

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

Освітня програма: Соціальна робота.
Управління соціальним закладом
Спеціальність: 231 Соціальна робота

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЕЙПІНГ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ
ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

студентки Голован Марини Юріївни

Науковий керівник – Володченко Жанна Михайлівна,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензенти: 1. Сватенков Олександр Васильович
кандидат педагогічних наук, доцент
2. Голуб Алла Володимирівна
кандидат педагогічних наук, доцент

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

Професор _____ «___» ____ 2020 р. Лісовець О.В.

АНОТАЦІЯ

Голован М. Ю. Попередження вейпінг залежності у дітей підліткового віку: магістерська робота. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2020. 117 с.

У роботі розглянуто феномен «вейп» як альтернативний спосіб отримання нікотиновмісних речовин в організм. Зокрема, розкрито зміст основних понять: вейпінг, електронна сигарета, профілактика. Охарактеризовано вплив вейпа на організм підлітка та причини використання електронної сигарети. Проаналізовано вікові особливості підлітків як носіїв вейпінгової субкультури. Досліджено відношення підлітків до проблеми куріння вейпінгу та описано методи профілактики використання нікотиновмісних речовин. Розроблено програму профілактики вейпінг залежності у дітей підліткового віку.

Ключові слова: вейпінг, електронна сигарета, вейп, вейпери, вейпінгова субкультура, соціально-педагогічна профілактика.

ANNOTATION

Holovan M. Prevention of vaping addiction in adolescents: master's thesis. Nizhyn Gogol State University, 2020.

The masters thesis considers the phenomenon of "vape" as an alternative way to obtain nicotine-containing substances in the body. In particular, the content of the basic concepts is revealed: vaping, e-cigarette, prevention. The effect of vape on the adolescent's body and the reasons for using an e-cigarette are described. The age features of adolescents as carriers of vaping subculture are analyzed. The attitude of adolescents to the problem of vaping smoking is studied and methods of prevention of nicotine-containing substances are described. A program for the prevention of vaping addiction in adolescents has been developed.

Key words: vaping, e-cigarette, vape, vapers, vaping subculture, socio-pedagogical prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ВЕЙПА ДІТЬМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	9
1.1. Феномен «вейп» як альтернативний спосіб отримання нікотиновмісних сполук в організм.....	9
1.2. Характеристика впливу вейпа на організм підлітка.....	15
1.3. Підлітки як носії вейпінгової субкультури.....	29
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЕЙПІНГ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	40
2.1. Дослідження відношення підлітків до проблеми куріння вейпінгу	40
2.2. Методи профілактики використання нікотиновмісних речовин серед підлітків.....	50
2.3. Програма профілактики вейпінг залежності у дітей підліткового віку...58	
Висновки до другого розділу.....	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	72
ДОДАТКИ	79

ВСТУП

Актуальність. Особливої значимості набуває сьогодні проблема формування здорового способу життя серед підлітків. Однак з року в рік все більше молоді долучається до шкідливих звичок, таких як алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія і т.д. Паління є однією з найбільш гострих соціальних проблем сучасного суспільства. Особливо це стосується підлітків і молоді. В силу свого віку дана категорія схильна до ризикованості, необдуманих дій, до впливу моди і наслідування старшому поколінню, з метою здаватися такими ж дорослими і незалежними. До того ж підлітки, в силу своїх вікових й індивідуальних особливостей, проявляють емоційну нестабільність, проходять через внутрішні і зовнішні конфлікти з собою і оточуючими, а тому багато хто з них вважає куріння своєрідним способом зняти психологічну напругу.

Особливий вплив на появу серед підлітків і молоді України даної тенденції здійснює толерантне іноді байдуже ставлення до паління в нашій країні. Люди перестали замислюватися про ті жахливі наслідки, які можуть спричинити вживання тютюнових виробів. Крім того, що тютюнова продукція завдає непоправної шкоди здоров'ю як самих курців, так і їх оточенню, ця згубна звичка стає однією з перешкод у формуванні адекватних поведінкових установок на здоровий спосіб життя, а також сформує в певних випадках, адиктивну поведінку в дітей, підлітків і молоді.

Історія вживання тютюну налічує багато тисячоліть. Лише на початку 17 століття почали замислюватися про шкоду даного продукту для організму, але довести цього ніхто не міг. У 1761 році вчені змогли виявити вплив тютюну на здоров'я. Вони зробили висновок, що нюхання тютюну викликає утворення ракових пухлин в носоглотці. Далі дослідження на тему небезпеки тютюну для здоров'я людини продовжилися. В середині 20 століття проводилися лонгitudні дослідження з даної теми, в результаті виявилось, що куріння є основною причиною раку легенів. В даний час про тютюнопаління пише в своїх роботах А.В.Гоголева, побічно цю тему

торкаються вчені, які займаються вивченням адиктивної поведінки, такі, як Н.В.Дмітрієва, Е.В.Змановська, Ц.П.Короленко, В.Д.Менделевич та інші. За даними Державної служби статистики України, «загалом за останні одинадцять років (2008-2019 рр.) поширеність куріння в Україні скоротилася з 25,6% до 16,8%». Але ці дані не показують справжню картину, яка є в суспільстві, оскільки за останні роки в Україні окрім звичайних сигарет, з'явилися новітні гаджети, які захоплюють все більшу кількість населення. На сьогоднішній день вчені, для того, щоб вирішити проблему тютюнопаління, почали винаходити різні засоби, у тому числі найбільш популярні, особливо серед підлітків і молоді, стали вейпи / електронні сигарети.

Проведений аналіз досліджень показав, що вейпінг як соціальне явище став розповсюджуватися в 2003 році завдяки винаходу китайського фармацевта Хона Лика, яке було створено з метою позбутися від нікотинової залежності. Згодом цими пристроями почали користуватися навіть люди, які раніше взагалі не курили. В основному, вони це робили, щоб наслідувати моду чи бути частиною будь-якої субкультури. Це призвело до зворотного ефекту, люди, користуючись вейпами, з часом почали переходити на звичайні цигарки.

На даний момент проблема куріння вейпів серед підлітків і молоді є актуальною, але малодослідженою в Україні. Проводяться дослідження за темою хімічного і психологічного впливу електронних сигарет на організм людини і оточуючих його людей в процесі їх куріння, але отримані дані занадто суперечливі, щоб робити висновки про характеристику даної продукції. З одного боку, існує думка, що правильне використання електронних сигарет допомагає кинути палити. Так, наприклад, Девід Леві, професор Джорджтаунського університету у Вашингтоні, провів дослідження, в результаті якого з'ясувалося, що використання електронних сигарет може знизити смертність через куріння звичайних на 21%, а також

поліпшити стан здоров'я людини, якщо він використовує їх як альтернативу звичайному палінню.

З іншого боку, було безліч випадків, коли молодь, користуючись цими пристроями, переходила на звичайні сигарети або через неправильне використання цієї продукції отримувала травми, гинула. Так, на Міжнародній конференції Легеневого суспільства США співробітники університету Північної Кароліни представили результати свого дослідження, в ході якого встановили, що чим довше в легенях затримується пар від вейпів, тим масштабніше стає шкода. Також було зафіксовано вже кілька випадків в різних країнах, коли вейп вибухав у роті людини, що його курила.

На жаль, це ніяк не впливає на споживчу значимість продукту. З кожним роком відкривається все більше спеціалізованих магазинів – «вейп-шопів», а також активно функціонують громадські заклади, так звані вейп-ресторани. Верховною Радою України прийнято законопроект, який забороняє продаж електронних сигарет та рідин громадянам віком до 18 років. Звісно, це зменшить загальну дозволеність і тим самим споживання даної продукції в нашій країні, особливо, серед підлітків і молоді. Але цікавість та бажання бути сучасним все одно є базовими причинами початку використання підлітками вейпів [24].

Сучасним підходом щодо розв'язання проблеми вейпінг залежності є пріоритет на профілактичну роботу, основним об'єктом якої є діти підліткового віку. Науковці та педагоги особливу увагу зосереджують на профілактичній роботі в умовах загальноосвітнього навчального закладу, оскільки він має цілий ряд унікальних можливостей, щоб забезпечити її ефективність, особливо це стосується школи, завданням якої і є формування та розвиток особистості підлітка, взаємодія з сім'єю дитини для створення сприятливої ситуації її соціального розвитку.

Відсутність підготовлених профілактичних програм щодо подолання в нашому суспільстві проблеми вейпінгової залежності серед дітей підліткового віку виклала наш інтерес та зумовила вибір теми

магістерської роботи «Попередження вейпінг залежності у дітей підліткового віку».

Об'єкт дослідження: профілактика вейпінг залежності у дітей підліткового віку.

Предмет дослідження: форми і методи профілактики вейпінг залежності у підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати поняття вейпінг залежності та експериментально перевірити ефективність форм і методів її профілактики у дітей підліткового віку.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити науково – методичну літератури з проблеми дослідження;
- 2) розкрити зміст поняття вейпінг та основні причини використання електронної сигарети дітьми підліткового віку;
- 3) дослідити відношення підлітків до використання вейпа у повсякденному житті;
- 4) обґрунтувати форми та методи профілактики вейпінг залежності у дітей підліткового віку.

Методи дослідження:

- теоретичні (теоретичний аналіз психолого-педагогічної, педагогічної, науково-методичної літератури);
- емпіричні (опитувальні методи, експеримент);
- методи обробки та інтерпретації даних.

Теоретичною основою дослідження є теоретичний аналіз проблеми поширення вейпінга серед підлітків, вплив його на організм дітей, обґрунтування факторів формування вейпінг залежності у дітей підліткового віку.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати дослідження, основні його положення та висновки можуть бути використані у практичній роботі педагогів та працівників різних типів закладів соціальної сфери, а також у процесі фахової підготовки студентів

вищих навчальних закладів спеціальностей «соціальна педагогіка» та «соціальна робота».

Апробація: результати дослідження були представлені:

- на IV Міжнародній студентській науково – практичній конференції «Науковий вимір соціально – педагогічних проблем сьогодення» (м.Ніжин, 30 квітня 2020 р.); надруковано тези на тему «Вейпінг залежність як соціальна проблема»;
- на III Міжнародній науково – практичній конференції «Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери» (м. Ніжин, 24 листопада 2020 р.); надруковано тези на тему «Застосування соціальними працівниками case-study як інноваційного методу профілактики вейпінг залежності серед дітей підліткового віку у загальноосвітньому закладі».

Участь у конференції молодих науковців «Молодь у науці» (13 – 22 травня 2020р., Ніжин: НДУ ім.. М.Гоголя).

Структура магістерської роботи зумовлена логікою теми і складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ВЕЙПА ДІТЬМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Феномен «вейп» як альтернативний спосіб отримання нікотиновмісних сполук в організм

Історія вживання тютюну налічує кілька тисячоліть. Приблизно тисяча років тому індіанці почали використовувати тютюн за прямим призначенням – його курили, жували, їли. Сьогодні курить приблизно кожна 6-та людина на планеті. Про шкоду цієї звички відомо давно: хтось не звертає на це уваги, хтось стурбований, але продовжує паління сигарети, а хтось не хоче розлучатися зі звичкою, однак намагається знизити її шкідливий вплив на себе та оточуючих. Спочатку були придумані фільтри для нікотиновмісних сигарет, спрямовані на зниження шкідливого впливу тютюну при палінні, потім з'явилися сигарети з прикусом ментолу, призначеним для зниження роздратування на легені. Згодом зі стрімким розвитком науки та техніки повноцінним замінником звичайної сигарети стала електронна сигарета.

Китай неспроста вважається батьківщиною електронних сигарет. Найбільш гостро в Китаї постало питання про позбавлення населення від тютюнової залежності за допомогою альтернативних пристроїв звичайним сигаретам. Творцем першої електронної сигарети вважається Хон Лик, вчений в області фармацевтики. Він винайшов її 2003 року в Гонконгу. Тоді Хон працював штатним співробітником у фармацевтичній компанії «Golden Drahon Holding». Причиною створення електронної сигарети був батько Хона, який все життя мав пристрасть до куріння, у зв'язку з цим помер від раку легенів. Переживши родинне нещастя, вчений поставив мету: «винайти пристрій, який зможе частково або повністю захистити курця від згубного впливу сигарет, в ідеалі такий пристрій міг би допомогти позбутися залежності від тютюну». Ще однією метою Хона було: «дозволити курцям,

курити в місцях де паління заборонено, при цьому не порушуючи закон і не турбуючи оточуючих людей «смородом»» [8; 100-101].

У квітні 2003 року Хон Лик запатентував креслення «безполуменевої електронної сигарети з розпиленням», але тільки теоретичний винахід (креслення і опис), виготовленого пристрою на той момент не існувало. Його заявка вказувала на те, що ніякі з нині існуючих заміників сигарет, не могли доставити достатньої кількості нікотину в кров. У компанії, де Хон працював, його винахід викликав справжній фурор. Трішки пізніше, в березні 2004 року, було виведено перший промисловий зразок електронної сигарети і подана заявка на патент її виробництва. Через декілька місяців компанію «Golden Drahon Holding» перейменували на «Ruyan», що в перекладі означало як дим. Восени компанія «Ruyan» презентувала покупцям першу партію електронних сигарет серії «e-ріре», яка за формою значно відрізнялася від сигарет, більше нагадувала трубку для куріння, а тому зовнішній вигляд даного девайсу залишав бажати кращого: досить великий і негарний [8; 100-101].

На думку інших дослідників, винахідником електронної сигарети міг бути інший учений зі світовим ім'ям. У 1927 році з'явилася картинка пристрою, що зовні дуже нагадувала сучасні девайси, які мають вікове обмеження «18+», сюди відноситься й електронна сигарета. Автором був Джозеф Робінсон, який отримав свій патент в 1930 році, але це не стало відправною точкою втілення теорії в практику. Робінсон повідомляє, що «пристрою надається пристосування з підігрівом, для проведення інгаляцій, вдихання парів на основі лікарських з'єднань або для особистого користування». Якщо брати до уваги цей історичний факт, то можна з упевненістю на 90% сказати, що саме Робінсон став тією самою «відправною точкою» у створенні електронних сигарет.

Джозеф Робінсон 1963 року подав патент на пристрій, який на його думку: «належить до бездимної і без тютюну сигарети, метою якої є забезпечити безпечні та нешкідливі способи куріння, замінивши стандартне

горіння тютюну і паперу на злегка підігріте, вологе й ароматне повітря, що є схожим на вдихання теплих ліків в легені в разі хвороби дихальних шляхів під керівництвом лікаря». Франк Бартоломео відноситься також до одного з перших прабатьків електронної сигарети. Автор презентував свій винахід для куріння, мотивуючи тим, що є «надто багато місць, де куріння з багатьох причин заборонено», для цього потрібно надати курцеві можливість користуватися альтернативою сигареті, що буде дозволено в громадських місцях. 1950 року Альберт Гелардін запропонував ліхтарик, що імітував горіння сигарети, але це був недостатньо радикальний вирішуючий проблему куріння винахід [20; 59-61].

1954 року патентує свій винахід Отто Лобл у вигляді інгалятора, який якісно імітує куріння. Цей пристрій був вже не заміником або альтернативою, а протидією палінню. Автор наполягав на тому, що патентує профілактичний пристрій з порожнистим мундштуком, вміст якого можна наповнити будь-якими приємними речовинами, які сприятимуть відмові від куріння тютюну. 1955 року Генрі Пардеман отримав теж свій патент на винахід пристрою, завдання якого є створити альтернативу схожу не тільки за формою, але й за функціоналом та вагою справжній сигареті, щоб курець не відчував себе якимось дивно під час використання такого інгалятора.

Тріумфатором списку винахідників електронної сигарети є Джин Кардош, який в 1950-х роках запропонував іграшку для дітей, що імітувала сигарету. «Як відомо, - уточнює він, - діти намагаються наслідувати дорослим, виявляють інтерес до цигарок». Щоб уникнути пристрасті дітей до справжніх сигарет він запропонував дану розробку.

Одним із не менш важливих винахідників новітнього девайсу був інженер Джон Філ Рей, який працював на NASA в програмі «Аполлон», та пізніше заснував свою технологічну компанію Datapoint. Джон мав звичку палити та розумів негативний вплив диму на здоров'я, тому спробував знайти шляхи для мінімізації шкоди. У нього з'явилася ідея винайти пристрій для паріння, який можна було б вдихати з нікотинном, цим він поділився зі

своїм другом доктором Норманом Якобсоном. Доктора зацікавила ідея нового пристрою, і він разом зі своїм братом, лікарем-патологоанатомом, провели дослідження, результати яких були опубліковані в 1979 році. Експеримент проводився з метою вимірювання рівня нікотину в сечі після використання нового пристрою. Вони порівняли його з тим, який виникає у людини, коли вона курить звичайну сигарету. Результатом було те, що даний пристрій хоча і дає менший за значенням нікотинний пік, але може розглядатися як заміна сигареті. У пристрої Рея, також як і в концепті Гілберта, використовувався змочений рідиною наповнювач, тільки тепер уже рідина була нікотиновмісною [18].

У той час ніхто не вивчав нікотин окремо і не було ніякої доказової бази щодо його шкоди або безпеки, однак вчені були твердо впевнені в токсичності інших компонентів диму. Пристрій був зовні схожий на сучасну електронну сигарету, але працював інакше. Фактично там не було нічого електронного, людина вдихала повітря, що проходило крізь просочений рідиною папір. Досвід Джейкобсона був оптимістичний: рівень монооксиду вуглецю в крові користувачів різко скоротився, крім того, більшість випробовувачів починали палити менше, а деякі і зовсім переставали. Саме це невелике попереднє дослідження стало поштовхом введення понять “парити” і “вейпер”.

Пізніше автори назвали пристрій «Favor». Основним посилом було «зроби собі послугу» або «подбай про себе». Продажі тривали декілька років, але були і певні проблеми. По-перше, картриджі через випаровування нікотину не могли довго зберігатися. По-друге, нікотин давав гіркий смак, перетворюючись в котинін. Рішення цих проблем були не вирішені та безуспішні, тому технологія була продана одній шведській компанії, яка, допрацювавши її, почала випускати нікотинові спреї. До цього винаходу Американська організація з контролю за харчовими і лікарськими препаратами FDA відносила негативно, згодом її висновки не змінилися.

Але час минав, і виробники електронних сигарет постійно модернізували їх. Це привело до того вигляду, в якому ми звикли їх бачити, вони стали набагато компактніші і практично не відрізняються від простих тютюнових сигарет. У наш час кожен бажаючий може підібрати собі електронку на свій смак, нинішнім е-сигаретам притаманні будь-які кольори і форми. У міру популяризації електронних сигарет, збільшувалася і кількість підприємств, що випускають їх. Ще в 2005-2006 роках кілька компаній подали заявки у ВООЗ для сертифікації своєї продукції, але вони так і не були задоволені, оскільки перевірка таких пристроїв може займати десятки років. У період припливу нових компаній в сферу розробки електронних сигарет почали з'являтися нові наповнювачі з різним вмістом нікотину (від максимально-допустимого до 0). У наш час налічується приблизно 200 різновидів наповнювачів для електронки. У 2007 році була випущена серія електронних сигарет V8, ця серія була проривом в області паріння (куріння електронних сигарет), її з легкістю можна було сплутати зі справжньою цигаркою, також було налагоджено її масове виробництво. У жовтні 2007 року випускають серію, яка імітувала куріння сигар, але такий вид паріння не прижився в суспільстві. І нарешті, в 2008 році електронні сигарети надійшли на прилавки магазинів і люди мали повністю доступ до них.

Окрім Китаю Америка також долучилася до розвитку електронних сигарет. На її території з 2006 року створювали і вдосконалювали парувальні механізми, батарейні блоки і багато інших складових. У 2010 році сталося 2 події, які кардинально вплинули на популярність і подальші події в індустрії розвитку електронних сигарет:

- з'явилося багато інтернет-магазинів, які почали продавати рідини для заправки американського виробництва. Вони пропонували як і моносмаки, так і різні варіації міксів, що надавало величезний асортимент для вибору. Але користувачі могли дізнатися, чи сподобається їм смак, тільки після отримання рідини;

- це призвело до появи спеціалізованих магазинів, де можливо було спробувати рідину перед покупкою. Деякі з них навіть створювали власні лінійки смаків. Але в зв'язку з цим почали з'являтися юридичні проблеми: магазини зобов'язали стежити за тим, щоб в них не з'являлися неповнолітні і не купували нікотиновмісні рідини [35; 225-226].

Перші електронні сигарети в Україні з'явилися лише в 2008 році, проте масове поширення вони отримали 2012 року. В цей же час ціни на електронки були досить високими, але це не завадило новим аксесуарам знайти ентузіастів для розвитку ринку: ціни почали плавно знижуватися, а паріння допомагало в боротьбі з курінням все більшої кількості людей. Пік популярності вейперського руху припадає на 2014 рік, що є наслідком вступу в силу закону про заборону куріння в громадських місцях.

У 2014 році слово «вейп», «електронна сигарета» стало найбільш часто вживаним і популярним у світі, потіснивши «Селфі». Це свідчить про шалену популярність сигарет, без диму, які залишають в повітрі туманну підказку «водяного» пару з приємним ароматом. Разом з тим, на початок 2018 року ринок став найбільш насиченим девайсами, через що і стався спад популярності, так як частина вейперів назад перейшли на аналогові сигарети, а хтось залишився вірним пару. В даний час електронна сигарета не є чимось незвичайним. Число вейперів (курців електронних сигарет) в останні роки швидко зростає. Якщо в 2011 році, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я електронні сигарети використовували 7 млн осіб, то в 2019 році - вже 41 млн чоловік. За оцінками аналітичної компанії Euromonitor, до 2021 року число дорослих вейперів досягне 55 млн чоловік.

У світі кількість вейперів обчислюється за оцінками заступника директора Інституту екогігієни і токсикології ім. Медведя Анатолія Подрушняка, близько 5% дорослого населення України сьогодні використовують електронні сигарети в якості альтернативи сигаретам для доставки нікотину в організм. Нині тютюнова компанія «Імперіал Тобакко» Україна кількість вейперів оцінюють в 530 000 чоловік, в ЖТІ Україна - 300

000 чоловік, оцінки Філіп Морріс Україна - 275 000 користувачів, оцінки JUUL Labs Україна - 600 000 чоловік. Згідно з опитуванням компанії Kantar TNS, проведеного в травні 2019 року, 48% респондентів в Україні хотіли б спробувати альтернативу тютюновим сигарет, але тільки 15% дійсно пробували електронні сигарети, щоб кинути палити [1].

Таким чином, багато науковців намагалися розробити альтернативу звичайним сигаретам, що було б не таким шкідливим для організму людини. Саме повноцінним замінником звичайної сигарети стала електронна. Винахідником якої вважається Хон Лик. Поступово електронні сигарети набули шалену популярність своєю можливістю залишати в повітрі туманну підказку «водяного» пару з приємним ароматом. В Україні ця новітня альтернатива куріння з'явилася в 2008 році, але набула популярності 2014 року. Число вейперів (курців електронних сигарет) в останні роки швидко зростає, кожен бажаючий може підібрати собі електронку на свій смак, нинішнім е-сигаретам притаманні будь-які кольори і форми.

1.2. Характеристика впливу вейпа на організм підлітка

XXI ст. є століттям нових технологій, створених і використовуваних людиною. На ринку з'явилося таке модне нововведення, як електронна сигарета/вейп. Ці дві новітні технології набули популярності серед молоді та нині куріння електронних сигарет переросло в цілу культуру, яку називають «Вейпінг».

