**

Всё чаще на улицах города, в общественных местах мы видим вейперов. Вейперы – это люди, которые предпочитают различные электронные сигареты, которые генерируют плотное облако ароматизированного пара. Электронная сигарета - это ингалятор, который предназначен для использования с аэрозольным генератором небольшой мощности.

Их называют еще парильщиками и электронными курильщиками. Субкультура вайпенга захватила почти весь мир. Многие любители «попарить» считают, что это не просто мода, а настоящий стиль жизни, и выстраивают вокруг аналога курения целую субкультуру. Недавно они даже создали специальную социальную сеть для единомышленников.

**Вейпинг**– это форма химической зависимости, при которой используются электронные системы доставки никотина и иных соединений в легкие путем вдыхания паров. Поведение вейперов имеет характерные черты аддиктивного расстройства: стремление к периодическому парению, нарастание раздражительности при долгом перерыве, расслабление от вдыхания пара. Длительное использование электронных устройств формирует физическую никотиновую зависимость. Выявление случаев вейпинга проводится клиническим методом. Лечение включает гипносуггестивную и когнитивно-поведенческую терапию, фармакотерапию.

**Причины вейпинга**

Среди вейперов выделяют две группы. Первую составляют бывшие курильщики обычных сигарет, стремящиеся прекратить курение. Вторая группа представлена людьми, у которых не было табачной зависимости, но появился интерес к вейпам в связи с их популярностью. Таким образом, причин вейпинга множество, наиболее распространенными являются:

* **Желание бросить курить.** Замена сигарет на электронные устройства подачи никотина может быть переходным этапом при полном отказе от курения. При постепенной отмене никотинсодержащих смесей возможен положительный результат.
* **Эстетические, гигиенические факторы.** Курильщики табака начинают использовать вейпы вместо сигарет из-за интересного дизайна испарителей, сигарет, кальянов, отсутствия запаха дыма. Данная причина широко распространена среди девушек.
* **Потребность в расслаблении.** Многие люди, впервые начинающие парение, рассматривают его как метод снятия напряжения, избавления от стрессовых переживаний. Наличие вейпинг-зависимости в таких случаях часто отрицается.
* **Стремление приобщиться к группе.** Реклама производителей делает вейпинг популярным у молодежи. Электронные испарители и сигареты позиционируются как часть имиджа, стиля жизни молодых людей. Поэтому причиной парения может стать желание соответствовать навязанному образу.
* **Привлечение внимания.** Вейперы устраивают шоу с помощью выдыхаемого пара: выпускают изо рта кольца, дорожки, фигуры. Такой способ развлечения добавляет популярности, формирует повышенный интерес окружающих.

Электронные сигареты на удивление смогли объединить многих людей, которые выступают за здоровый образ жизни, которые предпочитают прекрасную музыку, чувствуют себя на одной волне, говорят на одном языке, который, как может показаться, возник благодаря каким-то мысленным связям. В Америке такая субкультура имеет большую популярность. На сегодняшний день она достигла невероятных масштабов. В России идет только начало ее зарождения. Если человек желает присоединиться к такой субкультуре, то сделать это ему будет несложно. Достаточно купить электронную сигарету. Они продаются во многих магазинах, где есть табачная продукция, в интернет-магазинах, специализированных торговых точках. Кроме сигареты можно купить разнообразные аксессуары для вейпинга. Цены на них вполне доступные, которые может позволить каждый.

**Опасность вейпинга**

Электронные сигареты всегда провоцируют зависимость. Вопрос лишь какую. В наркологии принято выделять 2 формы зависимости:

*Психологическую*. Когда человек вполне может остановиться, но не хочет. Истинной потребности принимать психоактивные вещества нет. Состояние похоже на патологическую навязчивость. От плохой привычки можно избавиться без лишних проблем и последствий для здоровья. Это вопрос силы воли и желание справиться с негативной ситуацией.

*Физиологическую*. Когда человек даже при большом желании не может отказаться от пагубного пристрастия. Как только действие никотина заканчивается, начинается мучительная ломка. Абстинентный синдром ведет пациента к новой дозе. Такое состояние намного опаснее.

