

**Концепция проведения областных профилактических мероприятий
«Время развеять дым!», приуроченных к Международному дню отказа от
курения (третий четверг ноября)**

Областные профилактические мероприятия проводятся в рамках тематического блока мероприятий «Время развеять дым!», направленного на профилактику потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака, в рамках реализации областного межведомственного проекта «Тюменская область – территория здорового образа жизни!».

География мероприятий: муниципальные образования Тюменской области.

Дата проведения мероприятий: с 1 ноября по 30 ноября 2025 года.

Цель мероприятий: повышение информационной грамотности населения о медицинских, социально-правовых последствиях потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака, а также пропаганда здорового образа жизни.

Организаторы:

- ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации» (далее – ГАУ ТО «ОЦПР»);

- Органы и учреждения системы профилактики муниципальных образований Тюменской области.

План проведения мероприятий:

Муниципальные образования Тюменской области:

1. Организация и проведение массовых мероприятий, направленных на профилактику потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака (Приложение 1.1).

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

2. Организация и проведение информационно-просветительских мероприятий в образовательных организациях и иных учреждениях по вопросам профилактики потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака. В работе могут быть использованы методические рекомендации ГАУ ТО «ОЦПР» в разделе «Профилактика»

(http://narcostop72.ru/profilaktika/biblioteka/materialy_v_sfere_upotrebleniya_tabachnoj_i_nikotinovoj_produkcii/) в т.ч.:

- видеоматериалы:

- Принудительное курение и здоровье детей. "Общее дело" (18+);
- Принудительное курение и отравляющие вещества. "Общее дело" (18+);
- Принудительное курение и ПДК (предельно-допустимая концентрация) "Общее дело" (18+);
- Принудительное курение и успеваемость детей. "Общее дело" (18+);
- Жизнь без будущего (18+);
- Иван-царевич и табакерка (6+);
- Тайна едкого дыма. "Общее дело" (6+);
- Интеллектуальная игра «По пути к здоровью» (12+);
- Профилактическая игра «Происшествие» (12+);
- Сценарий информационно - разъяснительного мероприятия «Что скрывается за облаком пара?» (16+) (Приложение 1.2).

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

3. Привлечение подростков и молодежи региона для участия в **областном конкурсе «В ритме здорового дыхания!»** (Приложение 1.3).

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

4. **Размещение тематической информации** на стендах учреждений и организаций с использованием методических рекомендаций ГАУ ТО «ОЦПР»:

- памятки и информационные баннеры размещены на сайте ГАУ ТО «ОЦПР» в разделе «Профилактика» (http://narco-stop72.ru/profilaktika/biblioteka/materialy_v_sfere_upotrebleniya_tabachnoj_i_nikotinovoj_produkcii/):

- Вейпы (16+);
- Вредная привычка (16+);
- Последствия употребления снюса (16+).

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

1. 5. **Участие в интернет-кампании**, направленной на повышение информационной грамотности населения по профилактике потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака (распространение информационного контента посредством транслирования информационных постов, статей, баннеров, в том числе ретранслирование материалов ГАУ ТО «ОЦПР» в социальных сетях органов и учреждений системы профилактики), (Приложение 1.4).

Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:

<https://vk.com/volontery72>

https://vk.com/ocpr_72

<https://t.me/narcostop72>

<https://ok.ru/group53561658703970>

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

Анонсирующая и итоговая информация о проведении областных мероприятий размещается учреждениями/волонтерскими отрядами/ объединениями на официальных информационных ресурсах (сайт, официальная страница или сообщество в социальных сетях) и средствах массовой информации.

*Кроме того, опубликованная по итогам мероприятия информация дублируется для размещения в социальных сетях ГАУ ТО «ОЦПР». Для этого **необходимо** в сообществе «Всё в твоих руках! Волонтеры профилактики» (<https://vk.com/volontery72>) социальной сети «ВКонтакте» через строку на стене «Предложите новость» разместить пост **в течение 3-х дней после проведения мероприятия.***

ГАУ ТО «Областной центр профилактики и реабилитации»:

1. Организация и **проведение информационно-просветительских мероприятий** в образовательных организациях и иных учреждениях по вопросам профилактики потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака.

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

2. Организация и проведение **областного конкурса «В ритме здорового дыхания!».**

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

***ВАЖНО:** в течение 3-х дней после завершения областного конкурса «В ритме здорового дыхания!» направить в Департамент социального развития Тюменской области пост-релиз для дальнейшего размещения на портале органов государственной власти Тюменской области.*

2. Организация и проведение **интернет-кампании в сети Интернет**, направленной на повышение информационной грамотности населения по профилактике потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака в социальных сетях: «ВКонтакте», «Одноклассники».

Социальные сети ГАУ ТО «ОЦПР»:

<https://vk.com/volontery72>

https://vk.com/ocpr_72

<https://ok.ru/profile/560204090466>

Срок проведения: с 01 по 30 ноября 2025 г.

**Примерный сценарий проведения массового мероприятия
«А что будет завтра?», приуроченного к Международному
дню отказа от курения (третий четверг ноября)
для муниципальных образований**

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: подростки от 16 лет (возможно использование для подростков от 12 лет, в отношении которых имеются сведения о вовлечении их в потребление ПАВ).

Продолжительность: 45-60 минут.

Цель мероприятия: Профилактика потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака*.