Вейпінгом називають процес вдихання пара електронних сигарет, які є, по суті, не сигаретою, а інгалятором. Також часто використовується термін «паріння», що підкреслює відмінність вейпінга від куріння. Електронна сигарета - це електронний пристрій, що створює високодисперсний аерозоль (пар), призначений для інгаляції. Може використовуватися в якості засобу доставки нікотину, або для вдихання ароматизованого пара без нікотину. Пар створюється за рахунок випаровування спеціально підготовленої рідини з поверхні нагрівального елемента і зовні він схожий на тютюновий дим.

Пристрій може бути виконано в найрізноманітніших формах, наприклад, у формі звичайної сигарети або курильної трубки [45].

Вейп – це електронний пристрій для куріння, у свою чергу, це альтернатива сигареті, інакше кажучи, портативний електронний продукт, який складається з картриджа з «ароматичною» рідиною, яка з'єднується з розпилювачем (випарником) й акумулятором, має кнопку для включення та перемикання [2].

Для того, щоб зрозуміти, як діє електронна сигарета/вейп, що це таке і які види існують, потрібно звернути увагу на класифікацію. Дані гаджети мають масу модифікацій, які відрізняються за принципом дії, за конструкцією і за ресурсом. Складовими частинами електроннок/вейпів є: резервуар, атомайзер (спіраль, паріння) і датчики з батареєю:

1. Резервуар зазвичай називають «бак», якщо він багаторазового використання, або «картридж» - якщо він одноразовий. У більшості випадків він об'єднаний з атомайзерами в цільну конструкцію. Як правило, зроблений з неактивного полікарбонатного пластику, але в окремих моделях може бути скляним або з нержавіючої сталі.

2. Атомайзер – це нагрівальний елемент у електронці. Є більш вузькоспеціалізовані назви - картомайзери, кліромайзери, та інші нові жаргонні слова, але відмінності досить незначні, а принцип роботи завжди один і той же - крихітний нагрівач розпорошує рідину на окремі мікрокраплі. Це розпорошення теоретично і є пароутворення, але з технічної точки зору - все набагато складніше. Якщо просто капнути краплю олії прямо на елемент, що нагріває - вийде розпилювач. Варто оточити нагрівач матеріалом, насиченим маслом, щоб воно не стикалося з нагрівачем безпосередньо - і отримаємо картомайзер. Якщо доставка масла з бака ведеться за допомогою кварцевого гніту - пристрій буде називатися кліромайзер. Гніт може бути також бавовняним, або з тонкодисперсної сталеві сітки, або з інших сучасних преміум-матеріалів.

3. Датчики і програмне забезпечення. Деякі пристрої включаються автоматично, коли користувач робить затяжку, а інші вимагають натискання кнопки для включення нагріву. Обидва ці методи використовують різні датчики контролю процесу нагріву. Вбудоване програмне забезпечення контролює різні елементи конструкції електронної сигарети.

4. Батарея. Акумулятор електронки повинен забезпечувати достатній струм для живлення крихітного нагрівача, який повинен розігріватися до 220 градусів за лічені секунди. Тому електронні сигарети, як і мобільні та інші енергоємні пристрої використовують в основному літій-іонні батареї з високою щільністю заряду. До того ж, вони вибухобезпечні, навіть якщо їх заряд відбувається з порушенням інструкції [52; 46-48].

Вчені виділяють наступні види електронних сигарет:

- Індукційні. Принцип дії будується на передачі тепла від гарячого тіла до холодного. Найчастіше такі зміни називають ручними, нагрівати які потрібно самостійно. Найпростіший приклад - це скляна трубка, в якій тютюн поміщається в ємкість. Нижня поверхня нагрівається за допомогою запальнички, завдяки чому відбувається випаровування.

- Конвекційні. Дані моделі припускають наявність вже автоматичного механізму або, простіше кажучи, акумулятора. Нікотин випаровується за рахунок попередньо нагрітого повітряного потоку. Робиться це силою затяжки, або пристроєм самостійно. При цьому пара потрапляє в окремий відсік, звідки його легко видути.

- Променеві. Це найбільш складні види парувальної техніки. Навколо ємкості з речовиною вибудовується своєрідна променева трубка, яка нагрівається за допомогою акумулятора. За рахунок рівномірно нагрітого елемента активні речовини випаровуються найбільш ефективно. Мінус в тому, що даний пристрій занадто технологічний і від цього відрізняється висока надбавка на вартість.

До складу рідини для електронних сигарет входять: пропіленгліколь, гліцерин, ароматизатор, нікотин і дистильована вода [48; 9-28].

Пропіленгліколь є ключовим компонентом рідини. Це багатоатомний спирт, який має всі властивості спиртів. Пропіленгліколь додається в аромарідини електронної сигарети (вейпа) для розчинення в ній частинок нікотина й ароматизаторів. Пропіленгліколь утримує нікотин в рідкому стані, щоб при нагріванні він міг випаровуватися, а також сприяє передачі смаку й аромату аромарідини.

Другим важливим компонентом рідини для електронних сигарет (вейпів) є гліцерин. Він являє собою в'язку рідину без кольору і запаху, що володіє солодким смаком та гігроскопічними властивостями. Основною функцією гліцерину в електронках є утворення пара. Однак, при домінуванні гліцерину в рідині погіршується смак й аромат. При низькому вмісті гліцерину утворюється мало пару і куріння електронної сигарети стає непомітним для оточуючих.

Присутність ароматизаторів у рідині для електронної сигарети дозволяє надавати смак й аромат пару. В якості ароматизаторів повинні використовуватися харчові ароматичні речовини, зроблені з натуральних інгредієнтів.

Дистильована вода призводить основний склад в рідку консистенцію, придатну для випаровування.

Жорсткого регламента, що регулює співвідношення всіх компонентів в рідині для електронних сигарет, немає. Кожен виробник може вибирати співвідношення цих інгредієнтів. Але кількість нікотину, що міститься повинно обов'язково вказуватися.

За кількістю нікотину електронні сигарети (вейпи) підрозділяються наступні групи.

1. Безнікотинові.
2. "Суперлайт" (6-11% нікотину).
- 3 "Лайт" (12-16% нікотину).
4. Міцні (близько 18% нікотину).
5. Суперміцні (десь 24-25% нікотину).

Електронні сигарети (вейпи) класифікуються також за типом і розміром відповідно до довжини (від 82 мм до 175 мм).

Крім того, електронні сигарети класифікуються в залежності від того, якій кількості викурених в день звичайних сигарет, вони відповідають:

1. Суперміні - відповідає палінню 6 сигарет в день.
2. Міні - відповідає викурювання 15-16 сигарет в день.
3. Пенстайл - відповідає викурювання 20-23 сигарет в день.
4. Сигара - відповідає викурювання сигари.
5. Мод - немає ніякої схожості зі звичайною сигаретою. Дозволяє отримати дуже густий насичений пар і вручну регулювати кількість нікотину та температуру випаровування.

Всі електронні сигарети (вейпи) діляться на одноразові й багаторазові. Основними відмінностями багаторазових пристроїв є: наявність акумулятора та заправляючої ємності для аромарідин. У багаторазових пристроях "смак" й аромат пара можна міняти. Наявність акумулятора в багаторазових пристроях дозволяє їх систематично заряджати (час зарядки від 2 до 8 годин). В одноразових пристроях в корпусі розташована одноразова батарея і її неможливо заряджати.

Одноразові електронні сигарети розраховані на 200-500 затяжок пару. У багаторазових пристроях немає таких обмежень і вони працюють до тих пір, поки доливається рідина в ємність [31].

Наслідки куріння електронних сигарет ще маловивчені. Нечисленні дослідження з проблеми впливу інгредієнтів рідини електронних сигарет (пропіленгліколя й гліцерину) на організм людини, свідчать про їх вкрай негативний вплив. Гліцерин і пропіленгліколь, потрапляючи в альвеоли у вигляді аерозолів, сприяють руйнуванню сурфакта, який забезпечує підвищення розтяжності легень і перешкоджають злипанню альвеол. Руйнування сурфакта призводить до спадання легеневої тканини (ателектазу). Внаслідок ателектазу сусідні ділянки ураженої легені піддаються перерозтягненню, що викликає компенсаторну емфізему.

Крім того, як показали дослідження на тваринах, вдихання пропіленгліколя часто викликає роздратування очей і кровотечу з носа. Пропіленгліколь також є стимулюючим фактором для формування плоскоклітинної метаплазії гортані.

Вивчення впливу вдихання гліцерину протягом 13 тижнів в дослідженнях на тваринах показало, що у щурів з'являється плоскоклітинна метаплазія епітелію. Необхідно підкреслити, що при курінні електронної сигарети і нагріванні випарника понад 500 градусів гліцерин трансформується в найнебезпечніший канцероген - акролеїн.

Акролеїн, будучи ненасичених альдегідів, проявляє реакційну здатність, властиву як олефінам, так і альдегідам. Внаслідок своєї високої реакційної здатності акролеїн є токсичним, сильно подразнює слизові оболонки очей і з'єднувальні дихальні шляхи. Акролеїн є одним з продуктів термічного розкладання гліцерину та жирів-гліцеридів, чим пояснюється подразнення слизових оболонок властивостей диму горілих жирів. Нагрівальний елемент також виділяє з парою шкідливі речовини, такі як окис пропілену, гліцидолу, важких металів та силікатних частинок, які є потенційними канцерогенами [13].

Пар, який виникає в процесі куріння вейпа відсутні продукти горіння тютюну та паперу (сажі й смоли), як наприклад, буває під час паління звичайних сигарет, можна сказати, що це зменшує шкоду, але насправді не так, пар не стає абсолютно нешкідливим. Ароматичні рідини в першу чергу є харчовими добавками, які пройшли перевірку на безпеку, але вони передбачені саме для споживання в якості їжі, а не для вдихання. Адже пар у вигляді крапель осідає в легенях, порушуючи їх функцію, - через це кров отримує менше кисню, це все викликає кисневе голодування - гіпоксію, уповільнює обмінні процеси, прискорюючи старіння організму в цілому.

«Вейпери піддають себе ризику розвитку смертельної «попкорнової хвороби легенів»», такий висновок зробили вчені після того, як виявили токсичний хімікат в 75% ароматизаторів для електронного куріння. Діацетил,

хімічна речовина, яка використовується в якості замітника аромату масла в електронних сигаретах, стала причиною для розвитку бронхіоліту. Це захворювання було виявлено раніше у співробітників компанії-виробника попкорну. Вважається, що діацетил можливо і можна вживати в їжу, проте Національний інститут охорони праці США заявив: речовина стає небезпечною, якщо вдихати її протягом довгого часу. Діацетил викликає запалення, утворення рубців, звуження крихітних дихальних шляхів в легенях, інакше відомих як бронхіоли. В результаті людина не отримує достатньої кількості кисню.

Якщо куріння однієї звичайної сигарети обмежена в часі і відповідно до кількості потрапляючого в організм нікотину, то у вейпера час куріння не обмежено, внаслідок чого початкові курці електронної сигарети часто потрапляють до лікарні через отруєння нікотинном. Регулярне куріння електронної сигарети/вейпа розвиває: гіперглікемію; артеріальну гіпертонію; атеросклероз; тахікардію; аритмію. І це далеко не весь список, тих захворювань, які людина може отримати [3]. У користувачів електронної сигарети часто зустрічається хронічний обструктивний бронхіт, який є однією з форм хронічної обструктивної хвороби легень.

Регулярне застосування такого новітнього девайсу, як електронна сигарета/вейп спричинює синдром залежності від нього. Поняття залежність означає необхідність у повторюваних дозах певної речовини для того, щоб відчувати себе краще, щоб не відчувати себе гірше. Як вважає Безпалько: «Стан залежності призводить до негативних фізичних та поведінкових наслідків, що зумовлюються медичними або соціальними проблемами. Ключовою характеристикою синдрому залежності є потреба(зазвичай сильна, інколи непереборна) вживати те, що приносить задоволення» [1]. Таким чином, якщо підліток буде постійно використовувати електронну сигарету, вейп, в нього буде розвиватись залежність і в подальшому він не зможе так само як від сигарет відмовитись. До картриджу електронних сигарет входить нікотин, він може бути в малих, але досить відчутних дозах,

що викликають залежність, тобто речовина, яка нібито допомагає позбутися від неї [4].

Нікотин викликає сильне звикання, і підлітки, що палять можуть стати залежними від нього за лічені дні. Доктор Каменг пояснює, що нікотин впливає на підлітків не так, як на дорослих: «підлітки, на відміну від дорослих, більш схильні до формування залежності від нікотину. Тому підліткам може бути набагато складніше кинути палити через вплив, на їх формуючий мозок через нікотин». Дослідження показали, що підлітки, які палять частіше схильні до розладів настрою, через те, що нікотин впливає на процес використання та вироблення організмом серотоніну, «гормону щастя». Раннє знайомство з нікотинном впливає на зони мозку, що відповідають за вироблення серотоніну, і ефект зберігається вже після дорослішання підлітка. З дослідження, згаданого вище, можна сказати, що продукти, «що містять нікотин, можуть призводити до серйозних наслідків і викликати залежність, а також впливати на пізнавальні здібності і саморегуляцію. Таким чином, не тільки куріння тютюну, а й вейпінг можуть вважатися серйозною загрозою психічному здоров'ю підлітків». Також нікотин створює ризик появи інших адикцій - від куріння сигарет до вживання наркотиків.

Куріння електронної сигарети та вейпа суттєво впливає на організм людини, як наслідок [19]:

1. Пари пристрою для вейпінга містять шкідливі хімічні сполуки, канцерогени, які викликають розвиток онкологічних захворювань. Крім цього, ароматизатори в складі рідини прискорюють проникнення нікотину в кров. Це підсилює його нищівну силу. У легені курця у великих дозах потрапляє гліцерин. Ця речовина сильно дратує дихальні шляхи. У деяких на слизовій з'являється опік і алергічний набряк, що затруднює дихання. Також куріння електронки, вейпів стає причиною розвитку хронічних легеневих захворювань, пневмоній, бронхоспазмів.

Пари дратують слизову, що сприяє посиленому виробленню слизу, слини. Через спазм бронхів турбують часті напади кашлю, особливо вранці. Вейпери стають схильними до різних інфекцій, запалень. Куріння електронного пристрою може стати причиною розвитку хвороб серця, судин. Регулярне «паріння» провокує виникнення недуг головного мозку. У курців часто роздратована слизова рота і дихальних шляхів, з'являється рихлість і кровоточивість ясен. Любителі електронних сигарет часто стикаються з такими хворобами шлунково-кишкового тракту, як гастрит, виразка. Електронні сигарети шкодять організму самого вейпера і оточуючих.

2. Використання пристрою для вейпінга посилює наявну нікотинову залежність. Якщо людина раніше не курила взагалі, електронний апарат допоможе «обзавестися» шкідливою звичкою. До того ж рідина для пара містить нікотин, точна концентрація якого невідома. Контролювати кількість поглинаючої речовини неможливо. Діти, які часто знаходяться поруч з курцями електронних сигарет, теж схильні до отруйного впливу нікотину. У них стають крихкими і ламкими судини, зростає ризик розвитку хвороб серця. Підлітки, які постійно курять електронні сигарети, піддають себе небезпечним легенеvim захворюванням, астмам.

3. Куріння електронних сигарет майбутньою мамою може спровокувати:

- Викидень. Відбувається через інтоксикацію плоду отруйними парами, які виділяє пристрій для вейпінга.
- Гіпоксію. Під час куріння звужуються судини, плід недоотримує кисню.
- Вроджені аномалії. Нікотин, який накопичився в організмі матері в результаті тривалого куріння, призводить до порушення росту, розвитку плода.

4. Людині з бронхіальною астмою варто зовсім відмовитися від електронних сигарет. Вейпи негативно впливають на органи дихання, посилюють симптоми хвороби, стають причиною почастішання нападів. Алергікам теж не рекомендовано користуватися електронними сигаретами,

адже до складу курильної рідини входять різні добавки. При попаданні в організм з паром вони можуть спровокувати гостру алергічну реакцію.

5. Пасивне куріння електронної сигарети не менш небезпечне. Нікотин в сумішах для «паріння» викликає звикання і є найсильнішим нейротоксином, який руйнує клітини нервової системи, головного мозку. Тому все більше установ забороняють куріння вейпа в приміщеннях, де багато народу.

Станом на початок вересня 2009 року в США зареєстровано вісім смертей від наслідків вживання електронних сигарет і більше 500 випадків госпіталізації через аналогічні проблеми зі здоров'ям. Перший випадок з летальним результатом зареєстрували в серпні в штаті Іллінойс. Згодом пацієнти також вмирили в госпіталях Каліфорнії, Індіани, Міннесоти, Орегона, Канзасу і Нью-Йорка. У всіх випадках у пацієнтів постраждали легені: всі вони скаржилися на кашель, біль у грудях, задишку, нудоту, жар; багато швидко втрачали вагу. Незважаючи на ознаки імунної реакції, ні в одному випадку не було виявлено інфекції, і лікування антибіотиками не дало результату. Всі постраждалі виявилися любителями вейпів, або електронних сигарет.

Перші тривожні сигнали почали надходити весною 2019 року через країни, де вейп - улюблена іграшка підлітків. За кілька тижнів стрімко розвивались хвороби, пов'язані з вживанням електронних сигарет, загинуло вісім осіб, в основному - молоді (від 19 до 34 років) чоловіки.

Багато сюжетів американських телеканалів про «вейпінгову епідемію» містять фрагменти інтерв'ю з одним із потерпілих - молодим чоловіком на лікарняному ліжку. Слабким голосом він розповідає про те, що рідина для вейпінга, що містить тетрагідроканнабінол, він купував у вуличних торговців. «Не купуйте рідини на вулиці, тому що не можна з впевністю сказати, що в них міститься» - попереджають лікарі. Зі зрозумілих причин суміші на основі тетрагідроканнабінола мають менш постійний склад, частіше виробляються кустарним способом і тому потенційно небезпечніші.

Це американські реалії; у нас рідини для вейпа частіше містять нікотин, ніж похідні конопель. Однак контроль якості не відповідає вимогам в обох випадках. Перевірити вплив електронної сигарети на дитячу психіку намагалися Центр контролю та профілактики захворювань у США. Згідно з дослідженням, які вони проводили у 2018 році, близько 20% опитаних школярів відповіли, що курили електронні сигарети протягом 30 попередніх днів. Незважаючи на те, що довгостроковий ефект від куріння вейпа досі не вивчений, ми не можемо бути впевнені в тому, що нікотин, що міститься в картриджах, є безпечним [42].

«Якщо вас турбують кашель, задишка, біль у грудях і будь-які інші симптоми, ми точно рекомендуємо відмовитися від вживання електронних сигарет і звернутися до лікаря», - робить висновок співробітник FDA в інтерв'ю телеканалу CBS.

В останні роки вийшло кілька десятків наукових статей про потенційну шкоду електронних сигарет - зокрема, про те, що вейпінг може зробити умови більш сприйнятливими для бактеріальних інфекцій. Автори таких статей сходяться на тому, що, хоча вейпи не викликають тих же патологічних змін, що і звичайні сигарети, вони можуть бути причиною інших, не менш серйозних проблем. Тому розглядати вейпінг як безпечну альтернативу курінню не можна, адже наші легені добре почувуються лише на свіжому повітрі.

Велику частину небезпеки для організму підлітків, окрім електронних сигарет та вейпів несе кальян, адже куріння кальянів з кожним роком набирає популярність. Щодня в світі кальян курять близько 90 млн. чоловік. Частина людей наївно вважають це абсолютно безпечним заняттям, частина вважає, що куріння кальяну набагато безпечніше паління сигарет. Сучасна молодь проводить зустрічі в компанії кальяну, експериментує зі смаками, ароматами. Багато людей роблять кальян для домашнього користування, курять в компанії друзів або поодиноці. Незважаючи на заборону куріння в громадських місцях, кальяни курять повсюди: в нічних клубах, на відкритих

верандах в ресторанах, барах і кафе. Сьогодні це модно, а для багатьох це головне - бути в тренді.

Кальян – це одне з найдавніших пристосувань для куріння. Версій появи кальяну багато, але основна версія, за даними більшості джерел, говорить про те, що батьківщина цієї альтернативи сигаретам все-таки Індія. Вважається, що індуси навчили курити кальян персів, а ті передали свій досвід сирійцям і єгиптянам. Пізніше кальян завоював популярність в Тунісі, Ірані, Пакистані, ще пізніше-в Африці. У Європі він набув популярності в ХІХ столітті.

Кальян є приладом для куріння, що дає можливість фільтрувати і охолоджувати вдихаючий дим. Він складається з шахти, на холодних стінках якої конденсуються різні домішки і судини з рідиною, в якій осідають до 38% речовин, що містяться в димі. У посудину вставлена курильна чашка, яка з'єднана з трубкою, кінець якої йде під воду. Вище рівня води з посудини виходить ще одна трубка через яку відбувається вдихання диму. У чаші тютюн нагрівається від розпеченого вугілля, дим проходячи по шахті остигає, потім фільтрується через колбу, по трубці надходить в мундштук. Пройшовши через всю систему, дим потрапляє в легені курця [51].

Для куріння кальяну використовується спеціальний тютюн (кальянний тютюн). Проводилось безліч експериментів і було доведено, що кальян шкідливий для здоров'я. Ті, хто курять кальян, вважають, що дим від нього менш шкідливий ніж від простих сигарет бо він проходить через воду. Дослідження показали, що дим проходячи через воду позбавляється всього лише від декількох речовин, не всі речовини залишаються у воді. У курців кальяну миш'яку, свинцю та інших небезпечних речовин в організмі більше, ніж у курців сигарет.

Експеримент показав, що температура тліючого вугілля і, відповідно диму в кальяні складає близько 450 градусів Цельсія, отже, дим, що проходить через воду, навіть теоретично не встигає охолонути до безпечної температури. Курці стверджують, що вдихають трав'яний дим і це не

викликає залежності. Тютюн з кальяну містить такий же нікотин, як і в звичайних сигаретах, і викликає таке ж звикання до нього. Доведено, що вживання кальяну викликає рак легенів, так само як і прості сигарети. За результатами дослідження з'ясувалося, що споживання 25 грамів тютюну, саме стільки становить одна порція, прирівнюється до викурювання трьох пачок сигарет.

За заявою Всесвітньої організації охорони здоров'я, куріння кальяну несе серйозну потенційну небезпеку для здоров'я і не є альтернативою сигаретам. Рівень нікотину в сечі після викурювання середньої дози кальяну підвищується в 73 рази, котиніна - в 4 рази, тютюнових нітрозамінників, які можуть викликати рак легенів і підшлункової залози - в 2 рази.

Куріння кальяну викликає серцево-судинні захворювання (нікотин є найсильнішою серцевою і судинною отрутою). При курінні сигарети курець не докладає багато зусиль і дим надходить тільки у верхні відділи легень. Розкурюючи кальян людина змушує свої легені прикладати максимум зусиль. Сама техніка куріння кальяну завдає дим на повний обсяг легень. Фольга, яка використовується для куріння кальяну, при нагріванні виділяє алюмінієві канцерогенні пари. Дим викликає підвищене слиновиділення, в свою чергу слина потрапляє крім трубок в рідинний фільтр. Під час спільного куріння з димом відбувається непомітний слюнообмін, незважаючи на наявність одноразових, змінних мундштуків. Це шлях до моментального зараження багатьма небезпечними інфекційними захворюваннями, в числі яких туберкульоз, гепатит. При знаходженні в накурений кімнаті людини, що не курить, його здоров'я наражається на небезпеку, така ж ситуація складається в суспільстві курців кальяну. У цьому випадку ще додається шкода від чадного газу, що виділяється при горінні вугілля, та інших хімічних сполук.