**Что говорят противники вейпинга?**

Исследования относительно вреда электронных сигарет практически не проводились, а уверения производителей в безвредности продукта являются голословными. Помимо этого, эксперты ВОЗ отмечают, что *мода на электронные сигареты может перечеркнуть все усилия сделать курение непопулярным.*

Исследователи определили, что в парах вейпа содержится 31 химическое соединение, приносящее вред организму. В результате насыщение организма никотином и прочими веществами, входящими в состав наполнителя, идет практически непрерывно. А это серьезный удар по организму, когда страдают система кровообращения, нервная система, сосуды, почки, печень и т.д. Жировые молекулы (глицерин и пропиленгликоль) при кипении могут распадаться на канцерогенные вещества. Кроме того, они довольно сложно удаляются из лёгких — скапливаются в лёгочной ткани и нарушают транспортировку кислорода. Последствия от попадания тяжёлых металлов, которые также содержатся в составе сигарет, в лёгкие хорошо известны — это гибель клеток и канцерогенный эффект. Вдыхание пара из вейпа может приводить к эмфиземе лёгких, потенциально — к раку, заболеваниям трахеи, гортани и сердечно-сосудистым заболеваниям. В этом отношении электронные сигареты могут быть даже опаснее обычных. Поскольку концентрация никотина в жидкости порой в разы выше, чем в обычной табачной продукции.

**Можно ли «парить» в кафе?**

Пока дымить можно везде. Вейперы, в отличие от курильщиков, могут дымить где угодно. Впрочем, уже звучат призывы в юридическом порядке запретить использовать электронные сигареты там, где запрещено курение традиционных. По крайней мере до того момента, пока не будет доказано, что выдыхаемый пар не представляет вреда для окружающих.

**Самый известный.**

Самый известный законопроект о вейпинге — № 1058051–6 «Об особенностях оборота электронных систем доставки никотина», внесенный в Госдуму 27-го апреля 2016-го. Его авторы — сенаторы Валерий Рязанский, Игорь Чернышев и депутаты Максим Шингаркин и Сергей Катасонов.

В проекте:

• определяется понятие «электронной системы доставки никотина». Так называют устройство, производящее пар нагреванием «раствора» с глицерином, пропиленгликолем, ароматизаторами и (или) никотином;

• запрещается вейпинг в образовательных, медицинских, физкультурных и спортивных организациях и учреждениях культуры; на самолетах, всех видах городского и пригородного общественного транспорта (о междугороднем речи не идет), на детских площадках и рабочих местах;

• запрещается использование на упаковке ЭСДН «элементов, служащих для индивидуализации табачных изделий или аксессуаров». Нельзя писать, что ЭСДН — медицинские или лекарственные изделия, — или что они помогают бросить курить;

• запрещается продажа ЭСДН несовершеннолетним. Если у продавца есть сомнения в возрасте покупателя, первый вправе потребовать документ. Нельзя торговать ЭСДН через автоматы. Также запрещается «вовлечение детей в процесс использования ЭСДН»: покупать и передавать девайсы несовершеннолетним также нельзя; использование ЭСДН несовершеннолетними «не допускается» в целом.

Законопроект распространяется на все вейп-устройства. Наличие и содержание никотина в жидкости значения тоже не имеет. Правовое управление Госдумы в отзыве на проект указало на некоторые ошибки законотворцев. Вейпы - способ приобщить детей к курению. Таким образом, закона, регулирующего условия курения электронных сигарет, нет.

**Организация профилактической работы**

В настоящее время без организации профилактической работы невозможно добиться позитивных результатов в решении проблемы вредных привычек. Сегодня профилактика вредных привычек становится одной из важнейших социальных задач общества, решение которых стоит особо остро.
Я являюсь классным руководителем 11класса.

Семья и школа играют главную роль в жизни ребенка, и от того, как он себя в них чувствует, зависит его развитие как личности. Поэтому ни школа без семьи, ни семья без школы не способны справиться с тончайшими, сложнейшими задачами становления школьника. Школа должна пригласить семью к сотрудничеству, считаясь с её возможностями. Семья же должна рассматривать школу как своего друга в деле воспитания ученика. Ведущую роль в организации сотрудничества школы и семьи играют классные руководители. Именно от нашей работы зависит то, насколько семьи понимают политику, проводимую школой по отношению к воспитанию, обучению детей, и участвуют в ее реализации.