Необходимое оборудование и материалы: музыкальное оборудование, маршрутные листы, карточки с заданиями, бумага, ручки, сувениры для участников мероприятия (по возможности).

Специалисты, использующие сценарий для проведения мероприятия, могут редактировать материал в зависимости от тематической направленности и временных ограничений мероприятия.

**Справочно:*

Никотинсодержащая продукция - изделия, которые содержат никотин или его производные, включая соли никотина, предназначены для потребления никотина и его доставки посредством сосания, жевания, нюханья или вдыхания, в том числе изделия с нагреваемым табаком, растворы, жидкости или гели с содержанием жидкого никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, никотинсодержащая жидкость, безникотиновая жидкость, бестабачная смесь для нагревания, порошки, смеси для сосания, жевания, нюханья, и не предназначены для употребления в пищу (за исключением медицинских изделий и лекарственных средств, зарегистрированных в соответствии с законодательством Российской Федерации, пищевой продукции, содержащей никотин в натуральном виде, и табачных изделий).

Никотинсодержащая жидкость - любая жидкость с содержанием никотина в объеме не менее 0,1 мг/мл, предназначенная для использования в устройствах для потребления никотинсодержащей продукции, в том числе в электронных системах доставки никотина.

Безникотиновая жидкость - любая жидкость без содержания никотина или с его минимальным содержанием менее 0,1 мг/мл, предназначенная для использования в устройствах для потребления никотинсодержащей продукции, в том числе в электронных системах доставки никотина.

(Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции")

Ход мероприятия:

- вступительная часть, торжественное открытие;
- квест-игра;
- заключительная часть мероприятия.

Основная часть мероприятия. Торжественное открытие.

К организации основной части привлекается ведущий мероприятия. Основная часть может состоять из следующих моментов: информационно-разъяснительные блоки, конкурсы и розыгрыши, развлекательные выступления с приглашением

специалистов, выступления спикеров из различных сфер деятельности: спорт, профилактика, медицина, добровольчество и другие.

Примерные слова ведущего:

Вступительная часть. Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас на профилактическом мероприятии «А что будет завтра?», приуроченном к Международному дню отказа от курения.

Международный день отказа от курения, был утверждён в 1977 году по решению Американского онкологического общества».

Примерные вопросы зрителям:

- *Как вы думаете, почему именно онкологическое общество выступило инициатором этой даты? (Ответы участников)*

Ведущий: Поводом послужил рост смертности в результате табакокурения. Ведь вместе с табачным дымом человек вдыхает – мышьяк, бензол, полоний и др. опасные вещества, которые провоцируют развитие онкологических заболеваний в организме человека.

Как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный дар.

Борьба с курением ведется во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. По всему миру создаются особые кварталы, кафе и организации только для некурящих. Во многих фирмах некурящим сотрудникам выплачивают ежемесячные премии.

В России также проводится кампания по сокращению спроса на никотиносодержащую продукцию.

В 2013 году в России был принят закон об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака (Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции"), который предоставляет некурящим гражданам ряд прав и гарантий, направленных на защиту их здоровья и комфортного пребывания в общественных пространствах.

Использование электронных систем доставки никотина также подпадают под действие этого закона, так как приравнивается к курению (потреблению) табака согласно Федеральному закону от 31.07.2020 N 303-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции"

Благодаря антитабачной политике в России действует запрет на рекламу табачной и никотиносодержащей продукции, устройств для ее потребления; введены ограничения на курение в общественных местах, за нарушение которых предусмотрен штраф.

Сегодня в Международный день отказа от курения мы призываем всех сделать свой выбор в пользу здорового образа жизни и провести этот час вместе с нами, в компании тех, кому небезразлично собственное здоровье и здоровье своих близких!

К этой профилактической дате, мы решили организовать квест-игру «А что будет завтра?», которая поможет вам узнать о медицинских и социально-правовых

последствиях курения/парения, а также расскажет о преимуществах здорового образа жизни. Все желающие получат возможность: узнать много новой и полезной информации, попробовать свои силы в спортивных эстафетах, продемонстрировать свою находчивость, а также получить массу положительных эмоций!

Квест – игра

Игра предполагает командное участие. Каждой команде предлагается посетить ряд станций, указанных в маршрутном листе. На каждой станции участникам игры необходимо справиться с испытаниями и ответить на вопросы, связанные с табакокурением/парением. Прохождение каждой станции заканчивается выставлением баллов в маршрутный лист.

За прохождение испытаний команды получают баллы (по 1 баллу – за каждый правильный ответ, по 1-2 балла – за сплоченность, творческий подход, скорость и качество выполнения заданий и пр.). Команда, набравшая большее количество баллов, становится победителем.

1 станция: «Табачная флотилия»

Необходимое оборудование и материалы: Теннисный мячик, 10 пластиковых стаканчиков с наклеенными изображениями кораблей и надписями, связанными с негативными последствиями курения/парения.

Ведущий: Для того чтобы успешно справиться с выполнением этого задания, вам необходимо получить один предмет. А что это за предмет, вы узнаете, отгадав мою загадку.

«Как жемчуг, но дешевый;
Как бисер, но крупный;
Как яйцо, но не разобьешь
Что это?»

Правильный ответ: Теннисный мячик.

Команде выдается теннисный мячик.

Ведущий: Эта станция называется «Табачная флотилия», и перед вами 10 ее лучших кораблей. Ваша задача уничтожить, то есть сбить их, пока эта армия не погубила человечество.