У сім'ях, де чоловік і дружина курять кальян, народжуються діти з патологіями. Викурюючи кальян у будинку-дорослі завдають шкоди своїм

дітям. Куріння кальяну викликає безпліддя. Кожен курець кальяну повинен знати:

- цей новітній девайс не є альтернативою паління сигарет;
- покуривши один раз кальян, людина вдихає в 200 разів більше диму в порівнянні з викуреною сигаретою;
- кальяний дим, навіть пройшовши через фільтр містить велику кількість небезпечних хімічних речовин;
- куріння кальяну викликає рак, захворювання легенів і серця;
- куріння кальяну не виключає нікотинову залежність;
- загальне використання мундштука може привести до зараження туберкульозом і гепатитом;
- знаходження в суспільстві курців кальяну викликає серйозні і небезпечні наслідки;
- тютюновий дим в будь-якому вигляді викликає незворотні зміни в організмі, особливо на генному рівні.

Шкода від куріння кальяну може проявити себе в кількох поколіннях курця. Потрібно не забувати, що спокусившись на викурювання сигарети або насолоджуючись процедурою потягування кальяного диму, ми піддаємо свій організм складним випробуванням. Будь-яке куріння шкодить здоров'ю. Адже поки молоді ми не замислюємось, що паління несе якусь шкоду для організму, з кожним роком це буде відчутно, але запізно.

Таким чином, ми охарактеризували поняття вейпінг, що являє собою процес вдихання пару електронних сигарет, які є, по суті, не сигаретою, а випаровувачем рідини. З'ясували, який вплив несуть пари пристрою для вейпінга на організм людини, в тому числі підлітка: розвиток онкологічних захворювань, хронічних легеневих захворювань, пневмоній, бронхоспазмів; виникнення хвороб шлунково-кишкового тракту таких, як гастрит, виразка; проблеми зі слухом, зором та центральною нервовою системою; знижується активність головного мозку, порушуються нейронні зв'язки, погіршується

пам'ять, відбувається регрес в координації рухів і розвитку дрібної моторики, зупиняється розвиток практично всіх психічних пізнавальних процесів: пам'яті, уваги, мислення, уяви, а також втрата творчих здібностей і навичок; використання пристрою для вейпінга посилює наявну ніотинову залежність.

1.3. Підлітки як носії вейпінгової субкультури

Підлітковий вік – це період формування особистості, жорсткий відрізок людського життя. Цей життєвий етап характеризується тим, що підлітку необхідна можливість спілкування з однолітками, група однолітків для нього не тільки модель майбутнього життя, а й саме життя. Підліткова група, відіграючи важливу роль у формуванні особистості окремих її членів, може стати головним регулятором поведінки дитини. В цей підлітковий період часу, відбуваються найважливіші внутрішні, душевні зміни у хлопців, дівчат, коли потрібна велика увага до їх поведінки і не показувати свою байдужість до нових захоплень. Як правило, дуже багато дітей самовиражаються. Вони звертають на себе увагу оточуючих за рахунок свого зовнішнього вигляду. Підлітки вступають в ту чи іншу субкультуру [37].

Простір, в якому здійснюється спілкування підлітків, становить підліткову субкультуру. Субкультура - це те, що дає можливість виразити себе як «сильну», «незалежну» особистість; субкультура надає молоді все те, чого їм не вистачає в повсякденному житті. Тому, організовуючи який-небудь рух, завжди враховується специфіка індивідуального і колективного уявлення молоді, те, на чому можна «зіграти», коли це буде необхідно. «Вихідним пунктом є положення про те, що будь-яка діяльність, що виконується людиною вимагає існування у нього уявлень - репрезентацій, орієнтуючись на які він - свідомо чи ні - планує свою поведінку».

У сучасному суспільстві існує величезна кількість шкідливих звичок, до яких схильні сучасні підлітки. Організм, що розвивається особливо чутливий до дії отруйних речовин, таких як алкоголь, нікотин і наркотики. Вживання таких речовин часто призводить не тільки до погіршення стану

підлітка, але і до загрози життю людини. Цінності, які закладаються в цей період життя повинні підштовхнути підлітка до думки, що його беззмістовний спосіб життя, шкідливі звички безпосередньо впливають не тільки на власне здоров'я, а й на здоров'я його майбутніх дітей.

Сьогодні молодіжний соціум вже не цікавить міцні довготривалі зв'язки, навпаки, вони випадкові, хаотичні, чітка соціальна ієрархія в молодіжному середовищі йде в минуле. У відповідь на незнання соціальних норм, невміння орієнтуватися в соціальних відносинах виникає байдужість, молодіжна інфантилізація, при цьому виникають модні молодіжні субкультури, куди все активніше залучаються підлітки. Щодня на вулицях міст ми бачимо людей, які видихають клуби пару, використовуючи для цього спеціальні пристрої. Використовувані пристрої називають по-різному: вейп, міні-кальян, електронний пристрій доставки нікотину [52].

Для того, щоб дізнатися як пов'язані вейп та підлітки детальніше розглянемо субкультуру вейперів – курців електронних сигарет. Вейпери – нова субкультура, створена електронними сигаретами.

Представники вейпінгової культури вважають, що їх пристрасть може врятувати життя мільйонів, які димлять кожен день. Головне твердження прихильників цієї культури полягає в тому, що «пари, які вони вдихають разом з нікотинном, набагато безпечніші, ніж смола і сплави хімікатів в тютюнових сигаретах». Деякі вейпери готові витратити тисячі доларів на свої модні «Сигарети».

Ахмедзянова Е. вважає, що «Вейперами» прийнято називати не звичайних курців цигарок, а людей, які курять електронні сигарети, випускаючи при цьому густий ароматний пар. Вейпери пропагують куріння електронних пристроїв як безпечну альтернативу звичайним сигаретам. На жаль, «вейперів» серед підлітків величезна кількість. А ознаками такої субкультури, як «Вейпери», є:

1. Власний сленг і зрозумілі тільки групі традиції. Наприклад, вельми відома фраза «парю, де хочу, законом не заборонено» є мало не девізом

молодшої групи вейперів. Крім того, підлітки-вейпери використовують певні сленгові вислови і термінологію, не завжди зрозумілу простим людям.

2. Бажання виділитися будь-яким способом: епатаж, прояв творчості. Парити там, де традиційне куріння заборонено законом - вірна ознака молодшої групи вейперів. У цю ж групу входять різні елементи декорування вейп-пристроїв і відточування вміння видихати фігури з пара.

3. Відмова від правил, нав'язаних ззовні. Дотримуються тільки правила малої групи. Це може бути досить умовне правило: наприклад, всі члени малої групи повинні мати електронку певного кольору, щоб позначати свою приналежність до конкретної субкультури.

4. Ризик переходу на куріння традиційних сигарет. Не всі підлітки можуть собі дозволити придбати електронну сигарету/вейп, але багато хто здатен для входження в компанію використовувати звичайні цигарки [7].

Соціальними факторами, які впливають на початок підлітком куріння електронної сигарети/ вейпа є ранній етап дорослішання підлітка, поганий приклад батьків, які вживають алкогольні, наркотичні речовини, спілкування з антисоціальною дорослою компанією, проблеми незалежності підлітка, порушення структури сім'ї, нерозвиненість відносин у соціумі, несистемне та незмістовне дозвілля, соціальна неврівноваженість сім'ї, розрив соціальних контактів, недоліки професійного самовизначення, соціальний дискомфорт, відсутність перспективи, низький рівень культури.

Вейпінг - захоплення молоді, курці об'єднуються в групи, купують різні пристрої для паріння, які вдосконалюються з кожним днем, набуваючи новий дизайн і нові ароматичні властивості (зі смаком вишні, м'яти, яблука, лимона, кави та ін.). Пристрої виглядають як маленькі коробочки з насадкою або довгі прикрашені металеві циліндри, можуть мати ексклюзивний дизайн. У великих містах відкриваються вейп-кафе, проходять вейп-фестивалі, змагання.

Умовно вейперів можна розділити на 2 групи:

- колишні курці звичайних сигарет;

- нові «електронні» курці.

Основними причинами куріння електронних сигарет/вейпів
підлітками є:

- зацікавленість (намагання спробувати нове, схильність експериментувати);
- приклад старших (наявність кращого в родині - причина того, що дитина теж захоче спробувати вейп);
- бажання бути, як всі («всі курять, я теж буду»);
- намагання швидше подорослішати (юнаки та дівчата вважають, що будь-яка сигарета робить їх більш дорослими та привабливішими в очах оточуючих);
- приклад кумирів (наслідування улюбленим персонажам фільмів, акторів, музикантам);
- несприятлива психологічна обстановка вдома (ймовірність підліткового куріння збільшують конфлікти в родині, алкоголізм батьків і т. п.);
- проблеми соціальної адаптації (наслідування моді, колективу).

Найчастіше електронні сигарети починають використовувати для
того, щоб:

- кинути палити звичайні сигарети;
- позбутися від запаху тютюну;
- отримати «здорове» розслаблення;
- психологічна залежність;
- заради цікавої бесіди (соціальне куріння);
- заради видовища (вейпери випускають великі клуби диму, деякі здатні зробити з цього шоу) [22].

Окрім того, що курці електронних сигарет/вейпа вважають його безпечною альтернативою паління, ми вирішили детальніше розглянути про шкоду курильної рідини з вмістом нікотину на підлітків:

1. Тяжкість функціонування легенів. З перших проб підліток відчуває утруднене дихання навіть при мінімальних навантаженнях, потім організм реагує на куріння затяжним кашлем і задишкою. Саме курці займають перше

місце за поширеністю раку легенів. Більше того, через вимушене зниження фізичної активності відбувається зменшення м'язового тону.

2. Погіршення слуху. Нікотин руйнує клітини, в тому числі клітини слухової кори. Це призводить до неухабності слухового сприйняття, а значить - до відсутності адекватної реакції на зовнішні подразники.

3. Погіршення зору. З найпершої сигарети зір починає втрачати свою гостроту і здатність сприймати кольори, підвищується чутливість до світла. Крім того, нікотин підвищує внутрішньозоровий тиск, тому курець, а в нашому випадку «парильник», ризикує отримати таке захворювання, як глаукома. Зір буде слабшати, і це має незворотний характер (може бути виправлено тільки дорогою операцією). Крім іншого, можуть спостерігатися хронічні запалення зорового нерва, відшарування сітківки.

4. Погіршення функціонування щитовидної залози, що, як правило, призводить до гормонального збою. Таким чином, нікотин негативно впливає на розвиток статевих органів, молочних залоз і менструальних циклів у дівчат. Підлітки, що продовжують курити ризикують в подальшому отримати діагноз «безпліддя».

5. Частішає серцебиття - через вживання нікотину розвивається дисфункція серцевого м'яза, частішають спазми судин, судини втрачають еластичність і міцність, всередині формуються атеросклеротичні бляшки, підвищується обсяг м'язових волокон серця. Надалі це призводить до гіпертонії. Підвищена спрага, потовиділення, дратівливість.

6. Хвороби шкірного покриву. І так не ідеальна шкіра підлітка в поєднанні з ніотином сприяє вугровим висипам, акне, себореї, надмірній сухості, пігментації. Порушується робота сальних і потових залоз.

7. Потужне пригнічення центральної нервової системи і головного мозку. Нікотин непередбачувано впливає на нервову систему. Підліток може ставати більш активним і емоційним до істерії, або, навпаки, хандрити і впадати в депресії, але це не все. Під впливом нікотину знижується активність головного мозку, порушуються нейронні зв'язки, погіршується

пам'ять, відбувається регрес в координації рухів і розвитку дрібної моторики, зупиняється розвиток практично всіх психічних пізнавальних процесів: пам'яті, уваги, мислення, уяви, а також втрата творчих здібностей і навичок.

Всі ці проблеми виникають у зв'язку з впливом на організм підлітка нікотину. Однак головним аргументом вейперів стає використання курильної рідини, яка не містить нікотину в своєму складі. Цей аргумент про його відсутність у речовинах, що вдихаються дуже популярний, на ньому побудовано безліч рекламних кампаній електронних сигарет. На жаль, при цьому абсолютно не враховуються інші компоненти суміші, до якої можуть входити як стандартні речовини, що використовуються в усіх електронних сигаретах, так і синтетичні ароматизатори, в процесі нагрівання виділяють токсичні речовини.

Особистість, що належить до тієї чи іншої соціальної групи, зазвичай будує свою діяльність, перш за все, з урахуванням поглядів, існуючих в даних групах і в суспільстві в цілому. Вплив малої групи на перебіг психічних явищ і поведінку окремої людини пов'язані з вивченням феномена ефекту соціальної бажаності, який слід відрізнити від конформності як особистісної якості, яке проявляється в тенденції демонструвати сильну залежність від групового тиску в різних ситуаціях. Ефект соціальної бажаності відрізняється тим, що людина поводить так не тому, що йому комфортно, а тому, що не має своєї позиції в заданій ситуації взаємодії. Ефект соціальної бажаності - це психологічна характеристика позиції людини щодо позиції групи, прийняття або відкидання ним певного стандарту, міра підпорядкування людини груповому тиску. Молодим людям, які вже почали курити електронні сигарети кинути куріння легше в тому випадку, якщо в суспільстві не прийнято курити, якщо навколишні люди (родичі, друзі, знайомі, колеги) не палять і якщо людина сама відчуває на собі негативні наслідки куріння.

Безумовно, найбільший вплив групи, соціуму надається на людину в підлітковому віці. В результаті зміни соціального статусу підлітка, зміни

його провідної діяльності, якою стає спілкування з однолітками, відбувається переосмислення, переоцінка свого Я, що призводить до подальшого розвитку властивостей особистості, до ревізії її поглядів на світ, переформування в свідомості «картини світу», інтеріоризації моральних норм і цінностей, що відповідають соціальному оточенню. Підліток, з одного боку, засвоює цінності того соціального середовища, в якій він знаходиться, «а з іншого, активно створює для себе необхідні умови для входження в культуру суспільства відповідно до своїх індивідуальних особливостей і особистісних установок» [1].

Особливим регулятором поведінки підлітка виступає ефект соціальної бажаності, який є ефектом, здатним проявлятися в будь-якій ситуації соціально-рольової взаємодії, коли особистість, що усвідомлює недоліки прояву власного «Я» на тлі декларованих соціумом еталонів, може продемонструвати «схвалювані» зразки поведінки без глибокого відчуття їх змісту та прийняття їх насправді, тобто без засвоєння. Прищеплення знань про моральні та етичні критерії оцінки поведінки не може компенсувати особистісну інфантильність, нездатність до певної ідентичності. Підліток прагне в своїй поведінці впливати не особистісними критеріями оцінки його адекватності й ефективності, а вважає за краще орієнтуватися на соціально бажаний, але особисто не значущий результат. По суті, відбувається підміна особистісної активності - реактивністю, здатністю пристосування до ситуації [3].

Науковці також вважають, що батьки повинні звертати увагу на дитину та чим вона займається, у випадку з курінням вейпів, вони рекомендують 5 ознак того, що дитина парить:

1. Дивний запах. Якщо один з батьків зайшовши в кімнату дитини відчув незвичайний солодкий запах, як післямак від напою або десерту, це цілком може означати, що в приміщенні парили вейп. Зверніть увагу на вікна, якщо на них присутній легкий наліт (плівочка-конденсат), то ваші підозри швидше за все вірні.

2. Жирні плями на одязі. Заправка для електронних сигарет - досить в'язка і масляниста. Це пояснюється з'єднанням усіх її складових компонентів. Нерідко, заправляючи вейп, можна пролити рідину на одяг. Плюс до всього, якщо нещільно закрити бак самої електронки, рідина може протекти. Тому, якщо ви помітили на одязі дитини жирні плями з дивним запахом - запитайте її про це.

3. Постійна зарядка акумуляторів. Електронні сигарети працюють від батарей: вбудованих або знімних. Якщо у вашому будинку з'явився новий зарядний пристрій для таких акумуляторів, це привід задуматися про вейп.

4. Нова термінологія. Коли вейпер-новачок тільки занурюється у величезний світ електронних сигарет і ароматних хмар, його чекає цілий том нових слів, справжній словник вейпера - починаючи з самого поняття «електронка», закінчуючи «жизжками», «заправками» або «витратниками».

5. Прохання про додаткові кишенькові гроші. Якщо ви помітили всі перераховані вище ознаки, і ваша дитина, до того ж, останнім часом просить збільшити можливість його кишенькових витрат, дійсно варто поговорити з ним про його захоплення. Є великий шанс, що все це приведе вас до відповіді, на який ви розраховуєте. Матеріали для вейпів коштують не мало.

Рекомендації як вести себе з дитиною, що курить електронну сигарету:

Як показує практика, найкращий спосіб уникнути негативних наслідків - не здійснювати необдуманих вчинків, а поширеним способом є знання все про свою дитину - розмовляти з ним і довіряти йому. Адже якщо ви не тільки його батько, а й друг - ви напевно не станете підозрювати його в чому-небудь і будете знати про його бажання, вчинки та мрії. Тому, перш ніж стати «детективом» у власному будинку, варто навчитись бути його «хранителем». Якщо ви дізналися, що ваша дитина почала парити вейп, просто поговоріть з нею про це. Це не така шкідлива звичка, як куріння звичайних сигарет, але для зростаючого організму вона не дуже корисна. У будь-якому випадку, тільки обговорюючи ситуацію, можна в ній розібратися.

Доктор Каменг рекомендує почати розмовляти з підлітками заздалегідь, до того, як це стане проблемою. Як він каже: «Мені здається, важливо починати заздалегідь розмовляти з підлітками про те, яких виборів ви від них очікуєте в питаннях тютюну, алкоголю та наркотиків». Батькам не варто недооцінювати силу громадського тиску в підлітковому середовищі та їх бажання бути включеними в групи однолітків. «Добре, якщо ваші діти будуть звертатися до вас за порадою і з питаннями, дивлячись, як багато інших підлітків навколо них курять. Важливо бути відкритим до діалогу, щоб ви завжди могли підтримати свою дитину, якщо він прийме непросте рішення не курити електронні сигарети, коли всі інші роблять це».

Також педагоги рекомендують звернути увагу на рекламу, яку показують підліткам, і не стояти осторонь, якщо ви помітили порушення. Пряма, чесна і відкрита розмова про небезпеки вейпінга і тютюну слід почати якомога раніше і продовжувати в міру дорослішання дитини. Якщо ви виявили, що ваша дитина вже курить, підтримайте її в питанні позбавлення від цієї звички. При необхідності проконсультуйтеся зі своїм лікарем, щоб підібрати максимально комфортні способи кинути.

Таким чином, у підлітка в пошуках себе, на зламі уявлень про себе як про дитину і як про дорослого, бувають часом шокуючі способи самовираження. Одним з них є субкультура вейперів – нова субкультура, створена електронними сигаретами. Щодня на вулицях міст ми бачимо людей, які видихають клуби пару, використовуючи для цього спеціальні пристрої. Представники цієї культури, куди залучаються підлітки вважають, що їх пристрасть може врятувати життя мільйонів, які димлять кожен день, але по факту це не так. Тому найважливіше місце в роботі з підлітками повинна займати профілактика залежності від групового впливу, заснована на розвитку самосвідомості особистості. Своєчасне діагностування та профілактична робота дозволяють попередити залежність від електронних сигарет/вейпа.

Висновки до першого розділу

Паління є одним з найбільш гострих соціальних проблем сучасного суспільства. Науковці розуміли про його шкоду для організму людини, тому намагались винайти безпечнішу альтернативу сигаретам. Саме тому винаходи новітніх девайсів – вейпів/електронних сигарет почалися ще в ХХ столітті. Першим винахідником вважається Хон Лик, який показав світові справжню електронну сигарету в 2003 році. Поступово електронні сигарети набули шалену популярність своєю можливістю залишати в повітрі туманну підказку «водяного» пара з приємним ароматом. Число вейперів в останні роки зростає, кожен бажаючий може підібрати собі електронку на свій смак, нинішнім е-сигаретам притаманні будь-які кольори і форми.

Виникнення електронних сигарет, вейпів сприяло появі поняття вейпінг, що являє собою процес вдихання пара електронних сигарет, які є, по суті, не сигаретою, а випаровувачем рідини. Електронна сигарета або вейп – це пристрій, який створює високодисперсний аерозоль, простими словами пар, призначений для вдихання. На жаль, курці вважають куріння електронних пристроїв абсолютно безпечною імітацією куріння, але регулярне куріння електронної сигарети/вейпа розвиває: серцево-судинні захворювання, легеневі, зорові, слизові, впливає на центральну нервову систему та посилює наявну нікотинову залежність.

Підлітки в силу свого віку схильні до ризикованості, необдуманих дій, схильні до впливу моди і наслідування старшому поколінню, з метою здаватися такими ж дорослими і незалежними. Як правило, дуже багато дітей самовиражаються. Вони звертають на себе увагу оточуючих за рахунок свого зовнішнього вигляду. Підлітки вступають в ту чи іншу субкультуру. До того ж підлітки бувають емоційно нестабільні, оскільки вони проходять через внутрішні і зовнішні конфлікти з самим собою і оточуючими, тому багато хто з них вважають куріння електронної сигарети/вейпа своєрідним способом зняти психологічну напругу та важливість бути сучасним. Куріння електронної сигарети/вейпа підлітком починається в результаті дії різних

соціальних факторів: дуже ранній етап дорослішання; наслідування батькам; проблеми незалежності підлітка; цікавість; бажання бути як всі; соціальний дискомфорт.

РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВЕЙПІНГ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Дослідження відношення підлітків до проблеми куріння вейпінгу

Процесу соціалізації підростаючого покоління в даний час приділяється багато уваги, але молодіжний соціум характеризується випадковими, хаотичними недовгочасними зв'язками, соціальна ієрархія в молодіжному середовищі перестає існувати, як системоутворюючий фактор. У відповідь на незнання соціальних норм, невміння орієнтуватися в соціальних відносинах виникає байдужість, молодіжна інфантилізація, при цьому з'являються модні молодіжні субкультури, куди все активніше залучаються діти підліткового віку, як наслідок набуває поширення використання підлітками нових нікотиновмісних засобів – електронних сигарет/вейпів.

У нашому дослідженні представлено аналіз даних, отриманих в результаті опитування учнів 8-10 класів Городнянської районної гімназії на предмет ставлення учнівської молоді до проблеми куріння з використанням нових технічних засобів доставки нікотину в організм (електронні сигарети/вейп).

В ході дослідження вирішувалися наступні завдання:

- а) виявлення рівня знань у підлітків про шкідливі звички;
- б) про шкоду куріння;
- в) про шкоду електронних сигарет/вейпів та їх досвід вживання нікотиновмісних речовин.

Цільова аудиторія: ті, хто навчаються, які володіють інформацією по досліджуваному питанню, а також мають досвід власного вживання нікотиновмісних речовин. Загальна кількість респондентів 56 підлітків (хлопців – 33, дівчат – 23). Вік опитуваних – 13-16 років.

Щоб з'ясувати ставлення підлітків до проблеми куріння з використанням електронної сигарети/вейпа, на основі існуючих методик діагностики, ми підібрали та адаптували відповідно до підліткового віку опитувальник «Що ми знаємо про куріння, електронні сигарети/вейпінг?» (Додаток А). Опитувальник представлений 16-ма питаннями: з них №3, №4, №7, №16 - закриті питання з одним варіантом відповіді; з вибором не більше трьох варіантів відповіді №5, №6; а №11, №12 - питання для цільової аудиторії – тих, хто курить.

