**Примерный сценарий проведения**

**информационно – разъяснительного мероприятия**

**«Пар, уносящий здоровье»**

*Профилактическое мероприятие - интеллектуальная игра «Пар, уносящий здоровье» рекомендована для подростков 16+ (материал, может быть, адаптировать для участников любого возраста с учетом возрастных ограничений и требования российского законодательства). Мероприятие носит просветительский характер и нацелено на просвещение подростков в вопросах профилактики употребления никотиносодержащих веществ.*

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 употребления никотинсодержащих веществ с использованием систем электронной доставки никотина.

**Задачи:**

* + - 1. Информирование несовершеннолетних о медицинских и правовых последствиях употребления никотиносодержащих веществ с использованием систем электронной доставки никотина.

2. Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

**Необходимое оборудование:** мультимедийное оборудование, микрофон.

**Вводная часть:**

**Ведущий**: Добрый день, уважаемые участники и гости нашего мероприятия! Радостно видеть вас сегодня в этом зале. Ваше присутствие здесь означает, что вы цените собственное здоровье и заботитесь о своем будущем. Сегодня поговорим об одном из опасных пристрастий нашего общества – курении. Каждый день мы сталкиваемся с проблемой курения. Даже если не курим мы, то курят вокруг нас, и это тоже угрожает нашему здоровью.

И мне хотелось бы начать наше мероприятие с небольшой притчи.

Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Вопросы для обсуждения:

- Как вы понимаете выражение: «Здоровый нищий счастливее больного короля». *(Примерные ответы участников: Если нет здоровья, то деньги не помогут. Здоровье не купишь).*

- Почему здоровье можно отнести к наивысшей ценности? (*Примерные ответы участников: Здоровый человек может добиться всего, что пожелает, а больной нет*).

- Что на ваш взгляд является наиболее ценным и важным? Согласны ли вы с мудрецом?

**Ведущий**: Здоровье человека – главная ценность в жизни! Его не купишь ни за какие деньги. Здоровье необходимо сохранять и укреплять, так как восстанавливать подорванное здоровье очень непросто. Здоровью нет цены!

Но как его уберечь и сохранить, когда кругом столько пагубных соблазнов?! Все начинается, казалось бы, с простого – с любопытства, которое перерастает в привычку и может закончиться настоящей трагедией. Единственной действенной мерой защиты являются знания. Только полные и достоверные знания позволяют своевременно разглядеть опасность и оценить степень риска для здоровья.

Одной из таких опасностей, подстерегающих современное общество, является табакокурение. В начале 2000 годов общество с новой силой захлестнула проблема табакокурения, но уже в иной непривычной форме - появились электронные системы доставки никотина, а также приборы для получения безникотинового пара - вейпинг как одна его из разновидностей.

*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)*

Сегодня мы собрались, чтобы выяснить какую опасность таит в себе это явление, развеять все мифы, созданные рекламными компаниями вокруг этого явления. А самое главное, не стать жертвой жестокого обмана.

**Основная часть:**

*На экране осуществляется демонстрация презентации «Пар, уносящий здоровье» с обсуждением.* *(Ссылка на презентацию:* [*https://cloud.mail.ru/public/5R49/LmZa1qePx*](https://cloud.mail.ru/public/5R49/LmZa1qePx) *)*

**Слайд 2** **Что такое «вейп»?**

Вейп – это электронная система доставки никотина, а также без никотинового пара в которой вместо табака используются картриджи со специальной жидкостью.  В процессе курения/парения жидкость нагревается, а человек вдыхает ее пары.

**Слайд 3** **Состав жидкостей для вейпа**

Основы жидкостей составляют такие вещества как глицерин, пропиленгликоль, никотин и различные ароматизаторы. На первый взгляд может показаться, что все эти вещества, кроме никотина, не представляют для человека никакой опасности, так как широко применяются в промышленности, в том числе пищевой. Однако, это не более чем иллюзия. Что же на самом деле скрывают в себе эти вещества, нам и предстоит разобраться.

**Глицерин** в составе жидкостей для вейпов один 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, иссушая слизистую оболочку, из-за чего появляется кашель и сухость во рту. Возможен также отек верхних дыхательных путей.

