

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей поселка городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени заслуженного учителя РСФСР Вишни Давида Исааковича

Проект по экологии на тему:
«Вейп-убийца»

Выполнила
Внукова Арина Матвеевна,
ученица 9 класса МАОУ лицей пгт. Афипского
Научный руководитель: Мироненко Елена Владимировна,
заведующая учебной частью МАОУ лицея пгт Афипского

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| 1. Теоретическая часть | |
| 1.1 Выявление опасности жидкости электронных сигарет..... | 5 |
| 1.2 Анализ отношения подростков к вейпингу..... | 6 |
| 2. Практическая часть | |
| 2.1 Интервью с врачом..... | 8 |
| 2.2 Проведение внеклассных уроков как способ распространения информации..... | 11 |
| 2.3 Электронные сигареты у подростков..... | 12 |
| 2.4 Распространение флешмоба «Стоп вейпу»..... | 13 |
| Вывод | 14 |
| Список используемой литературы | 15 |
| Приложение | 16 |

ВНУКОВА Арина Матвеевна
Краснодарский край, Северский район, посёлок городского типа Афипский
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей поселка городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени заслуженного учителя РСФСР Вишни Давида Исааковича», 9 класс
«КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ»
*Научный руководитель: Мироненко Елена Владимировна,
заведующая учебной частью МАОУ лицея пгт Афипского*

Введение

- Паришь?

- Нет. Москва!

В этой подростковой шутке закодирован тренд. Все больше становятся популярными электронные сигареты. Их не курят. Их парят.

В последнее время встретить на улице людей, выдыхающих клубы густого ароматного пара, можно всё чаще. Новые приспособления пришли на смену табачной продукции. И благодаря отсутствию табачного дыма и запаха электронные сигареты быстро завоевали любовь среди подростков. Ведь можно курить в раздевалках, школьных туалетах и никто не узнает! Парение становится трендом.

НО! Э-сигареты – тоже вызывают привыкание. Они вредны. И даже опасны. 16 января в Санкт-Петербурге умер после курения вейпа 14-летний мальчик.[1, с.12] В ноябре в подмосковном Электрогорске умер восьмиклассник, покуривший вейп.[2] До этого сообщалось о смерти 12-летнего мальчика на Алтае.[3]

Да и что говорить! Среди моих одноклассников также немало тех, кто пристрастился к этому пагубному девайсу. А некоторые хотят бросить, но уже не могут.

Я решила детально рассмотреть эту проблему и выяснить как сверстники могут помочь друг другу. Что можно сделать для снижения количества подростков, уже зависимых от курения вейпа. Найти способ внедрить негативное отношение к э-сигаретам.

Актуальность проекта:

Электронные сигареты появились еще в начале XX века, и в наши дни стали особенно популярны среди молодежи. Вейпинг можно считать новым явлением и оценить его действительный вред можно только через десятки лет.[6, с.23] Однако стоит ли вообще подросткам рассматривать вейпинг как менее вредную альтернативу курению? В современном мире важно знать, почему вейпы не безопаснее обычных сигарет, и каким рискам подвергаются вейперы еще в юном возрасте.

Цель: Изучить отношение подростков к вейпингу и выявить степень зависимости молодежи от электронных сигарет.

Задачи:

1. Выполнить некоторые эксперименты на выявление опасности содержимого жидкости электронных сигарет на организм человека.
2. Провести опрос среди учащихся школы с целью узнать об отношении подростков к вейпингу.
3. Решить проблему нехватки доступной и понятной информации для ознакомления подростков.
4. Узнать о том, откуда подростки берут электронные сигареты.
5. Ввести в массы негативное отношение к курению.

Гипотеза: Если электронные сигареты не менее вредны для организма подростка, чем традиционное курение, то необходимо бороться с зависимостью от вейпинга среди молодежи. Я предполагаю, что для этого нужно вести информационную пропаганду, психологические беседы в школах и работать над запретом продаж на уровне государственной власти.

Теоретическая часть

1.1. Выявление опасности жидкости электронных сигарет

Жидкость для электронных сигарет состоит из 4 компонентов. Это пищевой пропиленгликоль, глицерин, ароматизатор и никотин.