Результати проведеного опитування щодо рівня знань підлітками про шкідливі звички, шкоду куріння та їх відношення до електронних сигарет/вейпів детально подано в рисунках.

За результатами питання, що стосується самооцінки здоров'я №3 (рис.1), акцентується увага на способі життя респондента та на його відношенні до складових здоров'я. Відомо, що кінцеві варіанти самооцінки стану (в даному випадку здоров'я) будуть передбачати наступні відповіді.

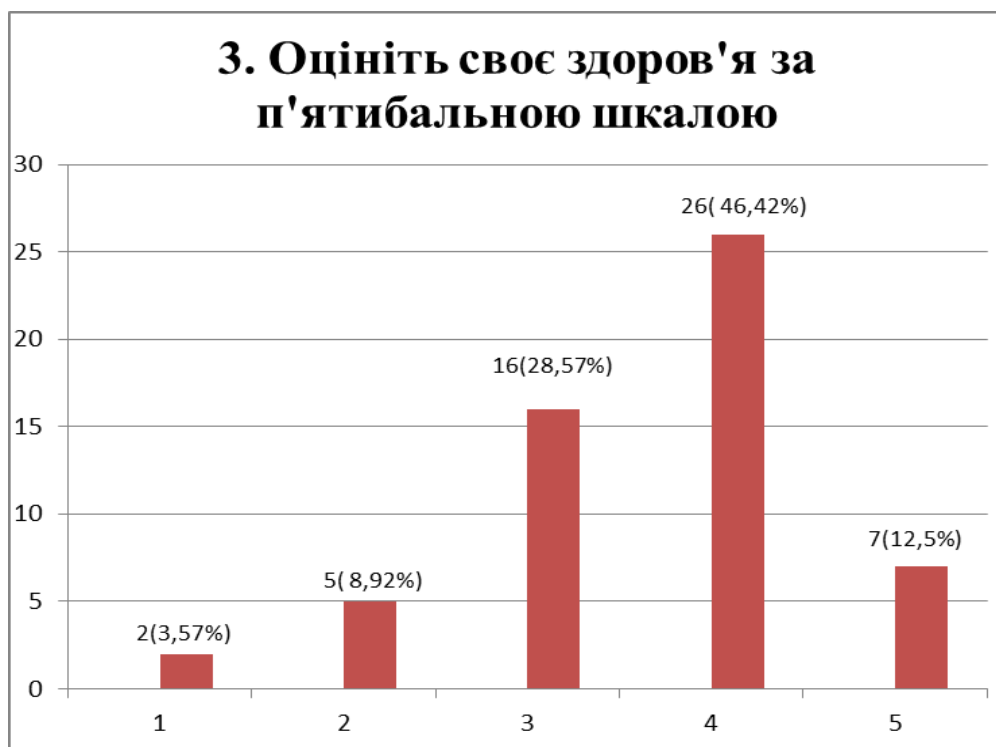


Рис.1. Розподіл відповідей на питання №3

З отриманих даних зрозуміло, що, наприклад, низька самооцінка здоров'я мінімізує (виключає) позитивну позицію респондента щодо його

рухової активності, внутрішнього стану. Аналіз розподілу самооцінок показав, що незалежно від статі та віку респондентів, 9% опитаних оцінюють своє здоров'я, відповідно на «низькому» і «нижче середнього» рівнях, це може означати, що підлітки відчувають внутрішнє недомагання, в них є проблеми зі здоров'ям: швидко втомлюються, знижена активність, стають неуважними, незібраними, можливо через куріння сигарет, в тому числі електронних, які дуже впливають на дитячий організм. Усі інші вважають, що рівень їхнього здоров'я знаходиться на «середньому», більшість відповіли на «високому», та майже половина впевнена, що «вище середнього». Це означає, що діти не відчувають якихось проблем зі здоров'ям, скоріш за все пов'язано з активним способом життя, займанням фізичними вправами, та відсутністю шкідливих речовин в організмі.

З точки зору аналізу розподілу відповідей на питання №4, ми можемо констатувати його неоднорідність. Безумовно, популярна відповідь відображає негативне ставлення учнів до паління, але 25% допускають цю звичку як прийнятну в способі життя. Таке ставлення дає можливість допускати, що особистість схильна до даного явища в подальшому. Більше третини респондентів обрали відповідь «нейтрально», що характеризує пасивність у визначенні та захисту власної точки зору (рис. 2).



Рис.2. Розподіл відповідей на питання №4

Отримані дані можливо розширити, розподіливши варіанти відповідей у конкретній віковій категорії учнів. Для аналізу обираємо варіанти, що характеризують, в цілому, соціальну незрілість: «нормально» і «нейтрально».

Так, більшість учнів 8-го класу обрали відповідь нейтрально 57,1% школярів, проти 42,9% серед учнів 9-10 класів. При цьому відповідь «нормально» (тобто допустимо) вибрали 13,3% 8-класників, 19,5% дев'яти- та десятикласників. Можна припустити, що саме ця частина респондентів – майже 18% від загального числа опитаних реалізують цю звичку – тютюнопаління в різних варіантах її прояву. Відзначимо, що прямого запитання: «Чи палите Ви?» в опитуванні не передбачено. Виявлений підлітками «нейтралітет» по відношенню до проблеми куріння, з одного боку, можна розглядати як соціальну незрілість, тому що очевидно, що реалізована звичка куріння є негативним фактором з клінічної, гігієнічної, фінансової та інших точок зору. З іншого боку, можна констатувати віковий аспект виявленого, на наш погляд, невідповідності. 25% школярів не проявляють інтерес до цієї соціальної проблеми.

Щодо збільшеної кількості учнів серед 9 та 10 класів (чверть від усієї кількості опитаних), які вибрали варіант відповіді «нейтрально», можна пояснити двома причинами. Перша - відсутність контролю і профілактики шкідливих звичок в стінах навчального закладу; зміна оточення (кола спілкування) до якого необхідно в короткі терміни адаптуватися і проявляти гнучкість у відносинах, в тому числі у ставленні до проблеми куріння.



Рис.3. Розподіл відповідей на питання №5

На питання: «Які теми про здоров'я цікавлять Вас?» респондентам пропонувалося вибрати не більше трьох варіантів відповіді (рис. 3). Серед запропонованих варіантів цільовим було «Куріння, алкоголь, наркотики». Виходячи з наведених вище результатів, теоретичну значимість, на наш погляд, має частота вибору цільового варіанта відповідей учнями, які відносяться до проблеми куріння «нормально» (10 підлітків). Вісім школярів 9-10 класів, які ймовірно курять, обрали однією із затребуваних тем: «Куріння, алкоголь, наркотики». Серед учнів 8 класу вибір даної теми зробили тільки дві людини. В цілому, серед школярів 9 класу тема «Куріння, алкоголь, наркотики» була обрана в 8,5% випадках, серед учнів 10 класу – в 7,9% випадків.

Досвід вживання нікотиновмісних речовин - одна з ключових частин опитування (рис. 4)



Рис. 4. Розподіл відповідей на питання №6

Згідно отриманих даних, видно, що майже 43% респондентів від загальної кількості вже мали досвід куріння звичайних сигарет, 36% підлітків пробували курити вейп, а найбільша кількість дітей курили кальяни. Це пов'язано, скоріше за все з цікавістю, слідуванню моді та з впевненістю, що нова альтернатива сигаретам є не такою шкідливою для організму. У нашій роботі ми усвідомлено розділили технічні пристрої доставки

нікотиновмісних речовин: електронна сигарета і вейп (парогенератор), які за технологією доставки майже однакові. Прикладне значення мають результати вибору технічних засобів серед молоді з урахуванням віку, а також статі (юнаки та дівчата).

Встановлено, що технічні засоби доставки нікотину в організм користуються особливою популярністю серед школярів 10 класу в порівнянні з восьмикласниками. В разі перевершує частота вибору варіантів (вейп, електронна сигарета, кальян) серед школярів, це пояснюється тим, що в молодіжному середовищі поширена тенденція виділитися, демонструвати щось, відсутність контролю з боку батьків, наслідування іншим в складних колективах та самоствердження.

Важливими з точки зору психолого-педагогічного супроводу учнів, є знання про сприйняття і тлумачення школярами «стороннього» ставлення до використання електронних сигарет (вейпа). Що формує це відношення? (рис.5).

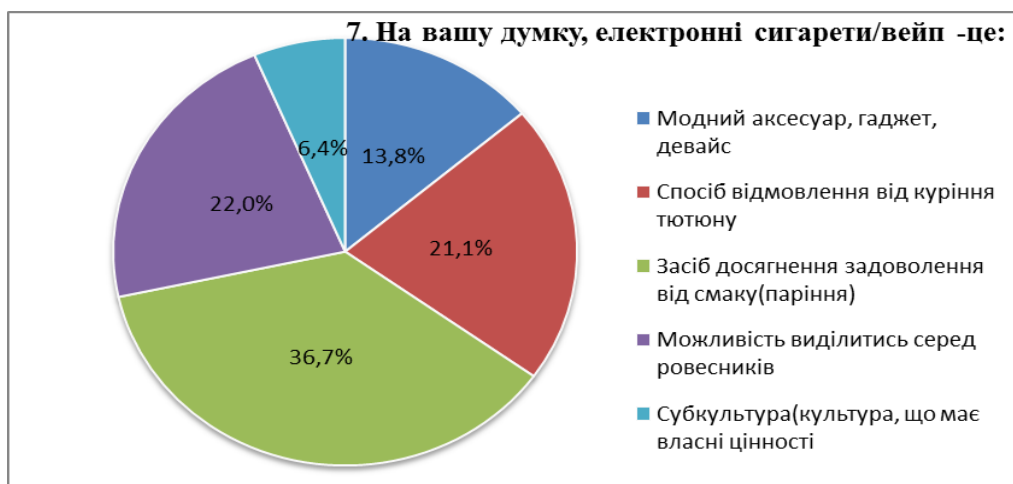


Рис. 5. Розподіл відповідей на питання №7

6,4% респондентів вказують, що масове використання електронних сигарет, «електронного куріння» - це прояв субкультури сучасної молоді. Неоднозначно сприймається варіант відповіді, що вейп - це спосіб відмови від куріння звичайних сигарет, свого роду «замінююча терапія» була підтримана 1/5 від загального числа респондентів. Більше 36% вважають

причиною використання електронних сигарет і вейпа як засіб досягнення задоволення від смакових відчуттів.

Але в сучасному суспільстві все більш популярним стає здоровий спосіб життя, який, безумовно має на увазі відмову від шкідливих звичок. Дана проблема була порушена в питанні, що стосується способів відмови від тютюнопаління (рис.6).



Рис. 6. Розподіл відповідей на питання №9

Відповіді респондентів розподілилися неоднозначно, але 1/2 учасників опитування вважають способом відмови від тютюнопаління спорт. Майже 15% опитаних вважають вейп можливою альтернативою для відмови від сигарет (рис. 6).

Респонденти, які мають пристрасть до сигарет, усвідомлюють негативний вплив тютюну на організм людини, але при цьому ставлення до цього питання неоднозначне (рис. 7).



Рис. 7. Розподіл відповідей на питання №12

З відповідей на питання № 12, ми можемо, констатувативати той факт, що майже половина 48% тих, хто зараз курить – впевнені, що в будь-який момент зможуть кинути. Ця відповідь є неоднозначною, оскільки підлітки знають лише поверхово інформацію про те, як швидко можна позбутися цієї звички, але ніхто з них ще не намагався цього зробити. Школярі, відповідь яких складає 26% вони насправді розуміють серйозні наслідки паління, але для них це вже стало звичкою, і вони потребують допомоги у подоланні цієї проблеми.

Сучасний ринок переповнений різними варіаціями ароматизованих рідин для електронних сигарет. Виробники заявляють, що існують рідини, що не містять нікотин. Однак у складі таких рідин вказується мінімальна кількість нікотину. У зв'язку з цим було сформульовано питання № 14. Переважна більшість опитаних усвідомлюють, що в складі будь-яких рідин є нікотин (рис. 8). Це означає обізнаність дітей, щодо складової електронних сигарет/вейпа.



Рис. 8. Розподіл відповідей на питання №14

Вейп є найбільш поширеним серед молоді, в зв'язку з цим виникає питання відповідальності за використання даного гаджета (рис. 9). Більшість опитаних вважають, що здоровий спосіб життя повинен формуватися з дитинства в родині. Але при цьому освітні організації повинні займатися

профілактикою даного питання. Тобто, діти розуміють, що саме приклад батьків, їх відношення до паління звичайних сигарет, електронних сигарет/вейпів відіграє на формуванні відношення дітей до цих пристроїв.



Рис. 9. Розподіл відповідей на питання №15

Практично 36% респондентів вважають використання електронних сигарет/вейпів тимчасовим явищем (рис. 10), а це може означати, що незабаром використання даних гаджетів серед молоді припиниться. Але, як показує практика, немає гарантій, що на зміну одному «шкідливому аксесуару» не прийде інший.



Рис. 10. Розподіл відповідей на питання №16

Таким чином, за результатами даного опитування ми виявили, що учні восьмого класу ще не піддаються спокусі тютюнопаління, в тому числі, електронних сигарет/вейпів, але вже дехто мав можливість спробувати, в свою чергу, учні 9 та 10 класу не тільки пробували, але вже й мають звичку палити, використовуючи не тільки звичайні сигарети, але й таку альтернативу як вейп та кальян, саме тому, ми вирішили детальніше з'ясувати щодо популярності серед учнів використання вейпа та електронних сигарет, чи все вони знають про ці гаджети. Для цього ми запропонували дати розгорнуті відповіді на наступні питання.

На питання: «Чи знаєте Ви, що таке «Вейпінг»?», 100% респондентів відповіли позитивно, 54% дали розгорнуту відповідь. Варіанти відповідей: «Вейпінг - це коли курять електронні сигарети»; «Вейпінг – це електронна сигарета, яка замість диму видає пар ».

На друге питання: «Серед вашого оточення є люди, які захоплюються «Вейпінгом»?», позитивну відповідь дали 41% хлопчиків, і лише 8% дівчаток.

На наступне питання «На Ваш погляд, «Вейпінг» шкідливий для здоров'я людини? », підлітки аналогічно відповіли, як і на перший, всі респонденти (100%) вважають, що електронні сигарети/вейп не несуть шкоди здоров'ю людини.

На питання «Чи пробували Ви електронну сигарету?», 33% опитаних відповіли стверджено. Решта респондентів - 67% дали негативну відповідь.

І на заключне п'яте питання «Що Ви вважаєте більш шкідливим для здоров'я, електронну сигарету або звичайну?», всі респонденти (100%) відповіли, що вважають звичайну сигарету шкідливіше електронної.

За результатами даного опитування можна зробити ряд висновків. По-перше, підлітки мають високий відсоток знань про те, що таке вейпінг. По-друге, всі респонденти вважають, що вейпінг не завдає шкоди здоров'ю людини. Таким чином, ми вважаємо, що тема «Вейпінг» знайома підліткам, але вони не володіють знаннями про шкоду даної звички для їх здоров'я,

неусвідомлено підходять до складності її подолання, вважаючи що це достатньо легко зробити. Тому реалізація програми профілактики вейпінг залежності сприятиме набуттю вірних знань з даної тематики, оскільки профілактика паління є актуальною та доцільною.

Вивчаючи теоретичні джерела та практичний досвід, ми також прийшли до висновку, що профілактична робота з підлітками буде протікати більш ефективно, якщо цю діяльність будуть здійснювати не тільки педагоги, а й фахівці з вирішення даної проблеми в медичному і правовому аспекті, а також будуть залучені батьки підлітків. Комплексна взаємодія педагогів, фахівців і батьків дозволить більш повно донести до підлітків ризики і згубний вплив шкідливих звичок, зокрема новітніх нікотиновмісних речовин.

2.2. Методи профілактики вживання нікотиновмісних речовин в організм серед підлітків

У сучасному світі все глобальніше стає проблема вживання і розповсюдження нікотиновмісних речовин серед молодого покоління. Кожен день збільшується число дітей і підлітків, у яких є досвід вживання тютюну, куріння електронних сигарет/вейпів, а також кальянів. Разом з цим знижується вік залучення неповнолітніх підлітків до цих шкідливих звичок. На жаль, вони несуть небезпеку для здоров'я, на сьогоднішній день стрімко прогресують, дана проблема переходить з області медицини в соціально-педагогічну.

Тому для подолання цих проблем є важливим застосування профілактики. В свою чергу, профілактика є способом запобігання шкідливих звичок. Під цим поняттям прийнято розуміти науково-обґрунтовані дії, які спрямовані на запобігання можливих фізичних, психологічних або соціокультурних колізій у окремих індивідів груп ризику, збереження, підтримку і захист нормального рівня життя і здоров'я людей, сприяння їм у досягненні поставлених цілей і розкриття їх внутрішніх потенціалів.

Система профілактики шкідливих звичок, в тому числі куріння вейпа підлітками включає [26]:

- навчально-виховну роботу з підлітками (інформування, розвиток інтелектуальної, морально-вольової, емоційної сфери);
- виявлення підлітків «групи ризику» (визначення факторів ризику, корекція особистісних деструкцій, створення соціально-підтримуючого середовища та ін.);
- робота з сім'єю (діагностика вад виховання, дозвіл конфліктів та ін.);
- робота з педагогами (стимулююча самодіагностика, розвиток навичок комунікації і сензитивності, підвищення психолого-педагогічної культури);
- робота педагога з установами з працевлаштування підлітків (діагностика здібностей, профорієнтація);
- робота педагога з організацією дозвіллевих заходів;
- реалізація педагогічних умов і принципів профілактики.

Профілактичні заходи, що проводяться соціальним працівником, повинні бути спрямовані не стільки на пояснення шкоди куріння звичайних сигарет, вейпа, скільки про користь здорового способу життя, формування здорового морально-психологічного клімату, створення умов для розумної організації в проведенні вільного часу, роз'яснення певних норм поведінки.

Для залучення підлітків до здорового способу життя ми пропонуємо наступне [5]:

1. Формування мотивації на здоровий спосіб життя через підвищення валеологічної грамотності.
2. На уроці проводити бесіди, доповіді, лекції, пов'язані зі здоровим способом життя і підкріплені конкретними прикладами з життя відомих людей (спортсменів, акторів, політиків), а краще запросити їх і провести відкриті уроки, бесіди, класні години.
3. Змагання з військово-прикладних видів спорту. Такі заходи, як правило, цікаві дітям, а змагальний ефект вимагає обов'язкової фізичної підготовки, в подальшому заняття дітей спортом в різних секціях.

4. Проведення заходів щодо здорового способу життя (спортивних, творчих, пізнавальних). Наприклад можна провести інтелектуально - пізнавальну гру «Коефіцієнт інтелекту». Метою гри є побудова пізнавального інтересу до різних розділів науки, виявлення найерудованішого учня, інтерес до вивчення художньої, науково - пізнавальної літератури, підтримати емоційний настрій і позитивну мотивацію до навчання [8].

5. Для більш успішного викорінення шкідливих звичок, доцільно зв'язатися з батьками підлітків. Слід при цьому враховувати, що необгрунтовані або нетактовні твердження вчителя можуть стати приводом до конфлікту між школою і сім'єю цього підлітка. Крім того, такі твердження можуть стати серйозним психотравмуючим фактором, що призводить до нервового стресу. Соціальний працівник повинен не забувати, що профілактика шкідливих звичок(тютюнопаління, вживання парів вейпа) серед підлітків - це досить непростий процес, який повинен бути ретельно продуманим, обережним і максимально тактовним.

Найбільш оптимальними можуть стати такі шляхи психолого-педагогічної роботи з молодими людьми, які відрізняються наступними характеристиками:

- недирективна, орієнтацією на виникнення у особистості власних смислів, ресурсів, щодо проблемної ситуації і на їх основі-самостійних дій по перетворенню проблемної ситуації;
- "самопідтримки" - зверненням до таких засобів, які й надалі могли б бути використані особистістю самостійно в критичних ситуаціях;
- можливістю звернення до символічних форм, в які втілюються роздуми і переживання;
- відповідність використовуваних психолого-педагогічних технологій культурним традиціям.

Існують різні види активних методів, кожен з яких має певну мету:

- передача знань, інформації (лекції, уроки);

- зміна відносин (дискусії, рольові ігри, дебати, шоу-технології);
- навчання соціальним навичкам (тренінги, рольове моделювання);
- обмін поглядами на ту чи іншу проблему (бесіди, художня діяльність).

Використання різних методів і технологій дозволить як збільшити обізнаність, так і впливати психологічно, зачіпаючи емоції, почуття. Розглянемо більш детально активні методи навчання, що використовуються в профілактиці вейпінг залежності з підлітками.

Активні методи навчання застосовувані в профілактиці вейпінг залежності:

Ділова гра. Її роль полягає в моделюванні процесів та механізмів прийняття рішень. У діловій грі процес вироблення рішень відбувається в умовах поетапного, багатокрокового уточнення необхідних чинників, аналізу інформації, що надходить додатково з вироблюваної в ході гри. Ділову гру з учнями середніх і старших класів можна проводити в проектних іграх, при необхідності виробити спільне рішення. У процесі гри учасники аналізують ситуацію, приймають і обговорюють рішення, а також вступають між собою в певні відносини, які можуть носити характер суперництва, співпраці, формальної взаємодії. Ділова гра дає учасникам можливість побачити результати своїх дій, порівняти їх з результатами інших учасників і в разі необхідності скорегувати своє рішення [44].

Рольові ігри. Метою цього методу є закріплення прийнятого рішення, а також загострення уваги учасників на можливості вирішення ситуації, взаємодії у вирішенні багатьох актуальних проблем, гра завжди повинна знаходитися в контексті заняття. Одну й ту саму гру можна інтерпретувати по-різному, в залежності від теми заняття. Гра повинна апелювати до аудиторії, її досвіду і складу. Якщо гра складна, то дуже важливо, щоб правила були зрозумілі всім учасникам, для цього слід враховувати те, що частина дітей сприймає інформацію на слух, а частина - тільки після прочитання тексту. Тому всі умови, ролі, вимоги повинні бути не тільки прочитані вголос, але і надруковані або написані на аркуші паперу.

Обговорення гри і висновків часто вимагають більше часу, ніж її проведення. Ця частина роботи залежить від числа учасників і кваліфікації ведучого. Тому має сенс визначати питання попередньо, ще на стадії підготовки. Плануючи гру, ви повинні чітко уявляти, який момент для чого потрібен. Ігри можуть призводити до сплеску емоцій в групі, будьте готові до цього. У рольовій грі повинні брати участь всі члени групи, якщо хтось відмовляється грати певну роль, зробіть його спостерігачем з чітко сформульованим завданням [18].

«Судовий процес». Це ігровий захід, що являє собою спроектований силами учнів судовий процес, на якому розглядаються різні актуальні проблемні (у тому числі конфліктні) питання і ситуації. Вони можуть бути пов'язані з різними проблемами суспільного та індивідуального життя. Наприклад, «Справа про відповідальність за куріння сигарет», «Справа про допустимість вейпа в підлітковому віці» можуть підняти питання громадських оцінок і допоможуть знайти підстави відмінності поглядів і відносин до суспільних явищ. Цінність цих «судів» полягає не тільки в розумінні учнями актуальних проблем, які підлягають аналізу, але і в розумінні можливостей у вирішенні цих проблем. Пристрій правової процедури судового слідства - досить складне завдання для учнів, оскільки процедура повинна бути здатною дійсно «працювати» на дозвіл, а не на посилення конфліктної або проблемної ситуації. Завдяки цим завданням, учні дуже добре починають усвідомлювати роль і дію окремих правових механізмів і можуть гнучко підходити до використання традиційних судових процедур цивільного і кримінального процесу. Ігрові судові процеси можуть майже повністю відтворювати атмосферу судового дослідження. Всі судові позиції розігруються школярами самостійно, за винятком позицій експертів. В результаті учні отримують можливість познайомитися з різними точками зору на проблему або питання, провести своєрідне «Слідство», вислухати думки експертів, одягнених в інші ролі [41].