Кроме того, глицерин, оседая на слизистых дыхательных путей, нарушает их естественное состояние и является хорошей средой для развития патогенной микрофлоры.

В вейпе угрозу для жизни и здоровья этот глицерин представляет еще и в связи с тем, что при нагревании он преобразуется в акролеин. Акролеин – это сильный канцероген 1-го класса опасности, который использовался в качестве химического оружия в Первой мировой войне, а в настоящее время применяется как гербицид – средство для уничтожения сорняков. Оседает акролеин преимущественно в легких и бронхах и может вызвать системные нарушения дыхания.

**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, раздражение и способствует появлению гнойников.

Кроме того, пропиленгликоль, как и глицерин, при нагревании может выделять опасный канцероген - пропиленоксид, который провоцируют развитие рака.

**Никотин** – это яд, который 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 сигарет входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда даже больше, чем в сигарете.

В жидкостях для вейпов 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.

Канцерогенность самого никотина для человека не подтверждена, но он может действовать как стимулятор опухолей. Основной же вред никотина в том, что его потребление приводит к выработке стойкой зависимости.

Сульфат никотина раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности. Получается, что парильщики затягиваются аналогами пестицидов!

**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.

**Слайд 4 Тяжелый удар тяжелыми металлами**

Помимо самих составляющих жидкостей, материалы, из которых изготовлены устройства для электронных сигарет (испарители), могут также попадать в организм человека. Просачиваются они из различных частей электронной сигареты, 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 электронных сигарет, так и в моче, слюне и крови курильщиков.

Продолжительный контакт с этими металлами при вдыхании пара может вызвать поражение легких, печени, почек, иммунной и сердечно-сосудистой системы, а также способствуют развития развитие раковых заболеваний

**Слайд 5 Влияние парения на умственную и физическую активность**

Пристрастие к курению или парению в целом негативно сказывается на физической и умственной активности. Воздействие никотина и других токсичных веществ приводит к развитию у курильщиков/парильщиков хронического воспаления дыхательных путей, сужению их просвета, бронхиту, кашлю и ухудшению функций легких. А значит, при занятиях спортом человек уже не может получать необходимое количество кислорода. Из-за кислородного голодания мышцы не могут работать в полную силу, быстрее устают и травмируются. А под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на насколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего. Форсированный режим работы сердца при занятиях спортом приводит к преждевременному износу сердечной мышцы и даже ее гибели.

Курение/парение приводит к нарушению мозгового кровообращения. Мозг курильщика точно также, как и мышечная ткань, страдает от кислородного голодания, что ведет к снижению интеллекта (по причине низкой активности нервных клеток), проблемам с концентрацией и вниманием. Курящие теряют способность к быстрому принятию решений, они решают задачи медленнее, чем некурящие.

**Слайд 6 Болезни «парильщика»**

Примерно два года назад в мире появился ещё один, ранее не известный человечеству, диагноз - EVALI. Дословно аббревиатура расшифровывается как «Повреждение организма, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпов» («electronic - cigarette of vaiping product use associated lung injury»). Ссылка на источник: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/diagnoz-evali-ili-bolezn-veyperov/>.

 Установлено, заболевание вызвано поражением организма парами, вдыхаемыми с использованием электронных систем доставки никотина. И основной его мишенью являются лёгкие человека.

Официально как отдельное заболевание оно было зарегистрировано в США. Тогда по стране прокатилась настоящая эпидемия неизвестной болезни. Сотни человек оказались на больничных койках. Многим потребовалась пересадка легких. Десятки человек врачи так и не смогли спасти. Объединяло пациентов одно – они все курили электронные сигареты.

Отдельные симптомы EVALI схожи с проявлениями совершенно разных патологий - от заболеваний сердца и сосудов до патологий желудочно-кишечного тракта, от ревматических заболеваний до онкологии.