Для установления контактов, особенно с трудными подростками, важна правильная позиция классного руководителя. Основная направленность этой позиции-стремление понять ребенка. Понимание, уважение, доверие к ребенку в сочетании с требовательностью — основа взаимоотношений. В установлении таких отношений очень важно выбрать правильный тон в общении с детьми. Совершенно недопустимы угрозы и порицания, резкий и грубый тон, которые наиболее часто применяют к трудновоспитуемым. Такого обращения дети абсолютно не воспринимают. Учителю надо восстановить у каждого трудновоспитуемого положительное отношение к учебе, труду, общественной деятельности, найти в каждом трудновоспитуемом положительные черты и, опираясь на них, вовлечь его в такой вид деятельности, где он сможет наилучшим образом проявить себя, почувствовать уверенность в своих силах, заслужить уважение педагога, товарищей, родителей.

*Задачи* профилактической работы с подростками в школе заключаются в следующем:
- дать учащимся объективную информацию о действии хи­мических веществ на организм;
- сориентировать их на способность сделать свой соб­ственный выбор;
- дать детям возможность овладения определенными поведенческими навыками, облегчающими следование здо­ровому образу жизни;
- сформировать рефлексивную позицию молодого чело­века на основе создания поля его самореализации как лич­ности и индивидуальности, которая будет способствовать тому, что ребенок самостоятельно сможет найти свою соци­альную нишу, дать оценку своим действиям, поступкам, задуматься об их последствиях и о том, как эти последствия смогут повлиять на его судьбу.
 **Профилактическая работа по профилактике курения электронных сигарет может включать в себя три компонента:***1. Образовательный компонент* - дать ученикам представление о действии химических веществ на организм, о ме­ханизмах развития заболевания, о болезни и о последствиях, к которым приводит химическая зависимость; помочь детям обрести знания об особенностях своего психофизического здоровья, научить заботиться о себе.
 Цели: научить ребенка понимать и осознавать, что про­исходит с человеком при употреблении ПАВ; формировать у молодого человека развитую концеп­цию самопознания.
*2. Психологический компонент*  - коррекция определен­ных психологических особенностей личности, создающих зависимость к употреблению химических веществ, создание благоприятного, доверительного климата в коллективе, пси­хологическая адаптация подростков из группы риска и др.
 Цели: психологическая поддержка ребенка, формирова­ние адекватной самооценки, формирование навыков приня­тия решений, умения сказать «нет», постоять за себя, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор.
*3. Социальный компонент* - помощь в социальной адап­тации ребенка к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, здорового образа жизни.

Профилактические мероприятия должны быть направлены на развитие умения делать самостоятельный выбор и находить такие формы поведения, которые дают возможность эффективно преодолевать жизнен­ные трудности.

Я являюсь классным руководителем 11класса

**Проводились основные виды профилактики вредных привычек:**

* работа с родителями,
* воспитательно – педагогическая работа с учащимися,
* органиационно – методическая работа по предупреждению вредных привычек.

Учитывая злободневность проблемы в обществе, был разработана и внедрена в практику программа «Профилактика вредных привычек»
**Цель**: воспитание здорового образа жизни и активной жизненной позиции учащихся.
**Задачи:**

* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* воспитание человека, который бережет свое здоровье и здоровье окружающих;
* формирование навыков общения и способности оценивать свое поведение и нести ответственность за свои поступки;
* обучение ребят отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников;
* ознакомление с причинами злоупотребления токсических веществ, наркотиков, никотина, алкоголя, электронных сигарет;
* формирование у обучающихся осознанно – отрицательное отношение к наркотикам, токсическим веществам, сигаретам, алкоголю, киберзависимости, вейперству.