Ток-шоу. Активна навчальна форма групової роботи, яка може проводитися у вигляді драматизації конфлікту, де задається суперечлива ситуація, характерні ролі, проте основна дія розгортається спонтанно, виходячи з особистих якостей учасників драматизації. Мета: дати можливість учасникам групи проаналізувати динаміку конфлікту, інтерпретацію учасників конфлікту причин і мотивів їх поведінки і подолати їх почуття. Ток-шоу вважається однією з найбільш цікавих форм організації виховного процесу. Ця дискусійна форма приваблива для підлітків тим, що можна посперечатися з однокласниками і педагогом, все поставити під сумнів, приводити свої аргументи, відстоювати власну точку зору. Організація ток-шоу дає можливість включити в дискусію велику кількість дітей, а також як виховна форма має ряд переваг:

- обговорення проблем, що хвилюють дітей здійснюються в привабливій і досить відомій для них формі;
- аудиторія може поділитися на групи, що відстоюватимуть або будуть дотримуватися різних точок зору;
- керуючий направлятиме обговорення з урахуванням спорів, нагадуючи про правила ведення дискусії і про необхідність поважати один одного;
- під час ток-шоу думки дорослого не нав'язуються підліткам, діти є вільними у своєму моральному виборі, і навіть якщо вони його не зроблять в ході диспуту, дискусія наштовхне їх на роздуми, на пошук істини. Цінність заходу полягає в спонтанному проживанні ситуації. При проведенні ток-шоу необхідно враховувати такі правила:
- з повагою ставитися один до одного;
- кожен піднімає руку, щоб висловитися;
- будь-яка думка або позиція аргументуються фактами, прикладами з життя, літератури, фільмів або чимось іншим;
- визнається право кожного мати свою точку зору, свою окрему думку;
- мають місце лише обговорення точок зору і поглядів, а не людей та особистостей;

- порядок виступів визначає керуючий [37].

Дискусія. Під цим методом ми розуміємо спільне обговорення будь-якого спірного питання, що прояснить або може й змінить думки, позиції та установки учасників групи в процесі безпосереднього спілкування. Мета дискусії полягає в отриманні аргументованих точок зору або позицій на заданий предмет або проблему. За ступенем активності керуючого групі дискусії можна умовно розділити на структуровані (задається тема і регламентується порядок проходження дискусії) і вільні (тема висувається самими учасниками, хід дискусії не регламентований, керуючий пасивний або ж бере участь в дискусії на правах рядового співрозмовника). Звісно, дуже добре, коли підлітки самі висувають для обговорення важливі для них теми, але повністю вільні дискусії в підліткових групах, як правило, не дуже продуктивні. Навіть якщо дискусія починається як вільна, керуючий зазвичай вносить в неї певний елемент структурованості. Під час заходу або до його початку, якщо ситуація передбачає таку необхідність, один з учасників отримує завдання відстоювати протилежну думку в протигагу очікуваному, небажаній одностайності присутніх (або якщо переважна більшість дотримується одного і того ж погляду). «Адвокат диявола» повинен представити всі аргументи проти основних думок, які прийдуть йому на розум або відомі із засобів масової інформації чи інших дискусій. [14].

«Мозковий штурм». Це тип взаємодії, завданням якого є продукування учасниками групи максимальної кількості ідей на запропоновану тему. Це один з найпростіших і в той же час досить ефективний метод роботи з групами. Його особливістю є те, що група отримує конкретне завдання, для цього важливим є правильне формулювання проблеми у вигляді питання, оскільки учасники повинні бути задіяними та генерувати свої пропозиції, відповідаючи на питання. Як правило, «мозковий штурм» проводять в темпі, стисло, але цей метод добре спрацьовує тому, що думки одного учасника дуже часто стимулюють думки іншого.

Ми можемо розглянути метод «мозкового штурму» з декількох точок зору: по-перше, він являє собою спосіб організації малої групи (управління груповою динамікою, прискорення розвитку групи, наприклад, через дозвіл міжособистісних конфліктів); по-друге, цей метод є способом розвитку творчого мислення в учасників. У групі має бути всього лише кілька людей, обізнаних в розглянутій проблемі, щоб надати повний простір уяві особистості. В учасників повинна бути висока зацікавленість в знаходженні максимально можливого числа нових ідей і підходів. Ведучий не повинен пригнічувати групу, однак він повинен займати таке положення, яке дозволить йому головувати на засіданні. Інтерактивні ресурси і матеріали: електронні бібліотеки, навчальні матеріали та курси, обговорення, обговорення в реальному режимі часу, чати, відеочати, електронна пошта, відеоконференції, відеоконсультації і програмні додатки спільного використання активного навчання не має відбуватися виключно інтерактивно. Дана технологія широко є доповненням до занять в аудиторії та інших можливостей навчання віч-на-віч з педагогом [18].

Важливим у профілактиці вейпінг залежності є метод case-study – один з різновидів технології аналізу ситуацій в активному навчанні. Метод кейсів – техніка навчання, яка використовується для опису реальних ситуацій. Ці ситуації потрібно аналізувати, розбиратися в суті проблеми та пропонувати можливі рішення, в підсумку вибирати підходящий вихід з проблеми, яка виникла. Метод кейсів базується на реальному фактичному матеріалі, або ж наближені до реальної ситуації.

Будучи інтерактивним методом навчання, case-study завойовує позитивне ставлення з боку учнів, які бачать в ньому можливість проявити ініціативу, відчутти самостійність в освоєнні теоретичних положень і оволодінні практичними навичками. Не менш важливо і те, що аналіз ситуацій досить сильно впливає на професіоналізацію дітей, сприяє їх дорослішанню, формує інтерес і позитивну мотивацію до навчання. Дії в кейсі або даються в описі, і тоді потрібно їх осмислити або вони повинні бути

запропоновані в якості способу вирішення проблеми. Але в будь-якому випадку вироблення моделі практичної поведінки є ефективним засобом формування професійних якостей учнів.

Case – study цікавий тим, що забезпечує більш ефективне засвоєння матеріалу за рахунок високої емоційної залученості та активної участі учасників. Вони занурюються в ситуацію з головою: у кейса є головний герой, на місце якого ставить себе команда і вирішує проблему від його особи. Акцент при навчанні робиться не на оволодіння готових знань, а на їх вироблення. Кейси, спрямовані на розвиток навчально – інформаційних, комунікативних компетентностей: засвоєння методу аналізу, критичного мислення, формування досвіду при прийнятті рішень, вирішенні ситуацій, розвиток комунікативних та презентаційних вмінь та навичок, роботи в групах та індивідуально, напрацювання певних соціальних навичок та самоаналізу.

Таким чином, профілактична робота з підлітками щодо попередження вейпінг залежності передбачає використання ефективних активних методів навчання, з залученням інтерактивних серед них виділяють: ділова гра, рольова гра, «судовий процес», ток-шоу, дискусія, «мозковий штурм», метод кейсів. Вони сформують у них стійкий інтерес до навчання, знімуть напругу, допоможуть формувати навички навчальної діяльності, нададуть емоційний вплив на дітей, завдяки чому у них сформуються міцніші та більш глибокі знання про електронні сигарети, вейпи.

2.3. Програма профілактики вейпінг залежності у дітей підліткового віку

Для реалізації профілактики вейпінг залежності у дітей підліткового віку ми розробили «Програму профілактики тютюнопаління та куріння вейпа підлітками та молоддю «Думай про своє здорове майбутнє!»».

Дана програма націлена на первинну профілактику, тому що куріння – це найпоширеніша згубна звичка в підлітковому середовищі. Причиною вживання підлітками тютюну, куріння електронних, вейпів є їх прагнення

пізнавати нові відчуття. Сприятливий ґрунт для втягування їх в процес куріння або вживання курильних сумішей створює відсутність у підлітків готовності протистояти активному впливу широкого соціуму (ЗМІ, кіно, телебачення, реклами та ін.), а також найближчого оточення в особі батьків, друзів. Тому важливо знизити роль асоціального впливу названих вище факторів, а також сформувати у підлітків здатність і готовність до збереження своєї автономності, рефлексивної позиції та усвідомленості власної поведінки, вироблення соціального імунітету, стресостійкості.

Первинна профілактика вейпінг залежності у підлітків – це не тільки обговорення результату вживання нікотиновмісних речовин, а, в першу чергу, сприяння ефективній соціальній адаптації в підлітковому середовищі, тобто вміння спілкуватися, будувати свої відносини з однолітками і протилежною статтю, розвиток умінь оцінювати свій емоційний стан і контролювати його. Особлива увага має формування навичок здорового способу життя, усвідомлення цінності свого здоров'я.

Тільки складене і сформоване усвідомлення особистісної цінності свого здоров'я дозволяє зрозуміти, чому і чим небезпечно залучення до нікотину. Факторами, які гальмують процес прилучення до паління, є - благополучне оточення і стабільність в сім'ї та інше. Якщо один з факторів у школяра западає, він може потрапити в групу ризику.

Реалізація програми соціально-педагогічної профілактики залежності від вейпа в умовах позаурочної діяльності загальноосвітньої школи спрямована на своєчасне виявлення і попередження ризику виникнення вейпінг залежності серед підлітків.

Програма базується на матеріалах, які побудовані на позитивних підходах до роботи з підлітками, що стикаються з небезпекою тютюнопаління, наркотиків, алкоголю та ранніх статевих стосунків, спрямована на допомогу учням в обранні гідних життєвих орієнтирів, цілей та мрій, заохотити їх поведінку до здійснення найкращих прагнень підлітка та попередити про небезпеки, що можуть ці мрії зруйнувати.

Метою програми є формування стійкості до шкідливих звичок як фактора безпеки, а також розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я серед учнів загальноосвітньої школи. Відповідно ми враховували той факт, що під час опитування, на питання про ставлення до тютюнопаління 18% підлітків дали відповідь «нормально» (тобто допустимо), тому ми можемо припустити, що саме ця частина респондентів – майже 18% від загального числа опитаних реалізують цю звичку - тютюнопаління в різних варіантах її прояву. Таким чином, мета програми повинна полягати в проведенні профілактичних заходів, що забезпечують: зниження мотивації у підлітків до тютюнопаління та зменшення числа вже схильних до вживання сигарет в різних формах. Важливо наперед дати всім інформацію про небезпеку вживання та залежність від тютюнопаління, вейпа, незворотність небезпечних наслідків для життя і здоров'я, але не шляхом залякування, а свідомого розуміння.

Завдання представленої нами програми являють собою:

1. Організація і проведення заходів, спрямованих на формування у підлітків ціннісного ставлення до свого здоров'я і негативного ставлення до тютюнопаління, куріння електронних сигарет/вейпів.
2. Навчити підлітків краще розуміти власні проблеми і критично ставитися до поведінки в суспільстві; сприяти прагненню дітей розуміти оточуючих і аналізувати свої відносини з ними.
3. Надати підліткам об'єктивну, відповідну віку інформацію про тютюн, електронні сигарети/вейп та про вплив кальянів на організм кожного.
4. Створити умови для формування у підлітків культури вибору, навчити їх приймати відповідальні рішення.
5. Озброїти соціальних працівників активними методами профілактики вейпінг залежності, які заволодіють увагою дітей, спонукають їх до зосередженої участі, участі у групових та індивідуальних формах роботи, до прийняття позитивних рішень.

Цільова група: найбільш ефективна профілактична програма «Думай про своє здорове майбутнє» в роботі з підлітками 13–16 років, у невеликих групах по 5–8 осіб. Вибір бенефіціаріїв обумовлений тим, що саме цей віковий період характеризується власним самовизначенням, пошуком себе, потребою в авторитетності серед інших, критичності ставлення до різних ситуацій.

Зміст програми: у програмі «Думай про своє здорове майбутнє» матеріали зібрані за принципом «послідовності» (робота з підлітками, робота з їх батьками). Це означає, що батьки завжди готові додати до отриманої інформації дітей ту, яку самі вони отримали на заняттях.

Програма профілактики вейпінг залежності підлітків є цілісною системою теоретичних знань та практичних навичок й умінь, пов'язаних між собою загальним змістом, стратегічними цілями та технологіями. Термін реалізації даної програми - 1 рік. Всього занять 10, кожне заняття проводиться 1 раз на місяць, час заняття залежало від його змісту, але повинно не перевищувати 1,5 години. На кожному занятті дається теоретичний матеріал і виконуються практичні вправи, тести, тренінги та інші вправи.

Методи роботи:

1. Інформаційний.
2. Метод поведінкових навичок (аналіз конкретних життєвих ситуацій).
3. Конструктивно-позитивний метод (організація тренінгів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості).

Етапи роботи (терміни реалізації):

- 1 етап - підготовчий (налаштування учасників на роботу);
- 2 етап – основний (робота з підлітками та їх батьками в режимі програми);
- 3 етап – підсумковий.

Форми роботи: групові(малі групи); індивідуальні.

Основні показники ефективності програми:

1. Підвищення рівня знань підлітків про вплив шкідливих звичок на здоров'я людини.
2. Популяризація та впровадження у виховний процес найбільш ефективних активних методів навчання на формування стійкості до паління як фактора безпеки у старших підлітків.
3. Підвищення рівня розвитку умінь і навичок:
 - а) впевненої позитивної поведінки;
 - б) конструктивного спілкування між собою і з дорослими;
 - в) відстоювання і захист своєї точки зору;
 - г) усвідомлене і впевнене вміння сказати палінню «Ні».
4. Підвищення загальної культури поведінки та формування образу соціально успішної молодого людини.

За метою навчання дана програма:

- Комплексна тому в ній є певне з'єднання окремих напрямків і видів діяльності.
- Пізнавальна (інформаційно-просвітницька), тому що дає знання щодо впливу на організм різних видів нікотиновмісних речовин.
- Розвиваюча, оскільки розвиває інтелектуальні здібності та орієнтована на мотивацію пізнавальної діяльності учнів.

Розроблена профілактична програма здійснюється за наступними принципами:

- системність: розробка і проведення профілактичних заходів на основі системного аналізу ситуації з курінням електронних сигарет, цигарок;
- комплексність: залучення до участі в реалізації профілактичних і лікувальних заходів різних фахівців (соціального педагога, педагогів, медичних працівників, нарколога і психотерапевта);
- стратегічна цілісність: формування єдиної стратегії профілактичної діяльності на рівні освітньої організації, що об'єднує основні напрямки профілактики, конкретні заходи й акції;

- етапність: послідовна реалізація профілактичної програми, коли кожний наступний етап виявляється все більше спеціалізованим, в його реалізації задіюються вузькі фахівці;
- наступність: кожний наступний етап профілактичної програми є продовженням попереднього, виправляючи недоліки і доповнюючи його новими заходами;
- доступність: отримання високоспеціалізованої допомоги будь-яким бажаним і підліткам, які її потребують.

Новизна програми полягає в розробці системи профілактики, пошуку нових ефективних методів і форм роботи, сприяння формуванню негативного ставлення до шкідливих звичок, потреби в здоровому способі життя, а також зниження зростання числа підлітків, які вживають нікотиновмісні речовини.

Конспекти занять з профілактики шкідливих звичок(тютюнопаління, куріння вейпа) для учнів представлені в додатках.

Система занять з профілактики шкідливих звичок як фактора безпеки у підлітків з використанням активних форм навчання включає в себе наступні тематики представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Система проведення занять з профілактики вейпінг залежності з підлітками

№п/п	Тема	Мета та завдання	Форма проведення
1.	Уявіть своє життя: мрії та перешкоди	Мета – бажаний стан, на досягнення якого людина, спрямовує всю свою діяльність, сили. Завдання: 1. написати та проаналізувати список своїх життєвих	Мозковий штурм

		<p>цілей;</p> <p>2. скласти перелік перешкод, які вплинуть на досягнення їх мрій.</p>	
2.	Свобода та відповідальність	<p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> розуміти, що для досягнення їх цілей однієї свободи не вистачить; навчитися розрізняти незрілі уявлення про свободу. 	Інтерактивна історія, гра
3.	Звички, що неволять; звички, що додають сили	<p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> виділяти звички, які викликають залежність й перешкоджають у досягненні цілей та мрій; вирізняти звички, що можуть зробити їх вільними і сприяють досягненню їхніх цілей; обрати для себе позитивну звичку та розвивати її в наступні 3 тижні. 	тренінг
4.	«Куріння-справа серйозна!»	<p>Мета: сприяти формуванню навичок негативного ставлення до паління.</p>	тренінг

		<p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сприяти формуванню здорового способу життя; 2) дати уявлення про вплив куріння на молоду шкіру. 	
5.	«Суд над тютюном»	<p>Мета: формування навичок негативного ставлення до паління.</p> <p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дати уявлення про вплив куріння на молодий організм 2) формування навичок здорового способу життя. 	Метод кейсів
6.	"Скажи ні!" Вейпу! »	<p>Мета: розвинути навички впевненої відмови від пропозиції від нікотиновмісних речовин.</p> <p>Завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обговорити ситуації, коли підлітків примушують палити; - ознайомити з різними способами впевненої відмови; - тренувати способи відмови від паління. 	тренінг
7.	«Складний випадок на ток-шоу »	<p>Завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) проаналізувати випадок куріння вейпа 13-літнім підлітком; 2) відповісти в обговоренні на 	ток-шоу

		<p>питання: «Що могло стати причиною куріння вейпа в даному випадку»;</p> <p>3) в ході обговорення висловити припущення щодо фактів куріння сигарет, електронних сигарет/вейпів дітьми та підлітками.</p>	
8.	<p>«Мені страшно за тебе» (профілактика вейпінг залежності)</p>	<p>Мета:</p> <p>1.Привернути увагу учнів до проблеми використання вейпів.</p> <p>2.Надати допомогу підліткам в усвідомленні відповідальності за вибір здорового способу життя, в рішенні особистісних і соціальних проблем, які можуть призвести до початку куріння.</p> <p>Завдання:</p> <p>-надати учням об'єктивну інформацію про вплив вейпа на організм людини;</p> <p>-зорієнтувати учнів на вибір правильного життєвого шляху, на здоровий спосіб життя;</p>	метод кейсів

		-освоєння навичок відмови від Використання вейпів, вміння знайти вихід з конфліктної ситуації:«Уміє сказати«Ні»	
9.	Формування навичок турботи про себе і захисту свого Я.	Завдання: 1. розіграти сценки зі значенням слова «ні» у життєвих ситуаціях; 2. проаналізувати, як протистояти натиску групи.	Рольова гра
10.	Стежка до мрій	Завдання: 1. зрозуміти, що кожна людина сама за себе несе відповідальність і за свій вибір; 2. знати, як розпізнати пастку, потрапивши в яку буде не важко обрати правильне рішення.	дискусія

Таким чином, програма профілактики вейпінг залежності серед дітей підліткового віку, спрямована на підвищення рівня поінформованості учасників щодо вейпів та їх вплив на організм підлітка, допомогти їм не зруйнувати щасливе майбутнє, сформулювати свої мрії, позиції, цілі. Всі заняття програми включають в себе теоретичну частину, на якій школярі знайомляться з необхідними відомостями з профілактики шкідливих звичок, і практичну частину, де відпрацьовуються практичні навички.

Для проведення занять нами використовуються лекції, бесіди, вправи, діагностичні методики, творчі завдання, класні години, конкурси і т.д.

Висновки до другого розділу

У другому розділі, ми описали результати проведеного констатуючого експерименту у Городнянській районній гімназії, цільовою аудиторією були учні 8-10 класів. Метою дослідження, було з'ясувати ставлення підлітків до новітніх технологій паління – вейпа, електронних сигарет та дізнатися про рівень знань учнів щодо шкоди шкідливих звичок на організм, та про рівень знань щодо вейпа, з'ясувати чи був досвід вживання сигарет, електроннок, вейпів. Результати опитування підлітків було представлено в рисунках, та кожне питання розібрано детально. Згідно отриманих даних, ми можемо припустити, що саме 18% від загального числа опитаних реалізують цю звичку - тютюнопаління в різних варіантах її прояву, адже їх ставлення до тютюнопаління відповідно до обраної відповіді «нормально».

Отримані результати підтвердили необхідність проведення профілактики і впровадження її в освітній процес, в нашій роботі вона базувалась на активних методах навчання із залученням інтерактивних: рольові та ділові ігри, «судові процеси», ток-шоу, дискусії, «мозковий штурм», метод кейсів.

Нами було розроблено програму профілактики вейпінг залежності серед підлітків в умовах загальноосвітньої школи, діяльність якої спрямована на проведення профілактичних заходів, що забезпечують зниження мотивації у підлітків до тютюнопаління та зменшення числа вже схильних до вживання сигарет в різних формах. Визначили мету і завдання програми, цільову аудиторію. Також нами були обрані форми і методи для роботи з підлітками. Описано умови реалізації та очікувані результати. Далі був представлений хід реалізації програми.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати дослідження підліткової вейпінг залежності і використання методів профілактики дають нам підстави зробити наступні висновки.

1. Проаналізувавши стан дослідження вейпінг залежності підлітків, можна зробити висновок, що на даний момент проблема куріння вейпів серед підлітків і молоді в Україні є актуальною, але малодослідженою.

Вейпінг як соціальне явище став розповсюджуватися в 2003 році завдяки винаходу китайського фармацевта Хона Лика, яке було створено з метою позбутися від ніотинової залежності. Згодом цими пристроями почали користуватися навіть люди, які раніше взагалі не курили. В основному, вони це робили, щоб наслідувати моду чи бути частиною будь-якої субкультури. В Україні ця новітня технологія почала набувати популярності в 2008 році.

2. На основі вивченої літератури ми охарактеризували поняття вейпінг, що означає паріння або вдихання пара електронних сигарет, випарників та інших подібних пристроїв. Ми вважаємо, що використання пристрою для вейпінга посилює наявну ніотинову залежність. Якщо людина раніше не курила взагалі, електронний апарат допоможе «обзавестися» шкідливою звичкою. До того ж рідина для пара містить нікотин, точна концентрація якого невідома, й контролювати кількість поглинаючої речовини неможливо.

З досліджень науковців можна виділити ряд основних причин куріння вейпа підлітками: прагнення спробувати щось нове, схильність до експерименту, бажання наслідувати старших, улюбленому кумиру, персонажу фільму, музикантові, несприятлива домашня психологічна обстановка, проблема соціальної адаптації, також можна додати такі соціальні фактори: ранній етап дорослішання підлітка, поганий приклад батьків, які вживають алкогольні, наркотичні речовини, спілкування з антисоціальною дорослою компанією, проблеми незалежності підлітка, порушення структури сім'ї, нерозвиненість відносин у соціумі, несистемне та

незмістовне дозвілля, соціальна неврівноваженість сім'ї, розрив соціальних контактів, недоліки професійного самовизначення, соціальний дискомфорт, відсутність перспективи, низький рівень культури.