У нас, в России, такой диагноз впервые был поставлен в июне 2023 года: 17-летний подросток поступил в Морозовскую больницу с симптомами тяжёлой пневмонии и общей интоксикации. За две недели до госпитализации у него стали нарастать одышка и кашель, повышение температуры, рвота и боль в животе. За полмесяца он похудел на 10 килограммов! На момент госпитализации юноша не мог самостоятельно передвигаться, находился в крайне тяжелом состоянии и нуждался в реанимации.

Как впоследствии было установлено, развитие такого состояния вызвало то, что юноша активно «парил», в результате чего его легкие были поражены на 90%, бронхи сжались и в организм не поступало нужное количество воздуха.

Просмотр видеосюжета. Ссылка: *https://cloud.mail.ru/public/2ziG/dPGphsVmZ*

Второй и не менее опасный спутник электронных сигарет – «Попкорновая болезнь». Попкорновая болезнь - это разговорный термин для воспаления мелких дыхательных путей. Воспаление ограничивает способность пострадавшего дышать и поглощать кислород в пораженных участках. Организм борется с этим воспалением, формируя толстую рубцовую ткань, которая может уменьшить объем легких в долгосрочной перспективе. Если заболевание не лечить, он может стать хроническим.

Термин «Попкорновая болезнь» берет свое начало в США, когда рабочие на фабрике по производству попкорна чаще страдали от этого заболевания. В то время было выявлено, что спусковым крючком стало вещество - диацетил. Рабочие распыляли его на попкорн без каких-либо защитных мер, вдыхая большое количество.

В парах электронных испарителей содержится достаточное для развития заболевания количество диацетила, именно поэтому случаи выявления «Попкорновой болезни» в мире заметно возросли.

Также в последнее время участились случаи выявления, так называемой, «Липоидной» или «липидной» пневмонии. Заболевание представляет собой воспалительный процесс с накоплением в легких маслянистой жидкости, скопившейся в результате парения. Сложность лечения подобных пневмоний, заключается в том, что они невосприимчивы к антибиотикам.

С каждым годом проводится множество исследований, направленных на изучение последствий парения для организма человека. Полная картина пагубного воздействия будет видна лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем. Впрочем, имеющиеся факты настораживают уже сейчас.

**Слайд 7 Сертификация вейпов**

Ни картриджи, ни сами устройства пока не подлежат обязательной сертификации. То есть недобросовестные продавцы могут продавать подделки и опасные для здоровья устройства.

Из-за отсутствия строгого контроля узнать дозировку тех или иных веществ в жидкости для систем электронной доставки никотина, а также безникотинового пара почти нереально. Даже если на упаковке написано, что это устройство с низким содержанием никотина, никто не сможет это гарантировать. Лабораторные исследования часто показывают существенное расхождение между фактическим составом и информацией на упаковке. Даже в якобы безникотиновых жидкостях встречается никотин.

Но в 2023 году в российское законодательство внесены изменения и электронные сигареты, в том числе вейпы приравнены к обычным сигаретам. Следовательно, их нельзя продавать в открытом доступе в интернете, свободно выкладывать на витринах и рекламировать.

**Слайд 8 Вейпы иногда взрываются…**

Не стоит забывать, что систем электронной доставки никотина, а также безникотинового пара работают на аккумуляторах, что также может иметь печальные последствия. В мире зафиксирован ряд случаев, когда люди пострадали и даже погибли из-за взрыва электронной сигареты. Вейпы взрывалися в процессе зарядки, в кармане и во рту курящего. Зафиксирован такой случай и в Тюмени (Ссылка на источник - <https://72.ru/text/incidents/2022/10/03/71703260/> ).

Причиной взрывов являются мощные литиевые аккумуляторы, которые вмонтированы в устройство. Аккумуляторы нагревают жидкость для образования пара. Проблема в том, что литиевые элементы быстро перегреваются, и могут стать причиной возгорания или взрыва.

Невнимательность пользователя, пренебрежение правилами безопасности, техническая неисправность или производственный брак могут стать причиной взрыва вейпа. Напомню, что изделия не требуют обязательной сертификации, поэтому не исключены факты подделки и кустарного производства устройств.

Травматологи регулярно фиксируют в результате взрыва самые различные травмы рук, ног, шеи, также челюстно-лицевые.