**Участники**: учащиеся 11 класса, классный руководитель, родители, школьный медработник, педагог – психолог.
**Подготовительная работа**: анкетирование, составление плана работы, подбор литературы по теме, консультации по подготовительной работе со специалистами, согласование вопросов с психологом, разработка мероприятий.
**Длительность**: 20121 – 2022 уч.г.
**Этапы деятельности** классного руководителя в данном проекте:
I. Диагностико – аналитический этап (анкетирование).
II. Планирование воспитательного процесса по проекту.
III. Организация воспитательной работы с учащимися и родителями по профилактике вредных привычек.
IV. Выводы по результатам проделанной работы по реализации проекта.
**Первый этап**.

В начале учебного года были проведены диагностика и анкетирование классного коллектива

Критерии диагностики:
1. Изучение личности каждого учащегося (оценка уровня воспитанности личности).
2. Изучение характера классного коллектива (оценка уровня воспитанности коллектива).
3. Анализ семейного воспитания каждого ребенка.
 Анкетирование проводится с целью получения информации о вредных привычках школьников, а именно о сформированности привычек курить, употреблять наркотические, токсические вещества, алкоголь, злоупотреблении компьютером, электронными сигаретами; выявления роли воспитательного воздействия педагогов на формирование привычек здорового образа жизни у детей.
 Анкета помогает получить информацию о владении теоретическими сведениями по данному вопросу, дает возможность овладеть статистическими данными по вопросу вредных привычек у школьников, помогает проанализировать отношение родителей к вредным привычкам детей, дает возможность скоординировать работу классного руководителя по профилактике формирования вредных привычек у детей.
**Второй этап**– составление плана. План составляется с опорой на результаты анкетирования и диагностики каждого ученика и всего классного коллектива. В плане акцентировалось внимание на воспитание здорового образа жизни учащихся и профилактики «старых» и «новых» вредных привычек.
**Третий этап**– организация учебно – воспитательной работы с учащимися и родителями по программе «Профилактика вредных привычек».
Все мероприятия проходили в разнообразных методических формах: классный час, урок – игра, сюжетно – ролевая игра, викторина, беседа, индивидуальная беседа, конкурс, встреча, ситуативный практикум.
 Велась просветительская работа среди родителей о пагубном влиянии вредных привычек на детский организм с целью привлечь родителей к профилактической работе по предупреждению вредных привычек. Особое внимание уделялось «новым» зависимостям: игромании, Интернет-зависимости, вейперству.

**Четвертый этап**– выводы по результатам проделанной работы по реализации программы.
Критерии эффективности:
1. Самооценка деятельности классного руководителя.
2. Самооценка деятельности педагога – психолога.
3. Самооценка деятельности школьного медработника.
4. Количественное сравнение учащихся (отношение к вредным привычкам) до осуществления и после реализации программы:

* по анкетированию,
* по заключениям и рекомендациям специалистов,
* по наблюдениям за поведением учащихся.

5. Отзывы родителей учащихся.
 Профилактика вредных привычек в подростковом возрасте направлена в первую очередь на формирование у детей навыков эффективной социальной адаптации и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у детей культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет ребенку понять, почему для него опасно знакомство с одурманивающими веществами.
 В моей программе главный акцент сделан на то, как помочь ребенку избежать наркотиков, токсических веществ, употребления электронных сигарет, алкогольных напитков, использование компьютера и Интернета в разумных целях, пропагандирование здорового образа жизни.
 Если ребенку ничего не рассказывать о токсических, наркотических веществах, никотине, алкоголе, о негативном влиянии на организм чрезмерного использования компьютера, мобильного телефона, то ребенок может предполагать, что это безвредно для здоровья и разрешено для использования.
Весь комплекс мероприятий помогает ребёнку осознать, что он сам несет ответственность за путь, по которому идет, путь, ведущий к здоровью или болезни. Каждый человек может раскрыть и развить в себе безграничные возможности получе­ния радости и удовольствия без употребления психоактивных веществ. Нужно только иметь желание вести здоровый образ жизни и обучиться навыкам, способствующим достижению здо­ровья.

Проблем остается много. Необходима совместная работа семьи и школы, чтобы ребята осознанно понимали, что «Учиться надо, чтобы совершенствовать себя, а не чтобы удивить других».