3. Нами було проведено дослідження у Городнянській районній гімназії, цільовою аудиторією були учні 8-10 класів. Метою дослідження, було з'ясувати ставлення підлітків до новітніх технологій паління – вейпа та дізнатися про рівень знань учнів щодо шкоди шкідливих звичок на організм, та про рівень знань щодо вейпа. Результати опитування підлітків було представлено в діаграмах, та кожне питання розібрано детально. Згідно отриманих даних, ми можемо вважати, що саме 18% від загального числа опитаних реалізують цю звичку - тютюнопаління в різних варіантах її прояву, адже відношення до паління нормальне.

4. Отримані результати підтвердили необхідність проведення профілактики і впровадження її в освітній процес, в нашій роботі вона базувалась на активних методах навчання із залученням інтерактивних: рольові та ділові ігри, «судові процеси», ток-шоу, дискусії, «мозковий штурм», метод кейсів. Ми вважаємо, що застосування активних методів навчання підвищує мотивацію учасників у вирішенні обговорюваних проблем, що дає емоційний поштовх до подальшої пошукової активності учасників, спонукає їх до конкретних дій.

5. За результатами проведеного дослідження ми розробили програму «Думай про своє здорове майбутнє». Дана програма націлена на первинну профілактику, тому що куріння, в цілому, й вейпа – це одна з найпоширеніших згубних звичок в підлітковому середовищі. Метою програми є формування стійкості до шкідливих звичок як фактора безпеки, а також розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я серед учнів загальноосвітньої школи. Термін реалізації даної програми - 1 рік. Всього занять 10, кожне заняття проводиться 1 раз на місяць, час розраховано залежало від його змісту, але не перевищує 1,5 години. На кожному занятті

дається теоретичний матеріал і виконуються практичні вправи, тести, тренінги та інші вправи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонов Н.С. Електронні сигарети: оцінка безпеки та ризиків для здоров'я. *Пульмонологія*, 2014. № 3. С. 123 – 127.
2. Аристов Р.А. Анализ эффективности реализации проекта первичной профилактики табакокурения «Дышу свободно!». *Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения*. Екатеринбург, 2018. С. 503 – 506.
3. Асанов Т.М. Современные данные об использовании вейп – девайсов подростками и функциональных особенностях респираторной системы у них. *Смоленский медицинский альманах*, 2017. № 3. С. 75 – 80.
4. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей. Ростов-на Дону : Феникс, 2014. 186 с.
5. Батенко Е.М. Вейпинг. Что вреднее парить или курить?. *Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодёжи: материалы 3-й междунар. науч.-практич. конф.* Омск, 2017. С. 425 – 429.
6. Батоцыренова Т.Е. Информированность участников образовательного процесса о субкультуре «вейпинг». *Агаджаньяновские чтения: матер. II Всеросс. науч.-практич. конф.* Москва, 2018. С. 43 – 44.
7. Баясхаланова Ц.Б. Сравнительная характеристика влияния пассивного курения обычных и электронных сигарет на морфологию некоторых органов лабораторных животных в эксперименте. *Неделя науки – 2017: матер. всеросс. молодёжного форума с междунар. участием*. Ставрополь, 2017. С. 438 – 439.
8. Беднягин Ю.С. Роль электронных сигарет в борьбе с курением. *Актуальные проблемы теоретической, экспериментальной, клинической медицины и фармации: матер. 51-й Всеросс. науч. конф. студентов и молодых ученых*. Тюмень, 2017. С. 100 – 101.
9. Безсонов Д.В. Вейпінг – питання безпеки. *Безпека життєдіяльності*, 2017. № 10 (202). С. 10 – 16.

10. Буреш Я. Методики и основные эксперименты по изучению мозга и поведения. Москва: Высшая школа, 1991. 399 с.
11. Василенко І.В. Вейпінг: моделі вибору та поведінка українських регіональних покупців «бездимних сигарет». *Міжнародний науково – дослідний журнал*, 2017. № 122 (66). С. 82 – 86.
12. Воробьев Н.М. Вейп – культура как потребительская практика современной российской молодежи. *Стратегические коммуникации в современном мире: сб. матер. V и VI Междунар. науч.-практич. конф.* Саратов, 2018. С. 422 – 428.
13. Гайворонская Е.Б. Сравнительная характеристика психофизиологического воздействия курения обычных и электронных сигарет. *Прикладные информационные аспекты медицины*, 2017. Т. 20. № 2. С. 279 – 283.
14. Гарипова, Р.Н. Влияние компонентов электронных сигарет на злокачественную трансформацию клеток человека. *Аллея науки*. 2018. Т. 1. № 2 (18). С. 74 – 76.
15. Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака (GATS). Режим доступа: <http://44.rospotrebnadzor.ru/press-centr/press-relizy/526>.
16. Глухов С.Д. Разработка методики получения влажного конденсата и определения никотина в электронной сигарете. *Фундаментальные и прикладные исследования по безопасности и качеству пищевых продуктов: VIII Междунар. конф. молодых учёных и специалистов*. Видное, 2014. С. 54 – 57.
17. Голенков А.В. Результаты опроса потребителей электронных сигарет (по данным веб-форума). *Наркология*, 2018. Т. 17. № 4. – С. 60-64.
18. Дресвянкина У.М. Особенности распространенности курения и парения у студентов высшего учебного заведения. *Международный студенческий научный вестник*, 2018. № 4 – 3. С. 378 – 380.
19. Дрожжина Н.А. Медико – гигиенические аспекты вейпинга. *Санитарный врач*, 2018. № 2. С. 64 – 69.

20. Задурнева А.С. Педагогические аспекты профилактики курения молодежью электронных сигарет. *Тезисы докладов XLIV науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа*. Краснодар, 2017. С. 59 – 61.
21. Зайкова Р.Р. Вейперы совершили «эволюцию» курильщика или о том, как электронные сигареты «парят» мозг. *Здравоохранение Югры: опыт и инновации*, 2017. № 2 (11). С. 62 – 64.
22. Зайцева О.Е. Табачная зависимость и метаболизм никотина: есть взаимосвязь? *Фундаментальные исследования*, 2014. № 10 – 8. С. 1612 – 1616.
23. Закон України « Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення» від 09.02. 2006. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2899-15#Text>
24. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо вдосконалення окремих положень про обмеження місць куріння тютюнових виробів» від 24.05.2012. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4844-17#Text>
25. Проект Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо посилення відповідальності за правопорушення у сфері продажу дітям електронних сигарет і рідин, що використовуються в електронних сигаретах від 10.06.2020. http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=69099
26. Зотов, И.В. Разрешать ли вейпинг в школе? *Роль социальных институтов в профилактике вредных привычек: матер. науч.-практич. конф.* Санкт-Петербург, 2017. С. 38 – 41.
27. Ключникова Е.А. Вейпинг как деструктивный процесс и явление. *Трезвость – Курс России: матер. XVI Междунар. науч.-практич. конф. Общественного движения «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал»*. Тюмень, 2018. С. 225–231.

28. Королева, О.Г. Отношение студентов медицинского вуза к проблеме использования электронных сигарет. *Гигиена: здоровье и профилактика: межрегион. студенч. научно-практич. конфер. с междунар. участием.* – Самара, 2016. С. 121–122.
29. Котова, М.Б. Исследование патентной ситуации в области лечения и профилактики табакокурения с использованием баз данных различных патентных ведомств. *Профилактическая медицина*, 2017. Т. 20. № 4. С. 45 – 52.
30. Кривых С.В. Социальная проблема курения электронных сигарет подростками-вэйперами. *Специфика педагогического образования в регионах России*, 2017. № 1 (10). С. 56 – 59.
31. Логинова, И.А. Неблагоприятные медико-социальные и психологические последствия использования электронных парогенераторов в подростковом возрасте. *Современные тенденции развития науки и технологий*, 2016. № 8-1. С. 72–79.
32. Логинова, И.А. Некоторые медико-социальные и психологические аспекты использования электронных парогенераторов. *Военная медицина*, 2016. № 4 (41). С. 29–33.
33. Маркина А.А. Химия электронных сигарет. Горизонты биофармацевтики: *Междунар. науч.-практич. молодежной конф., посвященная 25-летию биотехнологического факультета.* Курск, 2017. С. 74–75.
34. Менделевич, В.Д. Польза и вред электронных сигарет сквозь призму разных терапевтических методологий. *Вестник современной клинической медицины*, 2015. Т. 8. № 2. С. 61–73.
35. Миргородская А.Г. Мониторинговые исследования электронных курительных систем. *Междунар. науч.-практич. конф., посвященная памяти В.М. Горбатова*, 2016. № 1. С. 225–226.
36. Михайловский А.И. Исследование влияния электронной сигареты (вейп) на дыхательную систему крысы в течение 30 суток. *Молодёжь*

XXI века: шаг в будущее: матер. XVIII регион. науч.-практич. конф. Благовещенск, 2017. С. 579–580.

37. Михина Л.И. Подходы к гигиенической оценке изделия "электронная сигарета" как потенциального источника загрязнения воздуха помещений жилых и общественных зданий. *Здоровье и окружающая среда*, 2013. № 22. С. 185 – 188.
38. Моисеев И.В. Исследование химического состава жидкостей для вэйпинга. *Международный индустриальный журнал Тобассо –Ревю*, 2017. № 1 (18). С. 40–49.
39. Монахова А.В. Практики табакокурения подростков как форма девиантного поведения. *Актуальные проблемы развития человеческого потенциала в современном обществе: матер. IV Междунар. науч.-практич. Пермь, 2017. С. 264–266.*
40. Оксюковска Д.И. Роль электронных сигарет в преодолении никотиновой зависимости. *Бюллетень медицинских интернет-конференций*. 2017. Т.7. № 6. 809 с.
41. Осипов Д.А. Место электронных систем доставки никотина в терапии никотиновой зависимости: современный взгляд на проблему. *Вестник современной клинической медицины*, 2018. Т. 11. № 2. С. 46–50.
42. Остапченко И.М. Электронные системы доставки никотина и методы определения состава жидкостей для этих устройств. *APRIORI. Серия: Естественные и технические науки*, 2017. № 3. 3 с.
43. Пелипецкая В.Б. Влияние курения электронных сигарет на развитие подростка. *Академия профессионального образования*, 2017. № 4. С. 61–70.
44. Пережогина Т.А. Определение никотина в коммерческих образцах жидкостей для электронных сигарет. *Новые технологии*, 2017. № 1. С. 48–52.

45. Петрова А.П. Влияние вейпа и табачных сигарет на слизистую оболочку полости рта. *Международный студенческий научный вестник*, 2018. № 1. С. 35.
46. Покатилов А.Б. Курение среди несовершеннолетних. *Главный врач Юга России*, 2017. № 2 (54). С. 76–78.
47. Пятин В.Ф. Сравнительная клиничко-функциональная оценка статуса легочного здоровья у курящих и некурящих молодых людей. *Электронный научно-образовательный вестник Здоровье и образование в XXI веке*, 2017. Т. 19. № 3. С. 65–67.
48. Румянцев А.Ш. Курение и почки. *Нефрология*, 2018. Т. 22. № 1. С. 9–28.
49. Рындина Ю.А. Оценка химического состава электронной сигареты. *Небезопасная альтернатива для здоровья с позиции токсиколога. Безопасность: матер. I Межрегион. науч.-практич. конф.*. Волгоград, 2017. С. 126–128.
50. Тархова Л.П. Новая зависимость: электронная сигарета. *Профилактика зависимостей*, 2016. № 3 (7). С. 1–3.
51. Толмачев Д.А. Определение уровня зависимости использования электронных сигарет среди студентов высших учебных заведений Удмуртской республики. *Синергия Наук.*, 2018. № 19. С. 948–953.
52. Урюпин А.Б. Исследование качественного и количественного состава жидкостей для электронных сигарет. *Химико-фармацевтический журнал*, 2012. Т. 46. № 11. С. 44–49.
53. Урюпин А.Б. Проблемы научного обеспечения контроля качества жидкостей для электронных сигарет. *Международный индустриальный журнал Товассо-Ревю*, 2017. № 3 (84). С. 32–35.
54. Холодилова И.В. Профилактика курения электронных сигарет среди школьников. *Материалы межрегиональной научной конференции XI Ежегодной научной сессии аспирантов и молодых ученых*. Вологда, 2017. С. 242–245.

55. Чиботариу Н. Проблема информированности о потенциальной опасности электронных сигарет. *Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: труды I междунар. науч.-практич. конф.*. Москва, 2017. С. 255–260.
56. Шпаков А.И. Распространенность, мотивация и отношение молодежи к курению табака и е-сигарет как вызов общественному здоровью. *Вопросы организации и информатизации здравоохранения*, 2017. № 2 (91). С. 66–73.
57. Яблонский П.К. Электронные сигареты – «способ курения» или средство отказа от курения? *Вестник современной клинической медицины*, 2015. Т. 8. № 3. С. 72–74.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Що ми знаємо про куріння, електронні сигарети, вейпінг?»

1. Стаття
2. Ви навчаєтеся в: _____
3. Оцініть своє здоров'я за п'ятибальною шкалою?
1; 2; 3; 4; 5.
4. Як Ви ставитеся до куріння?
 - а) негативно;
 - б) нейтрально;
 - в) важко відповісти;
 - г) нормально.
5. Які теми про здоров'я цікавлять Вас (не більше трьох варіантів відповіді)?
 - а) відновлення, активний відпочинок;
 - б) підвищення працездатності;
 - в) порушення харчування (правильне харчування);
 - г) зниження та набір ваги (корекція фігури);
 - д) куріння, алкоголь, наркотики;
 - е) спорт (фізкультура).
6. Ви коли-небудь курили (пробували курити)?
 - а) ніколи не пробував(ла);
 - б) кальян;
 - в) вейп;
 - г) електронні сигарети;
 - д) звичайні сигарети.
7. На Вашу думку електронні сигарети (вейп) це:
 - а) модний аксесуар, гаджет, девайс;
 - б) спосіб відмовлення від куріння тютюну;
 - в) засіб досягнення задоволення від смаку (паріння);

- г) можливість виділитись серед ровесників;
- д) субкультура (культура, що має власні цінності).

8. Чи палите Ви електронні сигарети (вейп)?

9. Який спосіб відмовлення від тютюнопаління на Ваш погляд є найбільш ефективним?

- а) заняття спортом та фізкультурою;
- б) введення штрафів за куріння;
- в) інформування населення про негативні наслідки;
- г) «перехід» на електронні сигарети (вейп).

10. Що, на вашу думку, є більш безпечним стимулюючим засобом?

11. Питання для курців. Якщо для Вас електронні сигарети – спосіб подолати тютюнову залежність, то Ви:

12. Питання для курців. Чи усвідомлюєте Ви, що куріння призводить до порушення функцій організму?

- а) так, але я впевнений(а), що зможу кинути курити в будь – який момент;
- б) так, я усвідомлюю серйозні наслідки, але це стало звичкою;
- в) так, я розумію, але відношусь байдуже;
- г) ні, не думав(ла) про це.

13. Як Ви вважаєте, електронне куріння має бути заборонено у громадських місцях?

14. Як Ви вважаєте, чи є нікотин та інші шкідливі з'єднання в складі ароматизованих рідин для електронних сигарет (вейпа)?

- а) так;
- б) ні;
- в) важко відповісти.

15. Питанням профілактики куріння (паріння) серед молоді повинні займатися переважно:

- а) освітні організації;
- б) медичні заклади;
- в) батьки (сім'я);
- г) органи внутрішніх справ.

16. Чи вважаєте Ви масове використання електронних сигарет/вейпа, соціальною проблемою?

- а) це тимчасове явище;
- б) так, це серйозна соціальна проблема;
- г) це не є проблемою цілого суспільства.

Тема: Уявіть своє життя: мрії та перешкоди

Вправа «Знайомство»

Координатор пропонує учасникам познайомитись, але трохи незвичним способом. Кожен має представити себе від імені свого взуття. Наприклад: « Всім привіт. Ми туфельки Олі. Нам з нею важкувато, адже вона дуже любить каблуки, а їй багато де потрібно встигнути, тому за день ми дуже втоплюємося. А взагалі Оля дуже щира, чесна та активна дівчина, тому ми зустрічаємось постійно з новими туфельками багато раз за день».

Координатор починає перший, а потім по черзі кожен з учасників.

Координатор: особливою ознакою сьогоднішнього заняття буде те, що протягом нього ми читатимемо оповідання. Це історія трьох молодих людей, Дмитра, Наталі та Сашка, а також про низку сюрпризів, які їхні бабусі запланували для них колись давно, адже цим вони хочуть допомогти їм досягти своєї мети у житті й не збитися зі шляху. Тому, подивимось, що приготували бабусі для своїх онуків.

Оповідання про підлітків

– Сідайте, будь ласка.

Перед вчителькою на столі стояла стара скринька. Погладжуючи її кришку рукою, вона ретельно вивчала трьох учнів, що сиділи перед нею з незадоволеним виглядом. Та й кому сподобається, коли тебе викликають до школи в останній день канікул! Можливо, їй слід було б зачекати початку навчального року і запросити їх залишитися після уроку.

–Дякую, що прийшли, - продовжувала вона. –Як вам відомо, я навчатиму вас цього року. Кілька тижнів тому до мене потрапила одна річ, яка має безпосереднє відношення до кожного з вас. Я з таким раніше ніколи не стикалася, тому не впевнена, що саме нам слід робити далі.

Дмитрик відкинувся на спинку стільця і усміхнувся, згадавши бабусю Олю. Він пригадав, як одного разу бабуся сказала, що має чудовий пристрій, з яким можна проходити крізь стіни. Йому тоді було ще п'ять років, і він

одразу попросив показати, що ж це за штука. Бабусині очі засяяли, коли вона запустила руку в сумочку і театральним жестом дістала звичайного ключа від дверей. Не зовсім те, чого він чекав. – але, зрештою, це якраз і є «пристрій, з яким можна проходити крізь стіни». Сашкові не терпілося схопити скриньку та одним рухом витрусити весь вміст на стіл.

Наталка сказала те, що було на думці в усіх трьох:

– Починаймо!

Усі кивнули на знак згоди і перевели погляд зі скриньки на вчительку.

– Гаразд, - сказала Тетяна Олександрівна. Вона дістала зі скриньки три складених клаптики паперу. На кожному з них було написано: « Що ти хочеш від життя?». Ваші бабусі попрохали мене, щоб ви усі склали список відповідей на це питання, - сказала Тетяна Олександрівна.

Вправа « Список цілей »

Координатор: давайте зробимо так само, як мають зробити Дмитрик, Сашко і Наталка: складемо свій власний список того, що кожен з нас хоче від життя. Я можу запропонувати вам деякі поради:

1. Напишіть три цілі, які є для вас важливими на сьогодні.
2. Напишіть три цілі, які є для вас важливими на цей тиждень.
3. Напишіть три цілі, які є для вас важливими на цей рік.
4. До цих цілей запишіть ще десять або більше життєвих орієнтирів.

Пишіть все, що вважаєте за потрібне, тільки для вас, будьте чесними. Подумайте про ваші особисті, внутрішні цілі, яких ви хочете досягти, і зовнішні, орієнтовані на успіх, яких вам теж, хотілося б досягти.

Питання для обговорення:

- Чи у вас є особисті, внутрішні цілі, щось, що ви хотіли б змінити у собі, розвинути у своїй особистості чи вміннях?
- Чи у вас є якісь зовнішні, амбітні цілі, можливо, щось таке, що ви хотіли б зробити чи пережити?

«Мозковий штурм»

Координатор: а тепер ще раз перегляньте свої списки і подумайте над тим, що вам найбільше хочеться від життя, скоротивши список. Виберіть найголовніші цілі й поділіться у групі та обговоріть, які перешкоди можуть не дати досягти мети.

Питання для обговорення:

- Чому вказані вами перешкоди заважають досягти мети?
- Які проблеми чи труднощі вам особисто доведеться долати, щоб ваша мрія здійснилася?

Продовження оповідання (лист від бабусь)

Любі наші!

Зараз ми не знаємо, чи ви дали відповідь на наше питання. Можливо, ви ніколи справді не замислювалися над цим раніше. Або, можливо, ви йдете тим самим шляхом, яким йшли ми. У вашому віці Оля думала, що помре, якщо один хлопець до неї не підійде, але він не підійшов, і нічого з нею не сталося. Людмилі просто хотілося домашнього спокою – її батьки щось не дуже мирилися. А Оленка проміняла б усе, що завгодно, аби тільки перемогти на одному танцювальному конкурсі. Я хочу сказати, що кожного разу ми переходили від одного до іншого, і кожного разу вірили, що це – найважливіше в житті. Оленка та її партнер виграли конкурс, але так чи інакше у нас усіх, як і раніше, ще лишався якийсь невгамовний голод.

Проживши життя, в якому ми усі до чогось прагнули, ми зрозуміли, що заповітна мрія ховається за двома речами. Це – чітке розуміння своїх особистих цілей і перешкоди, що стоять на шляху до їх досягнення. Пропустити одне з двох – і життя втрачає сенс. Звичайно, життя – складна річ, і кожен має про нього своє уявлення. «Романтика» і «пригода» - непевні слова. Просто диво, як часто їх перекручують.

Ваші бабусі

Координатор: сьогодні ви зробите перший і важливий запис у своїх щоденниках. Напишіть в ньому відповідь на питання: « Чого ти найбільше

хочеш від життя?». Можливо, ви просто переписете відповідь, яку писали раніше, або після сьогоднішньої нашої розмови запишете щось нове.

Подумайте, будь ласка, до наступного заняття про свободу, яка вам потрібна для того, щоб досягти мети. Свобода – це те, чого ви досягаєте, коли стаєте більш відповідальними за свої власні рішення і вчинки. Чи знаєте ви, як зробити правильний вибір, щоб наблизитися до мети?

Тема: Свобода та відповідальність

Координатор: на сьогоднішньому занятті ми розглядатимемо одну з необхідних складових для досягнення мрій – це свобода. Що ж таке свобода? Перш ніж відповісти на це питання, я пропоную вам з отриманого паперу зробити паперові літаки власних конструкцій і послухати вам цікаву історію про бабусь.

Інтерактивна історія « Що для тебе означає свобода?»

Любі наші онуки!

Чи зустрічали ви кого – небудь, хто б потайки не мріяв мати змогу політати? Не як пасажир літака, а як пташка чи за порухом магічної палички. Можливо, вам навіть снилося, що ви вільні й можете літати. Мій чоловік працював на авіазаводі, де будували бойові реактивні літаки. Це були такі красиві машини. Його робота полягала у тому, щоб прикріплювати крила літака до його корпусу – досить таки відповідальна справа, чи не так?

Цікаво, що він завжди приєднував по два крила до кожного літака, і ніяк інакше. А тепер скажіть мені, яке крило важливіше – ліве чи праве? Нерозумне питання. Обидва крила дуже важливі. Коли втрачається одне крило, літак зазнає аварії і вже ніколи не підіймається в повітря.

Я думаю, є багато речей, які б ми могли написати на наших «крилах». Речі, які є надзвичайно важливими у житті... Але сьогодні давайте напишемо на крилах щойно зроблених нами паперових літаків дві найважливіші з них.

- На правому крилі запишіть «свобода».
- На лівому напишіть «відповідальність».

А зараз відірвіть одне крило від вашого літака. А тепер спробуйте запустити те, що лишилося від ваших літаків.

- Літати з одним крилом неможливо.
- Дуже легко відірвати одне крило.
- Втрата «крила» спричиняє біль.

Мозковий штурм

Координатор: поділіться на 2 групи, одна група напишіть на листку, що для вас означає «свобода» та як вона проявляється у вашому житті, інша – що таке « відповідальність», потім один одному презентуєте свої думки.