На краю парты выставляется 10 пустых пластиковых стаканчиков, на каждом из которых наклеен бумажный кораблик. Задача игроков по очереди сбить их теннисным мячиком с определённого расстояния.

На дне каждого из кораблей, наклейка с одним из последствий табакокурения: онкологические заболевания, заболевания органов дыхания, заболевания сердца, преждевременное старение, разрушение зубов, аллергия, одышка, туберкулез.

Командам дается по одному броску на каждого участника. За каждый сбитый корабль участники получают по одному баллу. Если после бросков всех участников остались уцелевшие корабли, то игра продолжается до уничтожения оставшихся кораблей. При дополнительных бросках баллы не начисляются.

После того как участники сбили все корабли, проводится обсуждение.

Обсуждение:

Ведущий: Ребята, как вы считаете, что означают надписи на кораблях? (Ответ участников: последствия табакокурения). Вы абсолютно правильно

ответили – это медицинские последствия курения/парения. И их можно сравнить с оружием табачной флотилии - то, с помощью чего она ведет наступление как на отдельного курильщика, так и человечества в целом. И для того чтобы не стать мишенью этой флотилии, важно проявлять рассудительность и научиться говорить: «Нет!» курению и парению.

2 станция: «Происшествие» (Материал согласован на заседании Экспертного совета по осуществлению анализа и оценке материалов в сфере профилактики употребления психоактивных веществ от 22.11 2022 года).

Необходимое оборудование и материалы: Нитки, ключ, конверт с заданием, макеты улики.

Ведущий: Прежде чем вы перейдете к выполнению следующего этапа вам необходимо получить ключ от того помещения, где спрятан конверт с заданием.

В помещении между предметами мебели натянута паутина из ниток, в центре паутины помещен ключ от двери, за которой находится следующее задание. Задача участников, перемещая ключ по нитке, найти ее конец, а затем развязать и освободить ключ (если одновременно играет несколько команд, то и ключей в паутине может быть несколько).

После того, как команда получила ключ (ключ должен быть с биркой, для того, чтобы участники понимали к какой двери он подходит), они открывают дверь и находят записку следующего содержания:

«В городе N-ске произошли несколько происшествий, связанных с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля. Очевидцев этих происшествий нет. Есть только пострадавшие, но они в данный момент не в состоянии, что-либо объяснить. На месте происшествия остались улики: следы от обуви, которые помогут восстановить ход событий.»

Задание: Вам необходимо отыскать все улики, на обратной стороне карточки вы найдете зашифрованную информацию, которая поможет вам в расследовании. Ваша задача - выяснить, что же произошло в городе N-ске.

По всему помещению расклеены карточки: на внешней стороне след от обуви, на обратной стороне – зашифрованная фраза. (Макеты карточек можно распечатать по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/5tCJ/ogKvR7FhV> (рекомендуется использовать двустороннюю печать).

На выполнение задания командам дается 10 минут. По истечению времени за каждый отгаданный ребус командам начисляется 1 балл.

Ситуация 1: Подросток взял тайком устройство для доставки никотина/безникотинового аэрозоля и решил воспользоваться им в подъезде соседнего дома. Жительница первого этажа услышала громкий хлопок и вышла на площадку. Она увидела мальчика с рукой в крови. Подросток был доставлен в больницу (Набор карточек для игровой ситуации №1).

Ситуация 2: Подросток выменял у товарища устройство для доставки никотина/безникотинового аэрозоля. После чего решил похвастаться им перед друзьями и на каждой перемене демонстрировал на себе работу этого устройства.

Курил/парил всю дорогу от школы до дома. А когда пришел домой, то просто упал посреди комнаты. Родители в панике (Набор карточек для игровой ситуации №2).

После того, как участники провели расследование, они рассказывают о его результатах.

Обсуждение: На примере ситуаций, которые произошли в городе N-ске и которые перестали быть редкостью в реальной жизни, мы еще раз убеждаемся в том, что использование электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля крайне опасно для жизни и здоровья потребителя.

Во-первых, такие устройства могут взрываться. Причиной взрывов являются мощные литиевые аккумуляторы, которые вмонтированы в устройство. Аккумуляторы нагревают жидкость для образования аэрозоля. Проблема в том, что литиевые элементы в аккумуляторах быстро перегреваются, и порой их эксплуатация заканчивается возгоранием или взрывом. Травматологи отмечают в результате взрывов самые разные травмы рук, лица и шеи.

Во-вторых, даже если на упаковке жидкости для электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля указано «низкое содержание никотина», невозможно точно узнать реальную дозировку веществ в жидкости. Лабораторные исследования часто показывают существенное расхождение между фактическим составом и информацией на упаковке. Даже в безникотиновых жидкостях встречается никотин и другие опасные вещества.

Кроме того, важно помнить, что солевой никотин, содержащийся в таких жидкостях - это синтетическая разновидность никотина, которая усваивается в несколько раз быстрее органического никотина. В результате мгновенного всасывания, а также неконтролируемого потребления человек может довольно быстро получить высокую дозу никотина, что зачастую приводит к тяжелым отравлениям с госпитализацией.

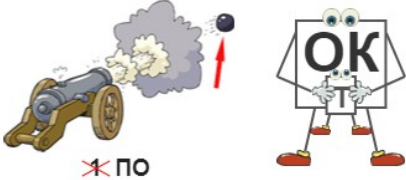




Высокая концентрация никотина в организме увеличивает нагрузку на сердце и повышает артериальное давление, вызывает одышку, тошноту и рвоту, головные боли и головокружение, вплоть до потери сознания.