Глицерин и пропиленгликоль, попадая в организм человека, оседают в лёгких и охлаждаются до температуры тела. Чтобы вывести их обратно, необходимо, чтобы эти вещества опять перешли в газообразное состояние. Для этого их надо разогреть до высокой температуры. Как это можно сделать в человеческом организме? К сожалению, никак. Оседая, частицы пропиленгликоля и глицерина не дают нормально функционировать бронхиолам. В результате развивается обструктивный бронхит. Его еще называют попкорновым.[4, с.28]

Для эксперимента я взяла сигарету и вейп, пылесос, ватные диски. Вставив ватный диск в пылесос «скурила» при его помощи сигарету и позже, повторив процедуру, сделала тоже самое с вейпом. Результаты получились довольно удручающие. Ватный диск из-под сигареты приобрел коричневый цвет, также имел неприятный запах. Диск из-под вейпа же был слегка влажным и отдавал ароматом жижи. Видна колоссальная разница после первых затяжек сигарет. Но по данным ВОЗ, люди, которые часто используют вейпы, получают никотина не меньше, чем те, кто курит сигареты.[5] Поэтому можно утверждать, что сигареты и вейпы одинаково вредны.

Рис.1 в Приложении к проекту

Также, я решила проверить, как действует жидкость для вейпов на растения.

Я взяла два одинаковых комнатных цветка. Поливку проводила в одно и то же время одинаковым объемом воды. Растение № 1 поливала обыкновенной водой, растение №2 — жидкостью для вейпа. Уже на четвёртый день эксперимента я заметила пожелтение листьев растения №2. Вывод: жидкости для вейпов оказывают губительное действие на растения, приводя к разрушению хлоропластов и вызывая гибель растения в целом.

Рис.2 в Приложении к проекту

1.2. Анализ отношения подростков к вейпингу.

Проведенный опрос среди 167 учеников возраста 14-17 показал, что курение электронных сигарет распространено и в нашей школе. Каждому респонденту я задавала следующие вопросы:

- Знаешь ли ты, что такое электронные сигареты? Пробовал ли ты курить вейп?
- Есть ли у тебя зависимость от вейпинга? Считаешь ли ты безопасным курение э-сигарет?
- Отношение твоих родителей к вейпингу?
- Курят ли в твоей семье?
- Курят ли твои близкие друзья?
- Как ты относишься к курению ваших родственников и друзей?
- Как считаешь, можно ли избавиться от вейп-зависимости?
- Как думаешь, какие преимущества у э-сигарет?
- Твоё отношение к торговле э-сигаретами?
- С какого возраста ты бы разрешил продажу э-сигарет?

Результаты получились следующими:

Большинство считает, что вейп отлично от сигарет и это не одно и то же (63,5%). Интересно заметить, что при вопросе курят ли близкие друзья, 44 человека ответили положительно, и только 31 человек сказал, что пробовали курить.

У 7 из 167 опрошенных уже есть зависимость, однако только 12% считают, что нельзя от нее избавиться.

И все же числа поражают. 9% от общего количества утверждают, что курение электронных сигарет можно считать безопасным.

Я пошла еще глубже, желая узнать, какая ситуация складывается в семье. 49 человек поделились о наличии такой привычки у близких, но большинство на это смотрит равнодушно.

Опрос показывает, что подростки не знают о том, как электронные сигареты влияют на здоровье, какие могут быть последствия. Они также не знают, возможно ли избавиться

от зависимости, если уже пристрастился к вейпингу. Причина в нехватке доступной и понятной информации для подростков. В среде молодежи нет негативного мнения об электронных сигаретах.

2. Практическая часть

2.1 Интервью с врачом

Проблему неосведомленности подростков о вреде электронных сигарет можно решить, узнав информацию только из достоверного источника. Я взяла интервью у врача-нарколога клиники Северской ЦРБ Емельянова Евгения Сергеевича. Поместила статью на брошюры с полезной информацией, их я раздавала в моей школе.

Рис.3,4 в Приложении к проекту

Вейп-убийца! Как вырваться из его рук?

Вейпинг – модное слово или опасная тенденция? Среди подростков бытует мнение, что вейп гораздо безопаснее обычных сигарет. Однако статистика показывает обратное. Недавно в Алтайском крае после курения вейпа умер 12-летний подросток, две девушки 17 и 18 лет были госпитализированы. Чем меньше масса тела, тем опаснее вдыхаемые пары. А сейчас вейпы начинают курить под предлогом «это ненастоящие сигареты» с 11 лет! Установлено совершенно точно: у детей, пристрастившихся к вейпам, фиксируются перебои в работе сердца, боль в груди, воспаления тканей горла и легких. Электронные сигареты повреждают ДНК, вызывают раковые опухоли.