Питання для обговорення:

- Як виглядатиме свобода у вашому особистому житті?
- Чи притягує Вас думка про те, щоб бути вільними?

Вправа « Рівняння: свобода + відповідальність»

Координатор: хочу запропонувати Вам скласти кілька рівнянь, на відображення вияву особистих свобод і що може трапитись, якщо не поєднувати свободу з відповідальністю(ідея рівнянь в тому, що у першій їх частині, до знаку плюс, знаходиться те, що вважається « свобода», частина між плюсом і знаком «дорівнює» означає брак відповідальності, а те, що знаходиться після знак «дорівнює» є результатом свободи без відповідальності). Наприклад:

- 1.Дивишся телевізор + не робиш домашнє завдання = отримуєш погані оцінки.
- 2.Відвідуєш друзів + обманюєш батьків, де ти є = батьки не відпускають тебе наступного разу.

Координатор: а тепер проаналізуйте Ваші рівняння:

- Чи зрілі ваші погляди на свободу чи ні?
- Чи можуть вони вам зашкодити?

Зріла свобода містить у собі розуміння відповідального вибору. Бути відповідальним означає думати наперед і намагатися передбачити, до чого може призвести той чи інший вибір. Якщо Ваш вибір може чимось зашкодити Вам, то краще його відкорегувати. Ось що означає зрілий відповідальний вибір. Зріла свобода завжди включає в себе відповідальність. Незріла або ж неповна свобода не робить нас вільними. Навпаки, вона призводить до всіляких обмежень або ставить нас у залежність.

Вправа «Зріла свобода – це»

Координатор: давайте складемо список речей, на які ми сподіваємося, коли думаємо про свободу, якої ми прагнемо, або коли хтось інший пропонує її нам. Нам необхідно знайти спосіб, як швидко визначити, зріла це свобода чи, навпаки, незріла. Пам'ятайте, що єдиною нашою метою є тільки ті свободи, які не можуть принести шкоди нам та іншим людям.

Давайте почнемо зі списку про незрілі свободи. На які речі нам потрібно звернути увагу, щоб зрозуміти, що ця свобода є незрілою? (список незрілих свобод записується на дошці і включає наприклад такі фрази: це здається просто(не вимагає багато зусиль); здається, можна швидко досягти результату; здається, для мене не буде жодних наслідків; це схоже на захоплюючу пригоду).

Тепер давайте складемо список на зрілу свободу. Пам'ятайте, що зріла свобода зовсім не означає втрату вибору. Швидше, навпаки, вона включає себе здійснення відповідального вибору (список складається з таких фраз: немає ніякої небезпеки фізичного ушкодження; це не завдасть шкоди жодній живій істоті; це законно; це допоможе мені здійснити мої мрії). Цей список давайте перевіримо за такими прикладами:

- Сергій і декілька його друзів сидять під деревом, намагаючись охолонути у спекотний літній день. Сергій думає, що набагато краще було б піти поплавати в річці. Там є місця для пірнання. Він каже: «Друзі, у мене є чудова ідея. Давайте зараз підемо до річки?». Деякі з друзів відповідають: «Чудова ідея» і встають, щоб іти. Декілька ж друзів непевні, але Сергій тисне на них, щоб вони таки пішли. Скажіть мені, як ви думаєте, Сергій застосовує справжню чи штучну свободу, і поясніть, чому ви так вважаєте? (на цьому прикладі повністю показано прояв незрілої свободи, адже чи кожен вміє плавати?, чи можна вдаритися головою об камінь під час пірнання?).
- Ви пішли з друзями на дискотеку і чудово провели час. Ваш друг Олег просить вас відійти і каже вам, що вас і його ще запрошують до Миколи в гості. Це здається вам цікавим, проте Ви не знаєте добре цього Миколу і

запитуєте у Олега про нього: «Що він за людина?» «Що ви будете робити у нього вдома?» «Чи будуть там алкоголь та наркотики?». Даний приклад показує зрілу чи незрілу свободу?

(так, на цьому прикладі показано зрілу свободу, тому що хлопець не одразу погодився іти. Він запитав про характер Миколи, і він розуміє, що якщо вони б планували вживати наркотики, то йому б дуже важко було сказати «ні». Він діяв відповідально, коли запитував, щоб пересвідчитись, що не зробить нічого такого, що могло б зіпсувати йому життя).

Зріла свобода включає в себе здійснення відповідального вибору.

Вправа « Валіза підсумків»

Координатор: намалюйте літак і напишіть на одному крилі «свобода», на іншому «відповідальність» і допишіть фразу « Політ мрії» та її опишіть.

Тема: Звички, що неволять; звички, що додають сили

Координатор: минулого разу ми розглядали зрілу та незрілу свободу. Сьогодні ми побачимо, як звички можуть зробити нас вільними, або навпаки – поневолити.

Інтерактивна історія

У країні північного сонця, далеко від берегів цивілізації, де життя важке, а смерть довга і страждальницька, в тіні високих неприступних стін заховане підземелля. Двоє дверей міцно вбудовані в камінь. Поряд, один зліва, інший справа, два мовчазних стражі таємниці й бажання, надії та відчаю.

Час від часу володар підземелля спускає на його дно мотузками якогось бідного подорожнього. І його слова до ув'язненого ніколи не змінюються: «Обери свою долю. За одними з дверей ховається невимовна благодать і втіха, задоволення, яке важко собі уявити. За іншими дверима ховається те, що заморозить твою душу, і навіть смерть видаватиметься тобі кращою за це. Обирай!Обирай свою долю!»

І подорожнього залишають робити свій вибір. Деякі швидко повертають ту чи іншу дверну ручку і зустрічаються зі своєю долею. Інші відкладають прийняття рішення якнайдовше, аж поки мало не сходять з розуму від голоду чи спраги. У кінці кожен з опущених в підземелля все ж обирає ті чи інші двері. І, без жодного сумніву, сказані володарем підземелля слова справджуються.

Але як обирати? Сподіватись на щасливий випадок чи на щось більше? Невже подорожні покинуті просто на випадковий шанс? Чи можна уважніше придивитися і прийняти виваженіше рівняння?»

Координатор: як би ви продовжили цю ситуацію? (так, багато, що залишається невідомим в історії, я краще дочитаю далі).

«Раніше чи пізніше, але на кожного з подорожніх чекав сюрприз. Життя чи смерть не очікували на них, як тільки відчинялися двері. За кожним

з дверей були наступні двері, а далі ще двері, і ще. Рішення про те, які ж двері обрати, доводилося приймати незліченну кількість разів. Деякі обирали ліві або праві і не змінювали свого рішення, аж поки останні двері не відчинялися перед ними і не показували їм їхньої долі. Інші ж довго вагалися, обираючи то ліві, то праві двері. Але, вагаючись чи впевнено дотримуючись свого рішення, кожному все ж доводилося обирати, і з кожними наступними дверима відкривалася частина таємниці.

Підказки перед першою парою дверей були малопомітні і непереконливі, так що людині з невеликим досвідом годі було їх помітити. Але поступово, з кожними наступними дверима, знаки ставали все очевиднішими. Чим далі йти, тим виразнішим ставав солодкий запах життя або сморід гниття. Чудові або жахливі звуки ставало все краще чути. Але це й було небезпечно. Кожен запах був мало помітний для органів чуття подорожнього. Кожен вибір робив сильнішим ймовірність наступного, аж поки не залишилося зовсім мало вибору. Отже, доля кожного залежала не від одного якогось вибору, а від цілої низки таких виборів.

І що ж ховалося за дверима? О, це залежить від того, хто розповідає історію. В одному древньому сказанні говориться, що за одними дверима вас чекатиме чарівна дівчина, а за іншими підстерігатиме голодний тигр. Але ті з оповідачів, що дотримуються реалістичності, говорять про різні небезпеки і задоволення. Хтось розповідає про дурманний вплив наркотиків на свідомість, хтось – про глибокі шрами минулого беззаконного життя, що залишають людину біля розбитого корита. Хтось роздумує про переваги чистої свідомості, а інший отримує задоволення від гарно прожитого життя. І всі вони скажуть, що не єдиний вибір вирішує подальшу долю, але кожен вибір має надзвичайно великий вплив на те, якою вона буде, доброю чи поганою. І всі вони підтвердять, що кожен з нас є подорожнім до підземелля виборів».

Обговорення історії

Координатор: більшість виборів, які вам доведеться прийняти в житті, не так швидко приносять вам успіх або нещастя. Звичка – це результат часто повторюваних схожих між собою виборів. Це стосується і того, як ви чистите зуби, обираєте поживну їжу, висміюєте людей, з якими не погоджуєтесь. Вони можуть давати нам більше свободи. Можливо, ви ніколи над цим не замислювались, але спробуйте назвати такі звички (5 звичок). «Чи відразу приносили задоволення вам такі заняття? Чи були дні, коли вони здавалися нудними і стомлюючими?»».

Вправа « Пригадай»

Координатор: звички можуть нас обмежувати. Згадайте наше перше заняття, та ті перешкоди, які ви вказували тоді, і були звичками. Які ви знаєте погані звички, що заважають людям досягати своїх життєвих цілей? Які виправдання знаходять люди для своїх поганих звичок?

Для цього учасники діляться на дві групи і відповідають на ці питання. Всі відповіді один з представників груп записує на дошці (наприклад, такі звички: брехати, пізно прокидатися зранку, пізно лягати спати(в цьому випадку виправданням може бути «я ще зовсім не сонний»)).

Вправа « Передбач»

Координатор: ви можете обирати свою подальшу долю, коли обираєте те, які звички в собі виховувати, а з якими боротися. Ми вже побачили, які звички заважають людині, а які, навпаки, роблять її сильнішою. Давайте, щоб на дошці один з представників з групи написав «Неможливе майбутнє» і по черзі записував відповіді на питання, які даватимуть гравці з команди.

Питання:

- Які професії, і взагалі, яке майбутнє може закритися перед тими, хто прив'язаний до тих поганих звичок, які ми обговорювали?

Координатор: інший представник команди на дошці повинен написати колонку « Звички, які сприяють успіху», під якою будуть відповіді на питання гравців команди.

Питання:

- Які звички необхідно мати, щоб досягти успіху в цій сфері діяльності?

Вправа « Валіза підсумків»

Координатор: на сьогоднішньому занятті ми говорили про добрі та погані звички, які з'являються в нас від частого повторювання дій. Запишіть у своєму щоденнику « Які саме зміни я можу зробити в своєму розкладі протягом наступних 21 днів, щоб прищепити собі цю хорошу звичку?»

Питання для обговорення в родинному колі:

1. Які звички мама чи тато, намагаються в собі виховати, а які побороти?

Тема: Куріння – справа серйозна!

Координатор: перед тим, як ми розпочнемо роботу в групах, я хочу, щоб ви послухали історію про одне мишеня.

Історія про мишеня

Одного осіннього дня хлопчик на ім'я Сергійко спіймав маленьку мишу. Він все життя дуже хотів мати улюблену домашню тваринку і піклуватись про неї, тому вирішив принести її додому і заховати в коробці. Певний час він тримав свою мишу, переховуючи її у жерстяній коробці за диваном. Зазвичай він тихенько підгодовував мишку крихтами хліба і сиру, сподіваючись, що ніхто ніколи не довідається про його існування у їхньому домі.

Проте прийшов той день, коли одного разу Сергієва бабуся Ольга знайшла цю коробку. Дивуючись, що така гарна коробка робить у такому дивному місці, вона відкрила її – і, напевно, переполох, який вона вчинила, можна було почути на Місяці!

Сергійка не покарали. Найцікавішим є те, що йому дозволили тримати мишеня вдома. Але була одна умова, яку треба було виконувати: мишку слід було годувати лише з цієї мишоловки. Адже якщо придивитися до неї, то можна побачити маленький дріт, що стримує пружину від того, щоб вона закрилась і вбила те, що потрапило до мишоловки. Ця пастка була цілком безпечною для миші, поки там був дріт. Бабуся боялася, що одного дня миша втече з жерстяної коробки. Коли б це трапилось, то маленький дріт відразу забрали б, і мишоловка перетворилася б на пастку з улюбленою їжею мишеняти. І це б стало неминучим кінцем для утікача!

Координатор: Такий початок заняття не випадковий, оскільки всі ви в небезпеці. Навколо вас розставлено багато пасток. Ви гадаєте, що вони є цілком безпечними, і в цьому ви подібні до цього мишеняти, який теж думав, що мишоловка – це «велика тарілка зі смачним обідом». Проте кожна пастка чекає, щоб схопити свою жертву, яка ні про що не здогадується. Багато

ваших однолітків починають уже зараз експериментувати з цією пасткою і спочатку справді нічого поганого не трапляється! Вони продовжують бавитися з нею. Весь цей час вони глибоко переконані про те, що вони роблять все цілком безпечним. А потім...раз! І вони гинуть. Якби це не вбивало кожну молоду людину, яка спробувала наркотик, це не виглядало б настільки спокусливим. Проте саме тому, що, на перший погляд усе видається цілком безпечним і таким чудовим, кінець, коли пастка закривається, є таким нещадним і жахливим.

Питання для обговорення:

- Як на Вас вплинуло це оповідання?
- Чи погоджуєтесь Ви з тим, що наркоманія є пасткою?

Тренінг

Цілі: Сприяти формуванню навичок негативного ставлення до паління.

Завдання:

- 1) сприяти формуванню здорового способу життя;
- 2) дати уявлення про вплив куріння на молоду шкіру.

Хід заняття:

1. Енергізатор «Рука до руки».

Ведучий подає команди:

- 2) рука до руки;
- 3) ніс до носа;
- 4) спина до спини;
- 5) хвіст до хвоста;
- 6) лікоть до ліктя і т. д.

За цією командою грають швидко вибирають собі пару і стають так, як сказав ведучий. Хто зупиниться без пари, стає ведучим.

2. Оголошення цілей і теми заняття.

3. Мозковий штурм.

- Що таке шкіра? (Організм, захисний шар)

- Що необхідно дотримуватися, щоб шкіра була здоровою? (Особисту гігієну)

- Які фактори негативно впливають на шкіру? (Мороз, вітер, сонце, невідповідна косметика, дим сигарет)

4. Міні-лекція.

ВООЗ вважає, що тютюнова епідемія, яка вбиває близько 5 млн. осіб на рік, є хворобою, що розповсюджується за допомогою реклами, розміщеної в тому числі, в кінофільмах і в світі моди. Щорічно в Україні від причин, пов'язаних з курінням, передчасно вмирають декілька сотень тисяч чоловік.

Нікотин згубно позначається і на людській шкірі. Справа в тому що речовини, що містяться в тютюновому димі, звужують дрібні судини. В результаті тканини недоотримують крові, а, значить, відчувають дефіцит харчування.

Організм людей, що викурюють хоча б 5 сигарет в день, більшу частину часу відчувають «кисневе голодування», яке згубно позначається на обміні речовин. Якийсь час природний потенціал допомагає компенсувати цей стан, однак настає момент, коли всі внутрішні ресурси вже вичерпані. І тоді обмінні проблеми стають видні неозброєним оком.

Двох років регулярного куріння цілком достатньо для «тютюнової трансформації» - видимої зміни шкірних покривів. Епідерміс, який відчуває постійний дефіцит кровообігу, стає бляклим і тьмяним. Крім того, змінюється його колір, текстура і пружність. Всі ці зміни укладаються в поняття «шкіра курця».

Існує ще й термін «обличчя курця». У табакомана з великим стажем вилиці значно виступають вперед, різко позначені носогубні борозни, а від кутів рота під правильним кутом відходять дві симетричні складки. Крім того, у нього різко виражена зморшкуватість навколо очей. Зрозуміло, що курець виглядає набагато старше свого некурящого ровесника.

Тютюн є специфічним пусковим механізмом для ферменту, що розщеплює колаген. Руйнування цього білка призводить до найтрагічніших

наслідків: шкіра, позбавлена свого кістяка, починає швидко дрябнуть. Зморшки з'являються з катастрофічною швидкістю, причому кожний наступний рік куріння лише прискорює процес їх утворення. У людини, яка палить вони формуються в 5 разів швидше, ніж у некурячого.

5. Енергізатор. «Внутрішня нескінченність».

Ведучий:

- 1) Давайте походимо, як злий тигр, замкнений у клітці.
- 2) Давайте сядемо, як сидить курка під дощем.
- 3) Давайте встанемо як солдат на посту і т.д.

6. Розподіл на групи КО.

Вітер, повітря, сніг, сонце.

7. Робота в групах.

- 1) Намалюйте «шкіру курця».
- 2) Намалювати «обличчя курця»
- 3) Зіставте курця і людини, яка веде ЗСЖ.
- 4) Зобразіть курця на уроці фізкультури.

8. Захист проектів.

9. Рефлексія

-Що нового дізналися?

-Що було найцікавішим?

10. Енергізатор «Я не гальмо».

Питання для обговорення в родинному колі:

- Коли ваші мама чи тато були молоді, чи були у їхньому житті люди, яким хотілося вірити, хоча цього робити було не слід? В чому на їхню думку, були їх мотиви, коли вони намагалися увести маму або тата з правильного шляху?

Тема: Суд над тютюном

Цілі: формування навичок негативного ставлення до паління.

Завдання:

- 1) дати уявлення про вплив куріння на молодий організм;
- 2) формування навичок здорового способу життя.

Підготовка до заняття

Заняття проводиться у формі рольової гри. Ролі розподіляються заздалегідь. Координатор каже: «У нас сьогодні не зовсім звичайний урок – театралізований. На нашому занятті ми поговоримо про згубну звичку, про куріння тютюну, електронної сигарети, кальяна».

Представляємо вам суд над тютюном, вейпом.

Встати, суд іде! Прошу сідати.

Сьогодні на засіданні суду слухається справа № 384: «Організм проти куріння».

Склад суду:

- суддя - прізвище, ім'я, по батькові підлітка;
- прокурор - прізвище, ім'я, по батькові дитини;
- адвокат - прізвище, ім'я, по батькові дитини;
- свідки: 1-й лікар - прізвище, ім'я, по батькові дитини, 2-й лікар - прізвище, ім'я, по батькові дитини;
- статистики: прізвище, ім'я по батькові дитини, прізвище, ім'я по батькові дитини;
- потерпілий - організм - прізвище, ім'я, по батькові дитини;
- обвинувачені – тютюн, кальян, вейп - прізвище, ім'я, по батькові дітей.

Підсудний Тютюн, Електронна сигарета Ви звинувачуєтеся в крадіжці в особливо великих розмірах, Ви вкрали в Організма його здоров'я. Слово надається пану Прокурору.

Прокурор. Для надання свідчень запрошується потерпілий. (Входить Організм).

Розкажіть суду, як все сталося.

Організм. Моє знайомство з обвинуваченими сталося, коли мені було 12 років. (Організм згадує. Виходять три хлопчика - Том, Гек і Джо. Це герої твору Марка Твена «Том Сойер». Вони розігрують сценку «Перші трубки» з цієї книги. Уривок береться в скороченні. Замість сигарет можна використовувати в цьому епізоді жувальні гумки у вигляді сигарет.)

Організм. З тих пір багато води втекло, і всі ці роки Тютюн, пізніше Електронна сигарета отруювали моє життя, а тепер вкрав найдорожче, що у мене було, - здоров'я.

Суддя. Пан Адвокат, у Вас є питання до потерпілого?

Адвокат. Значить, обвинувачений не примушував Вас до знайомства? Ви це зробили добровільно?

Організм. Так. Але потім я вже не міг без них обходитися.

Суддя. Потерпілий, займіть своє місце в залі засідання. Пан Прокурор, у Вас є свідки у цій справі?

Прокурор. Прошу запросити лікаря. (Виходить на середину Лікар). Розкажіть, якої шкоди завдають обвинувачені потерпілому.

Лікар. Наука почала займатися вивченням проблем, пов'язаних з курінням порівняно нещодавно. З'ясувалося: (знайомить дітей з особливостями впливу нікотину на людину).

Адвокат. Ваші твердження є голослівними, немає доказів того, що Ви говорите.

Лікар. Є. Коли було відкрито, що до складу тютюну крім нікотину входять ще близько 80 шкідливих речовин (бензопропілен, синильна кислота, сажа, сірководень, радіоактивні елементи ...), два молодих лікаря взяли по 2 мг нікотину, щоб випробувати його вплив на собі. Є опис цього досвіду: «Виникло печіння в горлі, потім з'явилося відчуття, ніби в шлунку скребуть залізною щіткою. Через 10 хвилин з'явилася слабкість і млявість, руки і ноги стали холодними, як лід. На початку другої години почалися судоми у

всьому тілі. Лікарі насилу могли дихати. Наслідки експерименту відчувалися навіть через тиждень по тому».

Прокурор. Прошу запросити Статистика. (Входить Статистик.) Що Вам відомо про взаємини між Організмом і Тютюном, Електронною сигаретою?

Статистик. Нікотин підстьобує серце, змушуючи його прискорено працювати: серце курців скорочується на добу зайвих 20-25 тисяч разів. Кожна сигарета скорочує життя людини в середньому на 12 хв! У курящих людей рак легенів виникає в 20 разів частіше, ніж у некурящих. У Ніцці (курорт у Франції) проводилося змагання серед відпочиваючих - хто більше викурить сигарет. Переможець - він викурих 52 сигарети - похований на місцевому кладовищі, другий і третій призери виявилися в клініці, де лікарі довго займалися над їх здоров'ям. За даними вчених, які палять у віці від 40 до 49 років вмирають в три рази частіше некурящих. Люди, що почали курити до 15-річного віку, вмирають згодом від раку легенів в 5 разів частіше, ніж ті, які почали палити після 25 років. Нікотин сприяє утворенню м'яких і твердих каменів на зубах, руйнуючи їх. Куріння сприяє погіршенню зору. У багатьох дівчат швидко «сідає голос», набуваючи сиплуватий відтінок курці, колір обличчя отримує характерний сіруватий відтінок. Вісімдесят п'ять зі ста чоловік, які страждають на туберкульоз, до моменту початку захворювання курили.

Суддя. Слово надається підсудним. Підсудні, чи визнасте Ви себе винними?

Тютюн, Електронна сигарета. Ні. Не визнаю. Так, є в мені багато отрути, що ж робити, вся сім'я у мене така. Але я свою дружбу нікому не нав'язую. Запитайте у Організму, чому він почав курити? Мовчить. А я відповім. Причин кілька, я вкажу лише основні три. Прагнення до дорослості. Куріння, на думку підлітків - символ незалежності. Вони не просто курять, а курять «шикарно». Курити в шкільному віці починають ті учні, які нічим себе не проявили: ні в навчанні, ні в праці. В голові немає цікавих думок, і не зайнятий цікавою справою, а виділитися чимось хочеться. Ось і починають

курити. Якщо учень потрапив в компанію, де всі курять, він теж починає курити, щоб не бути білою вороною. Хоча мені зовсім не зрозуміло, чому курити, як всі, - це проявити характер, а не курити - значить бути «слабаком». По-моєму, все якраз навпаки.

Прокурор. Якщо послухати обвинуваченого, то може здатися, що він і справді ні в чому не винен. Але злочин не забарився - вкрадено здоров'я і 15 років життя. Так, дружбу з ним заводять добровільно, але розлучитися з ним потім дуже важко. В залученні до тютюну кожен курець зазвичай проходить три стадії. Перше знайомство з сигаретою залишає, як правило, неприємне враження, справа може скінчитися легким отруєнням. Але Тютюн - наркотик, і поступово огида до нього пропадає, курець може навіть відчувати задоволення. Це - друга стадія і триває вона зазвичай недовго. І третя стадія - курець починає усвідомлювати, що крім задоволення Тютюн приносить багато неприємностей. Який же висновок?