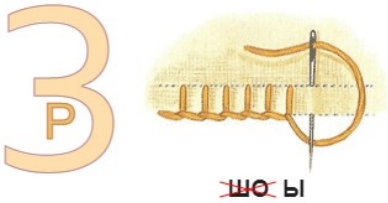

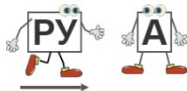




Большинство самых тяжёлых последствий, вызванных использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля носит отсроченный характер.

Это проявляется в том, что потребитель часто не замечает изменений в работе организма, либо списывает их на простуду, пищевую аллергию, усталость. Тогда как отравляющие вещества продолжают накапливаться в организме, заболевание постепенно развивается и, спустя время, заявит о себе мощнейшим ударом, оправиться после которого будет очень даже непросто.

Набор карточек для игровой ситуации №1

Правильный ответ:	Вариант карточки
--------------------------	-------------------------





<p>подросток</p>	
<p>взял тайком вейп</p>	<p>взял тайком</p> 
<p>у старшего брата</p>	<p>у старшего</p>  <p>+Т</p>
<p>и решил покурить</p>	<p>и решил по...рить</p>
<p>в подъезде соседнего дома</p>	<p>в подъезде соседнего</p> 
<p>жительница 1 этажа</p>	<p>жительница 1</p> 
<p>услышала взрыв</p>	<p>услышала</p>

	
вышла на площадку	вышла на площадку
увидела мальчика	увидела 
лежащего на полу с рукой в крови	 лежащего на полу с в крови
подросток был доставлен	подросток был доставлен
в больницу	   

Набор карточек для игровой ситуации №2

Правильный ответ:	Вариант карточки
-------------------	------------------

<p>подросток</p>	
<p>выменял у старшекласника вейп</p>	<p>выменял у старшекласника</p> 
<p>на свои новые часы</p>	<p>на свои новые</p> 
<p>решил похвастаться им перед друзьями</p>	<p>решил похвастаться им перед</p> 
<p>на каждой перемене бегал покурить.</p>	<p>на каждой перемене бегал по...рить</p>
<p>курил всю дорогу от школы до дома.</p>	 <p>курил всю дома от школы до</p>
<p>когда пришел домой</p>	<p>когда пришел</p>

	
упал без сознания	упал без сознания
посреди комнаты	посреди  ТА С МН
родители в панике	 1 = РОД  3 = И в панике

3 станция: «Тайна»

Необходимое оборудование и материалы: Теннисный мячик, 9 пластиковых стаканчиков с водой, песком или крупой, конверт с заданием.

Ведущий: Ребята, вы успешно прошли два первых испытания и перед вами очередная задача.

Табачная индустрия акцентирует внимание покупателей только на рекламных ходах, таких как «с фильтром», «без никотина», «помогает отказаться от курения сигарет» и ни в коем случае не рассказывает о тех отравляющих веществах, которыми переполнена эта продукция. Такая информация скрывается от простого обывателя, так как может напугать его, а значит приведёт к потере потенциальной прибыли.

Но мы то с вами здесь для того, чтобы разгадать все загадки, а тайное сделать явным! В мире проведен ряд исследований, которые подтверждают мнение о том, что «Курение убивает!», но табачная флотилия скрывает результаты этих исследований. Наша задача достать их и обнародовать.

В центр стола кладется конверт с заданием, сверху на конверт

выставляется 9 пластиковых стаканчиков с водой, песком или крупой (стаканчики наполняются на 2/3 от объема и расставляются в 3 ряда по 3 шт.). Задача участников попасть теннисным мячиком в стаканчик. Участник кидает мяч так, чтобы он ударился о стол и отскочил в стаканчик.

Если участник попал мячиком в стакан, то этот стаканчик убирается со стола. Игра продолжается до тех пор, пока все стаканчики не будут убраны и команда не сможет перейти к выполнению задания.

Задача участников правильно ответить на вопросы карточки. За каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл.

*Правильные ответы подчеркнуты линией.

Карточка с заданием

1. Сколько вредных веществ содержится в табачном дыме?

- 20-30
- 200-300
- Свыше 4000

2. Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

- Не более 20%
- 40%
- 100%

3. Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб. см. табачного дыма?

- До 3 миллионов
- До 10 000
- До 1000

4. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

- Удушливый
- Угарный
- Углеродородный

5. Сколько известных опасных веществ, повышающих вероятность возникновения злокачественных опухолей, содержится в среднем в одной сигарете?

- 4 вида
- 8 видов
- 12 видов
- 15 видов

6. В электронных системах доставки никотина/безникотинового аэрозоля при нагревании жидкости выделяют вещество, которое способствует развитию онкологических заболеваний. Что это за вещество?

- Пропиленгликоль
- Акролеин
- Глицерин

7. Наносит ли потребление безникотиновых жидкостей для электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля вред организму человека?

- Они безвредны
- Безникотиновые жидкости наносят вред организму, т.к. содержат опасные вещества

- Безникотиновые жидкости наносят вред только лицам с тяжелыми хроническими заболеваниями.

4 станция: «Противостояние»

Необходимое оборудование и материалы: схема расположения цветов, 8 цветных конвертов, карточки с фрагментами притчи.