Один из таких случаев произошел с 20-летним юношей. Молодой человек отделался всего лишь ожогами второй и третьей степени на левом бедре, после того как запасная батарейка для электронной сигареты взорвалась в кармане его спортивных штанов. Ссылка на источник - <https://dzen.ru/a/XMoClUxeQgRtFR7L>. А ведь взрыв мог бы произойти в процессе курения….

**Слайд 9 Угроза пассивного парения**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает - люди, находящиеся рядом с курильщиками электронных сигарет, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей.

Во выдыхаемом паре остается большое количество вредных веществ, поэтому пассивные курильщики также рискуют получить никотиновую зависимость, порцию опасных для здоровья веществ, а вместе с ними различные расстройства в работе организма.

При скоплении пара от вейпа в помещении у некурящих людей могут возникнуть аллергии и пли приступ астмы. Чаще всего у пассивных курильщиков наблюдается раздражение дыхательных путей с кашлем и першением в горле, учащенное сердцебиение и повышение артериального давления. Вдыхание канцерогенных веществ при пассивном курение увеличивает риск образования опухолей.

**Слайд 10 Правовая ответственность**

Кроме пагубного воздействия электронных сигарет на организм человека, потребитель также рискует быть привлеченным к административной ответственности за курение/ парение в общественных местах, так как электронные системы доставки и нагревания никотина,  а также безникотинового пара приравниваются к традиционным сигаретам.

*-* за *курение/ парение в общественных местах* предусмотрен административный штраф на граждан в размере от пятисот до одной тысячи пятисот рублей *(*Федеральный закон от 31.07.2020 N 303-ФЗ);

*- продажа несовершеннолетнему табачной продукции, табачных изделий, никотинсодержащей продукции, кальянов, устройств для потребления никотинсодержащей продукции* влечет наложение административного штрафа на граждан в размере от двадцати тысяч до сорока тысяч рублей; на должностных лиц - от сорока тысяч до семидесяти тысяч рублей; на юридических лиц - от ста пятидесяти тысяч до трехсот тысяч рублей (14.53 КоАП)

 Согласно изменениям, внесенным в действующее законодательство в апреле 2023 года, также запрещена продажа несовершеннолетним жидкостей для систем электронной доставки никотина, в том числе безникотиновых (Федеральный закон от 28.04.2023 N 178-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации")

**Слайд 11**

Самый лучший способ избежать всех этих проблем – научиться говорить: «Нет»! и даже не пробовать курить. Помните: Дорога в будущее зависит от решений, принятых вами сегодня!

**Заключительный этап:**

**Ведущий:** Есть одно простое правило, которое поможет вам с легкостью преодолеть опасности на жизненно пути – это цель в жизни. У каждого человека в жизни должна быть цель, каждый из нас должен к чему-то стремиться. Конечно, на пути к этой цели мы не раз столкнёмся с трудностями и неудачами, но не повод останавливаться на достигнутом. Нужно научиться правильно снимать стресс и восстанавливать свои силы.

Существует множество здоровых способов получить удовольствие от жизни. И их гораздо больше, чем плохих. Самый простой и доступный из них - общение с близкими нам людьми. Общаясь с друзьями, мы можем обсудить с ними наши проблемы, поделиться радостями и невзгодами. Если в общении со сверстниками вас склоняют к употреблению, то быть может, стоит задуматься, действительно ли вам близки эти люди?

Огромную пользу может принести нам спорт, он не только доставляет удовольствие, но и помогает расслабиться и снять напряжение. Бывает достаточно легкой пробежки, чтобы избавиться от дурных мыслей, которые лезут в голову. Можно и просто прогуляться (это доступно каждому) или пойти в поход.

Также можно посетить музей, театр или кинотеатр, причем лучше всего сделать это вместе с родственниками или друзьями. Или просто почитать книгу.

И, конечно же, огромные возможности предоставляет нам творчество. Существует множество видов творческой деятельности — музыка, живопись, скульптура, резьба по дереву, вышивание и многие другие. И каждый из них помогает нам реализовать себя, расслабиться, снять напряжение и получить от этого огромное удовольствие.

Будьте здоровы, берегите себя!