

**Вейпы:**  
**польза**  
**или**  
**вред?**



Разработчики:  
Абдукундузов Абдукарим  
Абдукундузова Раъно  
Руководитель:  
О.А. Загибалова

- ? Вейп-(от англ. — Vape [вейп] — пар).
- ? Вейпер-человек, курящий электронные сигареты.
- ? Вейпинг-(от англ. vaping — процесс курения электронной сигареты).



# ПОЛЬЗА???

? Это менее вредно, чем обычные сигареты.

**НО ПОЛЬЗЫ ОРГАНИЗМУ НЕ  
ПРИНОСИТ**

# ВРЕД

- ? Проблемы с желудком.
- ? Влияние на здоровье.
- ? Кашель после каждой затяжки ЭС.
- ? Давит на сердечко.
- ? Психиатр-нарколог из Назарета и большой специалист по электронным сигаретам, впрочем, говорит, что в ходе 99% всех исследований влияния никотина на человека на самом деле исследовалось курение, а не действие чистого никотина. При этом никотин не входит в число канцерогенов, а по своей ядовитости находится в одной группе с уксусной кислотой, кофеином и большинством кухонных приправ. Ради любопытства врач посчитал объем капли никотина, достаточной, чтобы убить взрослого мужчину, — она получилась размером со сливу. Для лошади — размером с апельсин.



**Цель проекта:** разработать рекомендации для учителей, родителей и обучающихся для получения информации о пользе (если имеется) и вреде вейпов.

**Задачи:**

- ? Провести анализ информации о происхождении, составе, полезных и вредных свойствах электронных сигарет.
- ? Составить и провести анкетирование для учителей, обучающихся и родителей, сделать выводы.
- ? Разработать информационные буклеты для учителей, обучающихся и родителей.

# Анкета для учителей

## «Что вы знаете о вейпах?»

Вопрос	Ответы		
Что такое вейпы?	Не знаю - 11%	Электронная сигарета 89%	
Имеется ли у вас информация о том, что обучающиеся с вашего класса курят вейпы?	Нет - 37%	Да - 63%	
Проводили ли вы беседы с обучающимися о пользе или вреде вейпов?	Нет, но собираюсь – 18%	Да – 82%	
Проводили ли вы родительские собрания на тему курения электронных сигарет?	Нет, но собираюсь – 73%	Да – 27%	
Какой вред наносят вейпы человеческому организму?	Зависимость – 18%	Почти как обычные сигареты – 65%	Не знаю – 17%
Полезны ли вейпы? Если да, то чем?	Нет – 100%		
Электронные сигареты или вейпы помогают отказаться от курения обычных сигарет?	Не знаю - 37%	Нет – 63%	

# Анкета для родителей

## «Что вы знаете о вейпах?»

Вопрос	Ответы		
Что такое вейпы?	Не знаю – 29%	Электронные сигареты – 71%	
Как вы думаете, что могло бы заставить Вашего ребенка попробовать вейпы?	Любозытство – 28%	Компания – 39%	Интерес – 33%
Покупали ли вы или собираетесь приобрести своему ребенку вейп?	Нет – 97%	Не знаю 3%	
Как бы вы отреагировали, если бы узнали, что Ваш ребенок пробовал курить вейпы?	Наказание – 27%	Беседа – 70%	Шок – 3%
Какой вред наносят вейпы человеческому организму?	Вред дыхю сист, негатив влияние на мозг – 74%	Не знаю – 8%	Неизв. вред– 18%
Полезны ли вейпы? Если да, то чем?	Нет – 100%		
Считаете ли вы, что необходимо создать закон о запрете использования вейпов?	Да – 100%		

# Анкета для обучающихся

## «Что вы знаете о вейпах?»

Вопрос	Ответы		
Что такое вейпы?	Не знаю – 57%	Электронная сигарета – 40%	Дымогенератор, дымилки – 3%
Чем вейпер отличается от курильщика?	Не знаю	Они не курят никотин	Они дымят
Что такое электронная сигарета?	Не знаю – 44%	Замена обычной – 21%	Безопасная сигарета – 35%
Чем вейпы отличаются от обычных сигарет?	Не знаю – 49%	В ней нет никотина – 25%	Нет дыма, они безопаснее – 26%
Какой вред наносят вейпы человеческому организму?	Не знаю -	Смерть, рак, отравление – 26%	Нет вреда – 33%
Полезны ли вейпы? Если да, то чем?	Не знаю – 40%	Нет – 60%	
Электронные сигареты или вейпы помогают отказаться от курения обычных сигарет?	Не знаю, 25%	Иногда, 22%	Нет, 53%

# Этапы работы:

- ? 1. **Подготовительный** – поиск информации, разработка анкет;
  - ? 2. **Основной** – проведение анкетирования, обработка результатов, составление рекомендаций;
  - ? 3. **Заключительный** – презентация работ.
- 

## Как пропагандировать ЗОЖ в школе

1. Наиболее эффективным средством в пропагандистско-просветительской деятельности является работа волонтерского отряда
2. Проведение тренингов «сверстник-сверстнику» на темы: «Умей сказать НЕТ», «Выход из стрессовой ситуации», «Протяни руку помощи», «Познай себя» и др
3. Выпуск буклетов, обращений, листовок, социальной рекламы профилактической тематики для подростков и родителей
4. Устраивать мини-диспуты: «Место подростка в обществе», «Роль силы воли в отказе от вредных привычек», «Семейные конфликты: путь куда?», «К чему ведёт ранний секс?» и др.

## МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ



## ВЕЙПЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? Рекомендации учителям

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя образовательная школа № 34"

Здоровье- это круто!  
Здоровье- это драйв!  
Здоровый образ жизни  
Скорее выбирай!

Сегодня модно быть  
здоровым

Здоровый образ жизни  
не дань моде, а позиция  
успешного человека

## Как научиться говорить "НЕТ"

Приём № 1. Отказ под благовидным предложением, или Мотивированный отказ.  
Ваша задача – заготовить пару-тройку таких предложений заранее

Приём № 2. Отказ без объяснения причин  
Советуем напустить туману. Мол, не спрашивай почему, но не могу. Тон при этом должен быть: а) загадочный, б) грустный.

Приём № 3. Отказ с переадресовкой  
Свалите все на родителей. Мол, ты же знаешь, я бы с удовольствием тебя выручил, но родители меня убьют.

Приём № 4. Встречная просьба  
Научитесь такому трюку: не дослушав до конца, нужно радостно воскликнуть: "Ну надо же, а я как раз тебя хотел (хотела) попросить об этом! К кому же мне теперь обратиться?"

## МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ



## ВЕЙПЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? Рекомендации обучающимся

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя образовательная школа № 34"

Здоровье- это круто!  
Здоровье- это драйв!  
Здоровый образ жизни  
Скорее выбирай!

Сегодня модно быть  
здоровым

Здоровый образ жизни  
не дань моде, а позиция  
успешного человека

## Научите ребенка говорить "НЕТ"

Приём № 1. Отказ под благовидным предложением, или Мотивированный отказ  
Ваша задача – заготовить вместе с ребенком пару-тройку таких предложений заранее

Приём № 2. Отказ без объяснения причин

Посоветуйте напустить туману. Мол, не спрашивай почему, но не могу. Тон при этом должен быть: а) загадочный, б) грустный.

Приём № 3. Отказ с переадресовкой  
Пусть валит все на родителей. Мол, ты же знаешь, я бы с удовольствием тебя выручил, но родители меня убьют.

Приём № 4. Встречная просьба  
Научите детей этому трюку: не дослушав до конца, нужно радостно воскликнуть: "Ну надо же, а я как раз тебя хотел (хотела) попросить об этом! К кому же мне теперь обратиться?"

## МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ



## ВЕЙПЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? Рекомендации для родителей

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя образовательная школа № 34"

Здоровье- это круто!  
Здоровье- это драйв!  
Здоровый образ жизни  
Скорее выбирай!

Сегодня модно быть  
здоровым

Здоровый образ жизни  
не дань моде, а позиция  
успешного человека

Кто такие вейперы и что такое вейп?

## Что такое вейп?

Если буквально, это сокращение от слова vapor, "пар". Сейчас под вейпингом понимается целая субкультура, связанная с электронными парогенераторами.

## Чем отличается от курения?

Принцип работы абсолютно разный: в вапорайзерах жидкость, состоящая из глицерина, пропиленгликоля, ароматизаторов и никотина нагревается до испарения в атомайзере.

## Когда это началось?

В 2004 году в Гонконге, когда была изобретена первая электронная сигарета. Но 10 лет спустя вейпинг стал активно набирать обороты — результаты вы и сами видите.

Здоровому образу жизни привет.  
Вредным привычкам скажем НЕТ!



Занимайся спортом —  
получай здоровье  
оптом



ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК УСПЕШЕН!

Вся правда о вейпах

## МИФЫ о ВЕЙПАХ

1. Пар оказывает более разрушительное воздействие на лёгкие, чем дым. Это не так, хотя некоторые вейперы употребляют больше никотина, чем традиционные курильщики, чаще прикладываясь к сигарете.
2. Никотин при парении электронных сигарет усваивается лучше, чем при курении обычных. Ложь
3. Крысы-вейперы заработали воспаление лёгких и дыхательную недостаточность. Правда
4. При взрывах электронные сигареты наносят тяжкие телесные повреждения. Правда
5. Количество вредных веществ в паре увеличивается от напряжения батареи и длительности курения. Правда
6. Количество канцерогенных веществ в паре выше, чем в сигаретном дыме. Ложь, в паре электронных сигарет нет канцерогенов, которыми богат табачный дым. Но пока не до конца изучено действие оксида пропилен, который образуется при парении.

Береги свое здоровье,  
Жизнь дается нам лишь раз!

## Вред/польза вейпов

Вейпы наносят организму вред. Начать надо в первую очередь с никотина. Это наркотическое вещество с сильным нейротропным действием, которое помимо действия на нервную систему, негативно воздействует на сосуды и сердце.

Выявлено высокое содержание в дыме различных химикатов, в том числе, таких, как диэтиленгликоль, входящего в состав антифриза, и нитросамин, приводящего к возникновению рака.

Формирование привыкания к электронной сигарете

Электронные сигареты не содержат смол, табака и т.д. Но сути это не меняет - они все же вредны. К тому же от синдрома курильщика они не спасают: остаются те же привычные механические движения, налицо та же психологическая зависимость.

Процесс не приносит здоровью пользы

**Спасибо за внимание!!! 😊**