В течении 10 секунд участникам демонстрируется лист бумаги, с наклеенными на нем цветными полосками. Задача участников: запомнить порядок расположения цветов, а затем разложить в той же последовательности 7 цветных конвертов, которые лежат на столе.

В каждом из конвертов фрагмент притчи «Ценность жизни».

После того, как участники разложили конверты, они вынимают из конвертов фрагменты притчи и проверяют правильность расположения. Если порядок расположения верный, то последовательность действий в притче не нарушится.

За каждый правильно расположенный фрагмент команда зарабатывает по одному баллу.

1	<i>Притча «Ценность жизни»</i>
	<i>Однажды в небольшой деревне жил старец, который славился своей мудростью. К нему приходили за советом люди.</i>
2	<i>Однажды к старцу пришел молодой человек, который не ценил свою жизнь. Он говорил: "Что мне в этой жизни? Каждый день одно и то же, нет радости, нет смысла".</i>
3	<i>Старец молча выслушал его и предложил провести эксперимент. Он дал молодому человеку старинный кувшин, украшенный золотом и драгоценными камнями, и сказал: "Этот кувшин - очень дорогой, можно сказать бесценный.</i>
4	<i>Пронеси его через деревню и верни мне, но помни - если кувшин разобьется,</i>

	<i>тебе придется за это дорого заплатить."</i>
5	<i>Молодой человек бережно взял кувшин и пошел через деревню. Он шел медленно и осторожно, избегая камней и неровностей на дороге.</i>
6	<i>Его мысли были заняты только одним – не уронить кувшин, сохранить его в целости. Когда он вернулся к старцу, кувшин был цел и невредим.</i>
7	<i>Старец посмотрел на него и спросил: "Что ты чувствовал, пока нес кувшин?" "Я был очень осторожен и сосредоточен, думал только о том, чтобы не разбить его," – ответил молодой человек.</i>
8	<i>Старец улыбнулся: "Вот так и с твоей жизнью. Она так же бесценна, как этот кувшин. Если ты будешь относиться к ней с вниманием и бережностью, то поймешь, насколько она важна и драгоценна."</i>

Обсуждение:

Ведущий: Ребята, как вы считаете, о чем эта притча? (Ответы участников: о неумении ценить, то что дано свыше, глупости, недальновидности, представление счастья как бесконечного праздника).

Согласны ли вы с мнением о том, что жизнь – это бесценный дар? (Ответы участников).

Жизнь и здоровье дается нам один раз, поэтому, для того чтобы реализовать все свои планы в будущем, стать успешной личностью, очень важно сегодня заботиться о здоровье и «не испытывать его на прочность».

Еще до нашей эры древнеримский поэт Гораций писал: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Имея в виду, что от сегодняшнего образа жизни полностью зависит жизнь в будущем.

Следить за своим здоровьем очень важно. Экономия на питании приведет к тому, что в будущем придется тратить большие деньги на врачей и лечение. Не остается времени на занятия спортом или хотя бы на ежедневную разминку? Может наступить тот период, когда весь день будет уходить на походы в больницу или лечение. Пока вы молоды, старайся вкладывать силы в поддержание свое тела в тонусе, а не пичкайте себя вредной пищей или психоактивными веществами.

Помните, что наша жизнь, как бесценный кувшин, требует внимания, заботы и бережного отношения. Дорожите каждой минутой, ведь жизнь слишком ценна, чтобы тратить её впустую.

Заключительный этап:

Ведущий: Все наши команды успешно прошли маршрут и справились с заданиями. И пока наше эксперты подсчитывают баллы и подводят итоги, я хочу у вас узнать: что было самым трудным? Что было нового для каждого из вас? (участники отвечают по очереди)

Ведущий оглашает итоговые баллы и называет победителей.

Ведущий: Если вы хотите сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, выглядеть молодо и привлекательно, всегда быть в хорошей спортивной форме, не быть рабом вредной привычки, нужно делать выбор в пользу **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ !!!**

Благодарим участников за игру! Давайте любить себя, ценить свое здоровье, и помнить, что мир прекрасен без табакокурения! До новых встреч!

**Примерный сценарий проведения
информационно – разъяснительного мероприятия
«Что скрывается за облаком пара?»**

При проведении мероприятия возможно привлечение приглашенных спикеров из числа сотрудников системы профилактики: представители КДН, сотрудники правоохранительных органов, врачи наркологи, психологи и др.

Место проведения: образовательные организации, иные учреждения.

Участники: подростки от 16 лет.

Продолжительность: 45-60 минут.

Цель: Профилактика потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака, а также пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Информирование несовершеннолетних о медицинских и правовых последствиях потребления табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля.
2. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, микрофон.

Вводная часть:

Ведущий: Добрый день, уважаемые участники и гости нашего мероприятия! Мне приятно видеть вас сегодня в этом зале. Ваше присутствие означает, что вы цените собственное здоровье и заботитесь о своем будущем.

Прежде чем мы перейдем к обсуждению основной темы сегодняшней встречи. Мне хотелось бы прочитать вам одну притчу:

Притча «Дерево»

У дороги стоял ствол засохшего дерева.

Ночью мимо прошёл вор и испугался: он подумал, что это стоит полицейский.

Ребёнок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался.

Но во всех случаях дерево было только деревом. Мы видим мир таким, каковы мы сами.

Обсуждение:

- Как вы считаете, о чем эта притча?