Как помочь тем, кто уже пристрастился к пагубной привычке? Об этом мы поговорили с врачом-наркологом клиники Северской ЦРБ Емельяновым Евгением Сергеевичем.

Евгений Сергеевич, есть ли отличие в зависимости от электронных сигарет от обычных?

- В отличие от обычных, электронные сигареты и вейпы- вкусные и легкие. Человек не чувствует горечи и неприятных ощущений во рту, и как правило, не контролирует себя. Сигарета ограничивает курильщика фильтром: мозг получает сигнал, что вы докурили. Иногда человек может выкурить две сигареты подряд, но не три-четыре или больше. Вейперы парят постоянно: на улице, остановке, дома или в офисе. Для них нет стоп-сигнала в виде ограничителя: они курят, пока сами не остановятся. Безопасных вариантов курения не существует, что бы ни говорила реклама и маркетинг. Вейпы наносят сильный удар на организм, даже если парильщик этого не замечает.

Во всех жидкостях для вейпов и электронных сигарет есть опасные вещества, попадающие в пар и в легкие. Они образуются при нагревании пропиленгликоля и глицерина: формальдегид, ацетальдегид, акролеин и глиоксаль. В комбинации с большим количеством ароматизаторов они создают тот самый приятный вкус от пара. Кто-то скажет, что ароматические добавки есть и в продуктах питания, но там они в минимальных количествах, и человек не вдыхает их. Пропиленгликоль оседает в легких и напоминает вазелиновую жижу. Ароматизаторы и тяжелые металлы оказывают канцерогенный эффект на железы внутренней секреции, обеспечивающие процессы роста, развития, размножения, адаптации, поведения. Поэтому особенно опасно употребление вейпов в подростковом возрасте, когда организм еще растет и не сталкивался с такой нагрузкой.

Могут ли развиваться какие-то заболевания?

- Недавнее исследование показало увеличенный риск развития рака почки среди пассивных курильщиков. Рост риска заболеваний сердца, повышение частоты пульса повышает вероятность развития атеросклероза. Курение также способствует ухудшению симптомов астмы, аллергии, более тяжёлому течению бронхита с осложнениями, увеличивает риск заболевания туберкулезом.

Как подростку избавиться от зависимости?

- Всё проще, чем кажется. Все считают, что бросить курить электронные сигареты также сложно, как и обычные. Прикрывают себя под предлогом, что уже пробовали и ничего не вышло. Но это совсем не так. Избавиться от этой привычки куда проще и легче, чем вы думаете. Для это нужен всего лишь правильный настрой и искреннее желание. У каждой электронной сигареты есть своя доза никотина. Где-то зачастую он отсутствует. Но несмотря на то, сколько вы курили, отучаться нужно правильно.

А именно:

- Нельзя резко отказываться. Это не приведёт ни к какому результату. Только ухудшит ваше здоровье. У вас начнутся головные боли, бессонница, перепады давления.
- Отказывайтесь постепенно. С каждым днём уменьшайте количество получаемого вами никотина.

- Если делать все правильно, то чтобы отучиться, может занять всего лишь две недели! Но это время лишь избавит вас от физической зависимости. Самого главного врага ещё предстоит побороть.

Как могут родители узнать о том, что их ребёнка курит электронные сигареты?

- Странная выпечка, запах ягод в комнате.

Жирные пятна на одежде, сумке — следы заливной жидкости. Часто пахнут фруктами, чаем, мятой.

Плотная масляная пленка на окнах в детской. Е-жидкость содержит глицерин. Когда он испаряется, он конденсируется на холодных стеклах.

Массивные зарядные устройства с батареями, включенными в розетку, при условии, что в доме нет оборудования, работающего с такими батареями.

Подросток, который начинает курить или уже имеет пристрастие, немного меняется в глазах родителей. Он может стать жестче, раздражительнее, хуже учиться в школе и отказаться от любимого десерта. Подозревая, что что-то не так, родители часто организуют «слежку», рыться в личных вещах, рискуя подорвать доверие ребенка.