- Чему она учит?

- Согласны ли вы с мнением, что иногда человек, сам того не осознавая, додумывает какие-то факты, принимает желаемое за действительность и тем самым вредит себе?

Комментарий:

Ведущий: Восприятие человека чаще всего сконцентрировано на каком-то одном, самом ярком или актуальном для конкретного человека аспекте, при этом многие факты вообще остаются без внимания. Вор видит в сухом дереве полицейского, потому что знает, что нарушает закон и боится наказания.

Мы видим и слышим в первую очередь то, что хотим видеть и слышать, даже если не отдаем себе в этом отчета.

Основная часть:

Ведущий: По такому же принципу складываются мнения и представления о каких-то новых и разрекламированных товарах. Чаще всего рекламные компании фокусируют внимание, на каком-то одном качестве/свойстве, которое актуально для большого количества потенциальных потребителей, а в тени остаются все негативные последствия.

Примерно 10-12 лет назад на прилавках магазинов появились устройства для потребления никотинсодержащей продукции*, так называемые электронные сигареты.

** Справочно: Устройства для потребления никотинсодержащей продукции - это электронные или иные приборы, которые используются для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, пара, вдыхаемых потребителем, в том числе электронные системы доставки никотина и устройства для нагревания табака, а также их составные части и элементы (за исключением медицинских изделий и лекарственных средств, зарегистрированных в соответствии с законодательством Российской Федерации). - Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ (ред. от 24.07.2023) "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)*

Так уж устроено наше сознание, что внимание притягивается ко всему «новому», а когда это «новое» еще и малоизучено, то невольно обрастает мифами и домыслами, которые, к сожалению, могут сыграть злую шутку с простыми и доверчивыми обывателями...

Сотни человек во всем мире уже столкнулись с самыми неприятными последствиями парения, врачи бьют тревогу, а на законодательном уровне ежегодно вносятся поправки, касающиеся ужесточения требований к продаже данной продукции. Все эти действия имеют под собой веские основания: догадки ученых нашли свое подтверждение в научных экспериментах, проведенных как в России, так и за рубежом, и все они свидетельствуют об опасности такого пристрастия.

Так что же на самом деле скрывается за облаком такого пара? Какую угрозу таит в себе так называемое «парение»?

На этой встрече нам предстоит развеять мифы, созданные табачными корпорациями вокруг этого явления и разглядеть за ними все скрытые угрозы. А самое главное, запастись весомыми аргументами, которые помогут не стать жертвой жестокого обмана.

Рассмотрим риски «парения».

Угроза № 1: Электронные системы доставки никотина/безникотинового аэрозоля испаряют смесь ядовитых веществ, а не обычный водяной пар.

Ведущий: Несмотря на то, что клубы, которые образуются электронными системами доставки никотина чаще всего называют «паром», а сам процесс потребления - «парением», на самом деле эти устройства выделяют аэрозоль, который принимают за водяной пар. Этот аэрозоль состоит из мельчайших частиц, большинство которых содержит токсичные соединения.

Ссылка на источник: <https://cgon.rospotrebнадzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/pro-vred-elektronnyx-sigaret/> , <https://nczd.ru/2022-12-08/>

Если говорить о воде, то в жидкостях для таких устройств воды очень мало, испарению в них подвергаются химические вещества такие как «глицерин» и «пропиленгликоль», которые при нагревании преобразуются в опасные вещества. При вдыхании эти вещества частично оседают во рту, на задней стенке горла, в верхних дыхательных путях, легких, а также в пищеводе, желудке. Именно осевшие частицы в последствии вызывают различные заболевания.

Помимо самих составляющих жидкостей, материалы, из которых изготовлены устройства доставки никотина/безникотинового аэрозоля, могут также попадать в организм человека. Просачиваются они из различных частей электронной системы, включая нагревательную спираль, провода и паяные соединения.

Токсичные металлы и родственные им вещества, такие как мышьяк, свинец, хром и никель, можно обнаружить как в жидкостях для этих устройств, так и в моче, слюне, крови курильщиков/парильщиков.

Продолжительный контакт с этими металлами при вдыхании аэрозоля может вызвать поражение легких, печени, почек, иммунной и сердечно-сосудистой системы, а также способствует развитию злокачественных опухолей.

Трансляция видеоклипа, содержащего мнение эксперта и подтверждающую озвученную информацию.

Ссылка на видеоклип: <https://cloud.mail.ru/public/eotg/nW8zDmuMS>

Угроза № 2: Использование электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля также вредно для здоровья, как и курение традиционных сигарет.

Ведущий: Производители электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля предлагают их как альтернативу курению табака. Главный их аргумент: человек, курящий традиционные сигареты, вдыхая дым, забивает свои легкие сажей и смолами. Электронные системы доставки никотина/безникотинового аэрозоля действительно не выделяют дым, но зато они образуют аэрозоль, в котором содержатся другие не менее вредные вещества.

Основы жидкостей составляют такие вещества как глицерин, пропиленгликоль, никотин и различные ароматизаторы.

Глицерин в составе жидкостей для электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля является одним из основных компонентов и

обозначается как VG (Vegetable Glycerin), что переводится как пищевой глицерин. Пищевой, потому что активно используется в пищевой промышленности. Но, о безопасности можно говорить, лишь когда он попадает в организм через желудочно-кишечный тракт. Попадая в легкие, он, иссушает слизистую оболочку, из-за чего появляется кашель и сухость во рту. Возможен также отек верхних дыхательных путей.

Пропиленгликоль, который тоже входит в состав жидкостей, считается токсичным компонентом для органов дыхания, может отрицательно влиять на нервную и иммунную системы.

Проникая в организм человека, пропиленгликоль ведёт себя как сосудистый яд, который способен вызвать изменения в печени, почках и других органах. Чистый пропиленгликоль оставляет ожоги на коже. Пары пропиленгликоля могут вызвать удушье, а также спровоцировать возникновение астмы и туберкулеза. Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции и раздражение, а также способствует появлению гнойников. Кроме того это химическое вещество накапливается в сетчатке глаз, поэтому существует вероятность ухудшения зрения и слепоты.

Пропиленгликоль, как и глицерин, при нагревании может выделять опасный канцероген - пропиленоксид, который провоцирует развитие онкологических заболеваний.

Никотин при попадании в организм оказывает комплексное воздействие на целый ряд жизненно важных систем. В первую очередь - это сердечно-сосудистая система и головной мозг. Передозировка никотина способна вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.

В состав 95 % смесей для электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда даже больше, чем в традиционной сигарете.

В таких жидкостях он встречается в виде сульфата никотина или по-другому его можно назвать «солевым никотином».

Солевой никотин - это синтетическая разновидность никотина, которая усваивается в несколько раз быстрее органического никотина. В результате мгновенного всасывания потребитель довольно быстро получает высокую дозу никотина, что зачастую приводит к тяжелым отравлениям.

Концентрация никотина в организме угнетает нервную систему, ухудшает зрение, провоцирует выработку адреналина, что увеличивает нагрузку на сердце и повышает артериальное давление, вызывает одышку, тошноту и рвоту, головные боли и головокружение, вплоть до потери сознания.

Основной же вред никотина в том, что его потребление приводит к выработке стойкой зависимости.

Ароматизаторы в составе для жидкостей – это еще один возможный источник опасности, который на сегодняшний день недостаточно хорошо изучен. До недавнего времени эти ароматизаторы использовались исключительно в пищевых продуктах, а не вдыхались. Большинство ароматизаторов вообще представляют собой смесь сразу нескольких химических соединений.

Ароматизаторы могут быть «пищевыми» или классифицироваться как безопасные для употребления в пищу. Однако смешивание их с другими компонентами жидкостей, нагревание и вдыхание — это совсем другой тип воздействия, нежели употребление в пищу, а значит и новые риски для организма.

Трансляция видеотрегмента, содержащего мнение эксперта и подкрепляющего озвученную информацию.

Ссылка на видеотрегмент: <https://cloud.mail.ru/public/UvZG/9TaYiXYe2>

Ведущий: Ребята, какие факты, касающиеся состава жидкостей для электронных систем доставки никотина вам запомнились? Какой вред на организм человека они оказывают? (Ответы участников).

Благодарю вас за ответы! Таким образом, можно сделать вывод о том, что электронные устройства нельзя считать безопасной заменой обычным сигаретам и это подтверждено исследованиями. Их использование, как и использование обычных сигарет, связано с серьезными рисками для здоровья.

Угроза № 3: Использование электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля способствует формированию никотиновой зависимости

Ведущий: Во-первых, с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля, как и при курении традиционных сигарет в организм попадает никотин, который вызывает привыкание, независимо от того имеет он растительное происхождение или синтетическое.

Трансляция видеотрегмента, содержащего мнение эксперта и подкрепляющего озвученную информацию.

Ссылка на видеотрегмент: <https://cloud.mail.ru/public/Hu6x/YBqing6v>

Ведущий: В жидкостях, предназначенных для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, он встречается в виде сульфата никотина или по-другому его можно назвать «солевым никотином». Солевой никотин - это синтетическая разновидность никотина, которая усваивается в несколько раз быстрее органического никотина. В результате мгновенного всасывания потребитель довольно быстро получает высокую дозу никотина, что зачастую приводит к быстрому привыканию, и нередко к тяжелым отравлениям.

Поэтому говорить о том, что устройство для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля, помогают справиться с зависимостью, конечно же нельзя, так как они заменяют один способ поступления вредного вещества на другой.

Кроме того, с появлением электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля в никотиновую зависимость было втянуто большое количество людей. Иллюзия безопасности способствовала вовлечению

даже тех, кто раньше не думал о сигаретах, включая женщин и подростков. О том, как табачная индустрия заботится о своих потребителях в следующем сюжете:

Трансляция видеоклипа, содержащего мнение эксперта и подтверждающего озвученную информацию.

Ссылка на видеоклип: <https://cloud.mail.ru/public/5xmR/Xs6sWWg2D>

Ведущий: Важно помнить, что токсичные вещества остаются токсичными, независимо от того в каком объеме они потребляются или с использованием каких устройств.

Кроме того, ароматизаторы, присутствующие в жидкостях, за счет своего приятного аромата располагают к повторному потреблению. В результате чего потребитель перестает контролировать частоту курения/парения, усугубляя тем самым свою зависимость.

Также следует отметить, что электронные системы доставки никотина/безникотинового аэрозоля никогда не проходили клинических испытаний, не являются медицинской продукцией и не могут применяться как способ избавления от табачной зависимости.

Врачи, специализирующиеся на избавлении от зависимостей, вообще не рассматривают эти устройства как один из возможных способов лечения.