Стремление чаще обычного «выйти, погулять на улице», «встретить друга». Как правило, прогулки длятся недолго. Если родители отказываются (например, намерение выйти «подышать» позже), ребенок раздражается, но не может объяснить свое поведение.

Стоит обратить внимание на финансовую сторону проблемы: вредная привычка требует с некоторой регулярностью приобретения жидкостей, аксессуаров. Подросток может начать чаще просить карманные деньги, тратить свои сбережения.

«Лучшее, что вы можете сделать в такой ситуации, — это поговорить с сыном или дочерью и узнать, что происходит».

2.2 Проведение внеклассных уроков как способ распространения информации

Брошюры со статьей я также использовала для ознакомления подростков во время проведения классных часов, как способ ввести в массы негативное отношение к курению. Уже после классных часов ко мне подходили 2 человека для получения поддержки и помощи. Разговоры и рассуждения на данную тему позволили ребятам задуматься, а стоит ли губить себя, следуя за обществом и желанием получить временное удовольствие.

Рис.5 в Приложении к проекту

2.3 Электронные сигареты у подростков

Откуда же берут подростки электронные сигареты, если продажа вейпов до 18 лет запрещена в нашей стране с 2020 года?

Я опросила сверстников, которые курят электронные сигареты и они рассказали мне, как им удается совершать покупки. Некоторые делают это через старших товарищей. Кому-то покупают сигареты сами родители. Но самый доступный способ - покупка через Интернет.

По словам “купить вейп” по данным Яндекс.Вордстат. только за последний месяц было совершено 130 529 запросов.

В маркетплейсах, таких как Озон можно легко заказать электронные сигареты, просто указав соответствующую дату рождения. Интересно, что при выдаче заказа никто не спрашивает документы, подтверждающие возраст, как сказано на сайте.

Рис.6 в Приложении к проекту

2.4 Распространение флешмоба «Стоп вейпу»

Как показывает статистика, большинство из опрошенных воспринимают вейпинг как расслабление и отвлечение от реальности. Но этого можно достичь, имея различные увлечения и хобби. Без сигарет жизнь может быть интересной и увлекательной. Чтобы показать это, я запустила в моей школе флешмоб «СТОП вейпу», в ходе которого ребята поделились тем, что наполняет их жизнь эмоциями.

Вывод

Одна из проблем, связанных с вейпингом, заключается в том, что подростки не осознают реальной опасности. Они думают, что электронные сигареты не так вредны для здоровья, как курение обычных сигарет. Это указывает на необходимость проведения просветительской работы в школах о влиянии вейпинга на организм. Благодаря этой работе я выяснила, как важно показывать молодежи альтернативные способы получения удовольствия от жизни. А если уже есть зависимость от курения, то всегда можно получить необходимую помощь у профессионалов.

После проведения проекта в моем лицее в учебные планы для старшеклассников был добавлен классный час на тему “Вейпинг и его влияние на организм”. В школу часто приглашаются специалисты из больницы, проводятся беседы с школьным психологом. Но, чтобы решить проблему вейпинга среди подростков, нужно как можно чаще говорить об этом не только с детьми, но и с их родителями. Внедрять ЗОЖ в семьи и работать над запретом продаж э-сигарет на уровне государственной власти.

Стоит отметить, что проблема электронных сигарет находит отклик не только в моей школе. В Кубанском государственном аграрном университете на факультете Агрономии и Экологии я выступила с проектом на тему «Вейпинг среди подростков». Команда нашего лицея стала победителем образовательно-просветительского хакатона «Экологическая грамотность» с этим проектом.

Рис.7 в Приложении к проекту

Список используемой литературы:

1. Издание «Коммерсант», статья «В Законодательном собрании Санкт-Петербурга решили бороться с вейпами»/ <https://www.kommersant.ru/>
2. Сетевое издание "Вести.Ру", «Электронная сигарета могла стать причиной смерти подростка в Подмосковье»/ <https://www.vesti.ru/>
3. Сетевое издание "Вести.Ру", «Врач объяснила смерть подростка, умершего после курения вейпа»/ <https://www.vesti.ru/>
4. Книга «Электронная сигарета: альтернатива табаку.» Д. Эттер
5. Сайт ВОЗ, «Табак: электронные сигареты»/ <https://www.who.int/ru>
6. Книга «Электронные сигареты. Мифы и реальность.» Г. Гловери

ВНУКОВА Арина Матвеевна

Краснодарский край, Северский район, посёлок городского типа Афипский
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей поселка городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени заслуженного учителя РСФСР Вишни Давида Исааковича», 9 класс
«КУРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ»

*Научный руководитель: Мироненко Елена Владимировна,
заведующая учебной частью МАОУ лицея пгт Афипского*

Приложение

Рисунок 1.