Угроза № 4: Электронные системы доставки никотина/безникотинового аэрозоля опасны как для того, кто их использует, так и для окружающих.

Ведущий: Использование устройств для получения никотинсодержащего или безникотинового аэрозоля представляет опасность не только для того, кто их использует, но и для окружающих его людей. Нахождение вблизи работающей системы доставки никотина/безникотинового аэрозоля отрицательно сказывается на работе организма. В выдыхаемом паре остается большое количество вредных веществ, поэтому пассивные курильщики также рискуют получить различные заболевания такие как: астму, экзему, аллергическую реакцию, а также некоторые ухудшения функции легких.

Трансляция видеоклипа, содержащего мнение эксперта и подтверждающего озвученную информацию.

Ссылка на видеоклип: <https://cloud.mail.ru/public/GPHp/fRnNp8Lc1>

Ведущий: Использование электронных систем доставки никотина/безникотинового увеличивает концентрацию токсинов в воздухе в 22 раза. Из-за малых размеров при вдыхании они легко проникают в легкие и затем - в кровоток. К тому же эти токсины имеют свойство накапливаться в организме и могут вызывать серьезные проблемы со здоровьем, такие как рак, ряд сердечно-сосудистых заболеваний (Ссылка на источник: <https://iz.ru/1588297/2023-10-12/vrach-predupredila-o-vrede-passivnogo-kurenii-veipov>).

Пассивного курильщика могут беспокоить немотивированная слабость, которую он объясняет усталостью, накопившуюся в течение дня; головные боли, невозможность сконцентрироваться на работе, чтении и так далее; вновь возникшая аллергическая реакция – неизвестно на что; першение в горле, сухой кашель, чувство неудовлетворенности вдохом, или выдохом; непонятные частые простудные заболевания, которые ранее не давали о себе знать так часто; обострение хронических заболеваний, вызванные подавлением иммунной системы организма.

Угроза № 5: Жидкости для электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля опасны даже если в них не заявлен никотин.

Ведущий: Отсутствие информации о наличии никотина на упаковке еще не означает, что его действительно нет в составе жидкости. Узнать истинную дозировку тех или иных веществ в жидкости для систем электронной доставки никотина, а также безникотинового аэрозоля почти нереально.

Лабораторные исследования нередко показывают существенное расхождение между фактическим составом и информацией на упаковке. Даже потребление безникотиновых жидкостей может привести к развитию заболеваний органов дыхательной системы и серьезным нарушениям в работе всего организма.

Трансляция видеотрейлера, содержащего мнение эксперта и подтверждающую озвученную информацию.

Ссылка на видеотрейлер: <https://cloud.mail.ru/public/PGZt/FdXu6ikvd>

Ведущий: Эмфизема — это необратимое разрушение альвеол (воздушных мешочков) в лёгких, из-за которого нарушается газообмен и возникает одышка.

Нарушение функции дыхательной системы приводит к одышке, усталости, снижению качества жизни и серьезным осложнениям. Сохранение здоровья дыхательной системы — ключ к хорошему самочувствию и счастливому будущему.

Угроза №6: За курение/парение предусмотрено административное наказание.

Ведущий: Кроме пагубного воздействия курения/парения на организм человека, потребитель также рискует быть привлеченным к административной ответственности как за курение, так и за парение в общественных местах, так как согласно Федеральному закону от 31.07.2020 N303-ФЗ электронные системы нагревания табака и доставки никотина, в том числе безникотинового аэрозоля приравниваются к традиционным сигаретам.

Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма...» (№15-ФЗ от 23.02.13) запрещает потребление никотинсодержащей продукции в общественных местах, в том числе, на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта.

За нарушение установленных ограничений, в случае достижения возраста административной ответственности, либо сам подросток, либо его родители вынуждены будут понести наказание. Кроме того, по факту курения/парения подростков могут постановить на профилактический учет.

Трансляция видеотрегмента, содержащего мнение эксперта и подкрепляющего озвученную информацию.

Ссылка на видеотрегмент: <https://cloud.mail.ru/public/Hryx/5PstosSL>

Ведущий: Ограничение продажи, введение запрета в первую очередь нацелено на защиту здоровья всех граждан, особенно уязвимых групп - детей, беременных, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

Согласитесь, человек рождается для того, чтобы жить, а не для того, чтобы травить свой организм вредными веществами.

Заключительный этап:

Ведущий: Итак, мы разобрали лишь основные угрозы, связанные с использованием устройств для потребления никотинсодержащего и безникотинового аэрозоля и выяснили, что на самом деле думают специалисты и ученые на этот счет.

Как показывает практика, потребление табачной и никотинсодержащей продукции, в том числе с использованием электронных систем доставки никотина/безникотинового аэрозоля и устройств для нагревания табака, вопреки заявлениям производителей, не только не решают проблемы, связанные с курением, но и создают дополнительные риски, в том числе для здоровья.

Для того, чтобы не попасться на крючок табачных корпораций необходимо научиться критически мыслить, перепроверять в нескольких источниках полученную информацию и, конечно же, беречь свое здоровье!

Единственной действенной мерой профилактики являются знания. Только полные и достоверные знания позволяют своевременно разглядеть опасность и оценить степень риска для здоровья.

Самый лучший способ избежать всех этих проблем – научиться отказываться в ситуации предложения и даже не пробовать курить/парить. Помните: Дорога в будущее зависит от решений, принятых вами сегодня!