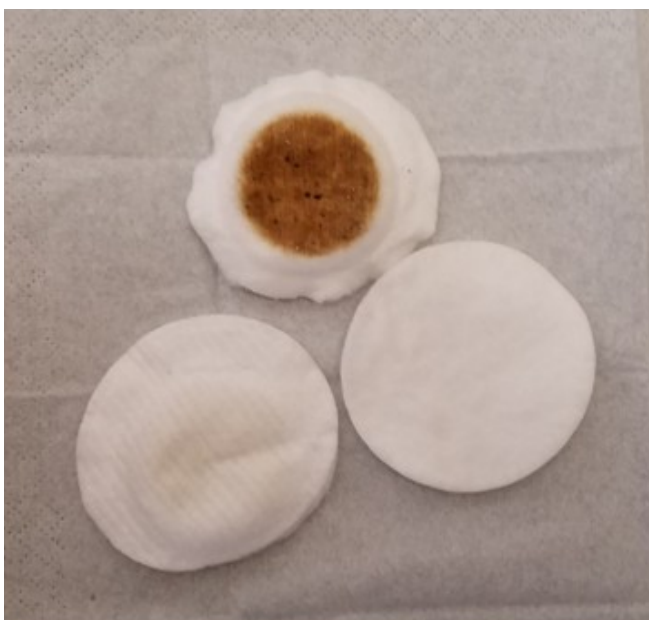


Рисунок 2.



Рисунок 3.

Как избавиться от зависимости к курению вейпа? Примерный план выглядит так:

- **1–3 сутки.**
Дозировка снижается на 6 миллилитров.
- **4–8 сутки.**
Объем должен быть снижен еще на 6 миллилитров. При сильной «привязанности» этот этап будет достаточно мучительным. Пейте больше воды и высыпайтесь.
- **9–12 сутки.**
Необходимо уменьшить количество «жидкого дыма» еще в 2 раза.
- **В последние 2 дня требуется полностью перейти на безникотиновую продукцию.**

ПРОЧИТАЙ ИНТЕРВЬЮ

ВЕЙПЫ
ЧТО СТАНЕТ С ТВОИМ ТЕЛОМ ПОСЛЕ НИХ

ОТКАЗ ОТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Рисунок 4.

Отложить вейп в сторону порой бывает непросто именно из-за синдрома отмены (после отказа от привычных средств появляются головная боль, спазмы в животе и острое желание закурить)

Советы бывалых:

Парение в большей степени —
механическая привычка, поэтому необходимо занять делом свои руки. Можно использовать игрушку-антистресс, рисовать или раскрашивать.

Не стоит брать с собой девайс на прогулки.

Стараться избегать общения с парильщиками.

P.S.
«В состав жидкости для вейпа входит глицерин. Это вязкое вещество, которое вы вдыхаете в легкие. И представьте, что у вас в легких вот эта жижа... Возможно будет небольшим, но мотиватором».

Рисунок 5.





Рисунок 6.

Данный раздел предназначен только для лиц, достигших 18 лет. При получении заказа вас могут попросить показать [документ, удостоверяющий личность](#).

Укажите дату вашего рождения
ДД.ММ.ГГГГ

Нажимая кнопку «Подтвердить», вы соглашаетесь на обработку указанных данных в соответствии с [Политикой](#)

Рисунок 7.



ДИПЛОМ

Факультет Агрономии и экологии награждает

ПОБЕДИТЕЛЯ

образовательно-просветительского хакатона
«ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ»

команду МАОУ лицей пгт. Афипского

Участники команды

Аллахвердова Лиана Арсеновна

Внукова Арина Матвеевна

Комарова Александра Андреевна

Рыбак Анастасия Федоровна

Кураторы

Веселовская Светлана Анатольевна

Исаканова Елена Викторовна

Декан факультета



А.А. Макаренко

Краснодар, 2023 г.