ВИНЕН.

Суддя. Слухання справи закінчено. Суд видається на нараду.

Координатор. Суд закінчився, а вирок виносити вам. Винен чи ні – вирішувати вашому організму.

Тема: Скажи « ні! » курінню звичайних та електронних сигарет

Мета: Розвинути навички впевненої відмови від пропозиції куріння.

Завдання:

- Обговорити ситуації, коли підлітків примушують палити.
- Ознайомити з різними способами впевненої відмови.
- Тренувати способи відмови від куріння.

Хід заняття

Енергізатор «Я люблю себе за те, що ...».

Подання теми заняття.

Координатор каже учасникам, що на занятті вони будуть навчатися різним способам опору тиску оточуючих, що пропонують нікотиновмісні речовини.

Мозковий штурм

Координатор: сьогоднішнє заняття я пропоную провести навівши приклади, коли вас просили або примушували закурити.

Питання для обговорення:

1. Хто пропонував (дорослі, однолітки, знайомі, незнайомі люди)?
2. Яку мету переслідував пропонуючий?
3. Чи вдалося відмовитися?
4. Кому найважче відмовляти у проханні?
5. На чий тиск важче опиратися?

Вислухайте відповіді

Координатор: людина може опинитися в складній життєвій ситуації або переживати неприємні відчуття, тому що не змогла протистояти тиску оточуючих, особливо, якщо це були старші за віком або авторитетні люди. Назвіть причини, за якими буває важко відмовляти у проханні або не робити того, чого не хочеться.

Вислухайте відповіді і випишіть їх на дошку.

Координатор: існує багато причин, за якими людина погоджується робити те, що їй не хочеться. А саме: не хочеться опинитися ізгоєм, бути висміяним, боятися образити, здаватися грубим, бути не таким як усі та ін. Але існує багато способів відмовитися робити те, що тобі робити не хочеться або ти вважаєш шкідливим для себе.

Міні - лекція.

Повісьте плакат «Правила впевненої відмови». Прочитайте ці правила разом з учасниками і обговоріть їх.

1. Якщо хочете в чомусь відмовити людині, чітко і однозначно скажіть йому «НІ». Поясніть причину відмови, але не вибачайтеся занадто довго.
2. Відповідайте без паузи - так швидко, як тільки це взагалі можливо.
3. Наполягайте на тому, щоб з вами говорили чесно і відверто.
4. Попросіть пояснити, чому вас просять зробити те, чого ви робити не хочете.
5. Дивіться на людину, з якою говорите. Спостерігайте, чи є в його поведінці будь - які ознаки невпевненості до себе. Слідкуйте за його позою, жестами, мімікою (тремтячі руки, бігають очі, тремтячий голос і т.д.).
6. Не ображайте і не будьте агресивними.

Робота в групах

Об'єднайте учасників у групи по 2 людини. Роздайте кожній парі картки з ситуацією «прохання». Запропонуйте прочитати ситуацію, і використовуючи один із способів відмови, розіграйте сценку, в якій герой відмовляється виконати прохання. Скажіть, що при підготовці сценки вони повинні використовувати «Правила впевненої відмови».

Ситуація «Прохання»

Сергій йшов по вулиці. Раптом його хтось покликав. Він озирнувся і побачив добре одягненого, солідного чоловіка, який стояв біля дорогої іномарки. Сергій зупинився і підійшов до нього. Чоловік попросив юнака віднести і передати якусь коробку в офіс, що знаходиться в будинку навпроти. Сергій став відмовлятися, тоді чоловік став його вмовляти.

Спочатку він запропонував йому за послуги гроші, потім став нервово пояснювати, чому він сам не може її віднести. Коли він розмовляв з Сергієм, він намагався не дивитися йому в очі.

Способи відмови

Ні не можу.

Ні, ні, і ще раз ні.

Ні, мені зараз ніколи.

Ні, дякую, мені не потрібні гроші.

Скажіть «ні» і підіть, не пояснюючи причини.

Запросіть добровольців показати сценки. Проведіть обговорення і подякуйте. Скажіть, що брати у незнайомих людей речі небезпечно. Зробіть висновок, що знання і вміння застосовувати прийоми впевненої відмови допомагають людині не піддаватися тиску і залишатися в безпеці, не ображаючи інших.

Скажіть, що не завжди в житті буває досить просто сказати «ні», коли примушують випити або закурити. Запропонуйте гру, в якій учасники тренуватимуть способи, що допомагають уникати тиску і залишатися затребуваними, продовжувати дружити і весело проводити час.

Рольова гра

Об'єднуються учасники у 4 групи. Кожна група отримує картки з прийомами пропозиції покурити і зі способами відмови. Кожен учасник групи по черзі витягує картки з одним із прийомів, читає його вголос. Потім пропонує сусідові праворуч прочитати відповідь. Кожному прийому пропозиції курити відповідає дві відповіді з відмовою.

Приклади пропозиції курити і способи відмови:

Вітання! Приєднуйся до нашої компанії. У нас є така гарна річ, новітній девайс, який можна покурити.

Та НУ! Зараз по телевізору починається класний фільм, підемо краще подивимося;

Ні, дякую, мені зараз потрібно йти на тренування (на зустріч, на заняття).

Давай покуримо. Чого ти боїшся? Зараз тільки немовлята не курять. Ти що салага?

Ні не хочу. До речі, більшість людей якраз не курять;

Ні дякую. Мені зовсім не подобається запах тютюну. Мене від нього просто нудить.

Хочеш випити?

Ні, дякую, від вина люди перестають міркувати і роблять дурні вчинки;

Ні, дякую, від вина у мене болить голова.

Запропонуйте групам продемонструвати, способи відмови від пропозиції покурити, які сподобались. Подякуйте їм за подання.

Важливо довести до учасників розуміння того, що тиск пити, курити, може бути подолане з використанням навичок неагресивної відмови, які допоможуть відстоювати свої інтереси і права, відкрито і чесно висловлювати свої почуття, не порушуючи прав та інтересів інших людей.

Підведіть підсумок заняття, звернувши увагу, що відмова від вживання тютюну збереже їх здоров'я.

Енергізатор «Подарунок»

Учасники стоять у колі. Кожен по черзі передає сусідові, що стоїть праворуч свій подарунок, який він показує за допомогою жестів. Решта повинні вгадати, який подарунок був піднесений. Повторюватися не можна.

Висновок

Існує багато ефективних способів говорити «Ні».

Тема: Складний випадок на ток-шоу

Завдання:

- 1) проаналізувати випадок куріння вейпа 13-річним підлітком;
- 2) відповісти в обговоренні на питання: «Що могло стати причиною куріння вейпа в даному випадку »;
- 3) в ході обговорення висловити припущення щодо фактів куріння сигарет, електронних сигарет, вейпів дітьми і підлітками.

Дійові особи: журналіст, Павлик, батько Павлика, мати Павлика, друзі Павлика. Їм видаються інструкції і надається час на підготовку.

Журналіст повідомляє: «Вчора ввечері в міську лікарню був доставлений 13- річний підліток Павлик, він скаржився на кашель, біль у грудях, задишку, нудоту, жар. На щастя, контакт хлопця з електронною сигаретою не закінчився трагічно.

«Як це сталося?» - питаю я Павлика, який вже виписався з лікарні ».

Павлик розповідає: «Вчора ввечері ми поверталися додому з катка. Артур, мій друг Михайло і я. Коли ми йшли через парк, Артур вийняв з сумки електронку. «Спробуй, дуже класно, випускаєш кільця диму з приємним ароматом», - сказав він. Я страшно замерз, було дуже холодно, а ми каталися на ковзанах кілька годин. Почувши від друзів, що це зовсім безпечно і гарна річ, я вирішив спробувати. Спершу мені не сподобалося, я дуже часто закашлювався, пізніше в мене почало виходити, я затягувався все більше і більше разів, відчував смачний фруктовий аромат, доки мені не стало погано, почало нудити, дуже паморочилось в голові, боліло в грудях. Я спочатку не хотів показувати виду, що мені недобре, адже боявся, що друзі піднімуть мене на сміх. Через кілька хвилин у мене, як на каруселі, закрутилася голова. Я присів на лавку, так як мені було дуже погано. І тоді, напевно, я заснув. Прокинувся вже в лікарні, а наді мною сестра в білому халаті ».

Артур і Михайло стверджують, що посадили Павлика в автобус, а самі з найближчої телефонної будки подзвонили його батькам, сказавши, що Павлик погано себе почував і необхідно його зустріти на зупинці.

Журналіст звертається до батька Павлика з питанням: «Що Ви думаєте про вчорашню «Пригоду» Вашого сина? » Батько Павлика відповідає: «Після телефонної розмови з друзями мого сина я відразу ж пішов на зупинку. Але Павлика не було. Від водія автобуса я дізнався, що якогось хлопця, що задихався відвезли на машині в лікарню, знявши з автобуса на попередній зупинці. У лікарні я дізнався всю правду. І зараз ще не можу в це повірити! У нас вдома Павлик нічого подібного ніколи не бачив. Ми з дружиною ніколи не курили, ні сигарет, нічого іншого. І уявляєте собі: батько приходить додому з роботи ненакурений, а його син, який ще ходить в 8 клас, курить, травить свій організм!»

Журналіст звертається до матері Павла: «А, може бути, Ви знаєте причини вчорашньої «пригоди» Вашого сина? ». Мати Павла: «Мій син трохи нижче ростом своїх ровесників в класі. Може бути, звідси всі його комплекси, а може бути, таким чином він хотів сподобатися своїм друзям? Ймовірно, Павло хотів довести, що він уже сильний чоловік.»

Журналіст: «Звичайно, тут ми маємо справу з «неформальним» випадком. Але як могло це статися? »

У цей момент підключається координатор: спочатку давайте відповімо на питання: «Як поводитися Павлик і його друзі? » Якщо хтось щось робить, то, ймовірно, для цього існують які-небудь причини. Давайте подумаємо над відповіддю на питання: «Чому саме так поводитися Павлик і його друзі, а не інакше? » Спочатку кожен може подумати самостійно, а потім ми всі разом спробуємо знайти причини, за якими діти і підлітки починають спочатку курити, а потім в подальшому щось більше.

Тема: Мені страшно за тебе (профілактика вейпінг залежності)

Мета:

- 1.Привернути увагу підлітків до проблеми використання вейпів, електронних сигарет.
- 2.Надати допомогу підліткам в усвідомленні відповідальності за вибір здорового способу життя, в рішенні особистісних і соціальних проблем, які можуть привести до початку куріння.

Завдання:

- надати учням об'єктивну інформацію про вплив вейпа на організм людини;
- зорієнтувати учнів на вибір правильного життєвого шляху, на здоровий спосіб життя;
- освоєння навичок відмови від використання вейпа, вміння знайти вихід з конфліктної ситуації: «Уміє сказати» НІ »

Підготовчий етап:

Устаткування:

1. Плакат з висловлюванням «Хворобу легше попередити, ніж лікувати»
- 2.Вміст рідин у вейпах.
- 3.Малюнок «заборонного знаку».
- 4.Підбірка фотографій про здоровий спосіб життя підлітків.

План проведення:

1.Вступне слово координатора: сьогодні наше заняття присвячене проблемі використання електронних сигарет, вейпів. Ви вже багато знаєте про куріння, але де в чому помиляєтеся і сумніваєтеся. Завдання нашого сьогоднішнього спілкування-розвіяти всі сумніви в даній області.

Тема нашого заняття «Мені страшно за тебе ...» Чому воно так назване, з чим це пов'язане, ви відповісте в кінці нашої роботи. Епіграфом нашого заняття буде прекрасне висловлювання М.В.Мудрова «Хворобу легше попередити, ніж лікувати». Здогадалися, ми сьогодні будемо говорити про таке страшне захворювання, як нікотинова залежність.

2. (Знайомство з психологічними особливостями підліткового віку).

-А зараз, друзі, я познайомлю вас з психологічними особливостями вашого віку. У фізіологічному плані межі підліткового віку приблизно співпадають з навчанням дітей в 5-9 класах середньої школи, і охоплює вік від 11-12 до 14-16 років. Психологічні особливості підліткового віку отримали назву «Підліткового комплексу».

Підлітковий комплекс включає:

- чуттєвість до оцінки сторонніх своєї зовнішності;
- здібності, вміння поєднуватися з крайньою самовпевненістю і безапеляційністю думки відносно оточуючих;
- уважність деколи уживається з вражаючою черствістю;
- хвороблива соромливість з розбещеністю;
- бажання бути визнаним і оціненими іншими з показною незалежністю;
- боротьба з авторитетами, загальноприйнятими правилами і поширеними ідеалами- з обожнюванням випадкових кумирів;
- чуттєве фантазування з сухою мудрістю;
- потреба у спілкуванні з бажанням усамітнитися;
- розв'язність в поведінці з сором'язливістю;
- романтизм з цинізмом і ощадливістю;
- ніжність і лагідність з жорстокістю.

У підлітків суб'єктивний образ »Я» складається в більшій мірі від думки оточуючих. Обов'язковим компонентом самосвідомості є самооцінка. Дуже важливим для підлітка є думка про нього групи, до якої він належить. Сам факт приналежності до певної групи додає йому додаткову впевненість в собі.

Провідною діяльністю в цьому віці є комунікативна, спілкуючись, в першу чергу зі своїми однолітками підліток отримує необхідні знання про життя. Підліток прагне до самостійності, але в проблемних життєвих ситуаціях він прагне не брати на себе відповідальність за прийняті рішення, і бажає допомоги з боку дорослих.

-А зараз, хлопці, давайте з вами подумаємо, знаючи психологічні особливості підлітка, що ж спонукає його в перший раз спробувати покурити?

3. (Мозковий штурм)

Результати записуються на дошці. Робиться висновок про те, що ж спонукає підлітка спробувати курити в перший раз. Зараз ми спробуємо розглянути кілька ситуацій і придумати, як можна відмовитися від куріння.

Установка: Ваші відповіді повинні відповідати двом позиціям:

1. Вони повинні відкидати куріння тютюну, електронних сигарет.
2. Дозволять зберегти товариські стосунки з друзями.
3. Розігрування проблемних ситуацій щодо відмови від куріння звичайних або електронних сигарет, вмінню говорити «Ні!»

Ситуація №1

Максим прийшов на день народження до однокласниці. Там уже зібралися інші хлопці. Батько іменинниці запропонував спробувати покурити електронку, вказавши, що це зовсім безпечно.

Максим не взяв електронку і сказав ...

Ситуація № 2

Хлопці всім класом пішли в похід. Дійшли до місця, розбили табір, дівчата почали готувати обід. До Микити підійшли двоє друзів. «Пішли з нами, - сказав один з них, спробуєш дещо новеньке і покажав звичайні сигарети та електронні. «Ні» - сказав Микита ...

Ситуація № 3

Маша домовилася з подругами піти на дискотеку. У роздягальні подруги запропонували Маші пустити пару з електронної сигарети. «Ні» - сказала Маша, - не буду, тому що

Ситуація №4

Максим зі своєю подружкою прийшли в гості до свого однокласника Андрію. У Андрія зібралася незнайома для хлопців компанія, в якій сиділи і пускали великі кільця диму. «Приєднуйтеся до нас ... »- запропонували друзі Андрія.

«Ні» - відповів Максим, ми з Оленою

6.Висновки, підбиття підсумку:

-З побаченого і сказаного, який ми зможемо зробити висновок про дію електронної сигарети, вейпа на організм підлітка? (Діти роблять висновок про шкоду нікотину на здоров'я підлітків).

-А тепер дайте відповідь, будь ласка, чому названо заняття «Мені страшно за тебе»? (Підлітки обґрунтовують свої висновки, головний з яких-турбота про здоров'я підростаючого покоління, про їхнє майбутнє і майбутнє всієї країни).

-Щоб уникнути згубного впливу нікотину на організм що нам з вами треба робити?

(Відповіді дітей, основним з яких є вести здоровий спосіб життя, займатися спортом, знайти заняття до душі, знайти хороших друзів-однодумців і т.д.).

Найдорожче, що є у людини, крім життя, це його здоров'я. Його треба берегти. Одна японська мудрість говорить: «Якщо у людини є здоров'я - у нього є надія, якщо у людини є надія - у нього є все».

-У вас на парті лежить скріпка. Вам завдання: уявіть, що ця скріпка-ваше здоров'я. Ви курите сигарети, зловживаєте їжею (розвертайте скріпку, щоб вона стала прямою дротом). Потім почалися проблеми зі здоров'ям, і ви вирішуєте обмежити себе в надмірності.

-Тепер візьміть і складіть скріпку так, щоб вона прийняла початкове становище. Вийшло?

Ось так і з вашим здоров'ям.

Який робимо висновок?

(Хлопці роблять висновок про необхідність тверезого і здорового способу життя). Отже, друзі, давайте поведемо підсумок нашої з вами зустрічі (рефлексія).

-З чим ми сьогодні познайомилися?

-Що дізналися нового?

-Який зробили для себе висновок?

7.Висновки

Від свого імені хочеться подякувати вам за співпрацю, увагу. Ви занадто молоді, і у більшості з вас немає проблем зі здоров'ям. Але у тих, хто починає курити сигарети, ці проблеми можуть з'явитися.

Сподіваюся, що після сьогоднішньої нашої зустрічі кожен з вас задумається про своє майбутньому. Удачі вам!

**Тема: Формування навичок турботи про себе і захисту
свого Я. Вміння говорити «Ні!»**

Координатор: сьогодні ми потренуємо одне з найважливіших життєвих вмінь, яке допоможе протистояти тискові. Сьогодні ми будемо виховувати в собі силу сказати впевнене «НІ».

Рольова гра «Відмова – справа серйозна!»

Координатор: всі сідають в коло. Група заздалегідь повинна домовитися про конкретну пропозицію, яку вона буде пропонувати (наприклад, пропозицію відправитися на прогулянку в ліс). Координатор кидає м'яч будь-кому з членів групи, той в свою чергу робить йому пропозицію. Всякий раз координатор відповідає відмовою, однак відмова в кожному випадку має різну спрямованість.

Види відмови у залежності від змісту

Відмова-угода (формальна відмова). Людина в принципі згодна з пропозицією, але з якихось причин не вирішується відразу дати згоду. Це проявляється як у змісті відповіді, так і в його інтонації. Наприклад: «Ви не хочете випити чаю?» - «Дякую, але мені так незручно вас турбувати...»

Відмова-спілкування. Людина в принципі згодна з пропозицією, але в даний, конкретний момент вона не може її прийняти. Як правило, спрямована відмова на зовнішні обставини, які заважають прийняти пропозицію. Найлегша форма відмови, оскільки при цьому не зачіпаються особисті почуття людини, що пропонує – це безконфліктне вирішення ситуації. Наприклад: «Підемо завтра в театр?»- «Із задоволенням, але завтра у мене курси».

Відмова-альтернатива. Відмова може бути спрямована на пропозицію або зовнішні обставини, однак при цьому висувається альтернативна пропозиція. Наприклад: «Підемо завтра в басейн?»- «Давай краще погуляємо в лісі».

Відмова-заперечення. Зазвичай спрямована на саму пропозицію або особи, що пропонує. Людина дає зрозуміти, що не погодиться ні за яких обставин на пропозицію. Наприклад:

- Ні, я не поїду на байдарках, тому що боюся води.

- Ні, я ні за що з тобою не піду в ресторан.

Відмова-конфлікт. Крайній варіант відмови–заперечення. Зазвичай спрямована на пропонуючого (прямо чи опосередковано). Агресивна по формі. Може містити образи або погрози. Наприклад, використовуючи відмову–обіцянку, людина не ображає пропонуючого, проте ризикує тим, що пропозиція буде надходити до нього знову і знову (тому доведеться щоразу вигадувати якісь нові причини, по яким воно не може бути прийнято).

Після того як всі варіанти відмови були охарактеризовані, координатор пропонує помінятися ролями з кимось із присутніх. Добре, якщо всі учасники гри приміряють на себе роль людини, яка відмовляє.

Рольова гра «Як правильно відмовлятися в ситуації нікотинового зараження»

Всім учасникам гри пропонується організувати міні-групи (по 2-3 людини). Кожна група отримує для інсценування певне завдання – ситуацію. Завдання групи – знайти правильний варіант відмови, відповідний до конкретної ситуації, і зобразити його.

Варіанти ситуацій.

«У двері подзвонили. Інга відкрила двері на порозі стояла Дарина, її давня, ще з дитсадівських часів подруга. Дівчата сіли на кухню і стали жваво обговорювати новини. «Слухай, Інго, давай покуримо»,- запропонувала Дарина. «Давай,- погодилася вона, - зараз тільки сигарети принесу».—«Так не треба, у мене є, правда з ароматизаторами. Адже ти ще такі не пробувала?» - « Не пробувала», - розгубилася Інга. «Слухай, такий кайф і не небезпечно зовсім! На, спробуй!» - І Дарина простягнула Інзі сигарету».

«Цих хлопців Сергій зовсім не знав. Просто у дворі, крім них, нікого не було, тому хлопчик примостився поруч на лавці. Хлопці ліниво

обговорювали останній хокейний матч. «Ну що, мультяшки, чи що подивимося?» - запитав один з підлітків і дістав з кишені тюбик з клеєм. Хлопці було рушили до дверей під'їзду, але раптом зупинилися. «А ти чого розсівся?- запитав один з них Сергія, - ну, давай разом з усіма!» Хлопці загрозово рушили в бік Сергія».

Інші учасники гри, не зайняті в інсценуванні, повинні оцінити ефективність обраної форми відмови за такими параметрами:

- реальна можливість уникнути проби речовини при використанні даної форми відмови;
- можливість уникнути явного конфлікту, агресії;
- доцільність спроби вплинути на погляди, вчинки людини, що пропонує речовину.

Вправа « Тренуймося говорити «Ні»

Координатор: діти діляться на групи, кожна група повинна придумати невелику сценку, що зображує різні ситуації, коли треба ввічливо сказати «Ні» так, щоб не зруйнувати дружби в групі.

Вправа « Валіза підсумків»

Координатор: напишіть у своєму щоденнику список корисних порад, як сказати « Ні»та продовжіть наступне речення: «Ситуація, в якій мені складно сказати «Ні», це...».

Тема: Стежка до мрій

Координатор: сьогодні ми поговоримо про деякі переконання, які можуть зашкодити нам і нашим мріям.

Вправа « Шкідливі переконання»

Діти діляться на 3-4 учасники в групі, хлопчики і дівчата окремо, координатор пише на дошці наступні слова:

- Шкідливі переконання (ШП)
- Здорові переконання (ЗП)
- Джерело, якому можна довіряти (ДД)

Кожній групі дається приклад шкідливого переконання, його потрібно замінити на здорове і пояснити його джерело. Наприклад:

- Шкідливе переконання (ШП): Я не достатньо розумний для того, щоб вступити до університету.
- Здорове переконання (ЗП): Не кожен, хто вступає до університету – вундеркінд, а я достатньо розумний, аби знати, що за умови старанної праці я навчатимусь в університеті.
- Джерело довіри (ДД): Декілька вчителів сказали. Що їм подобається моя старанність, і що мені треба планувати вступ до університету.

Приклад переконань для роботи в групах:

1. Мене ніколи ніхто не любив.
2. Я ніколи нічого не роблю правильно.
3. Я невдаха.
4. Я нічого не вартий у цьому житті.
5. Я ніколи не буду важливим.

Координатор: подивіться ще раз на список цих переконань. Які з цих шкідливих переконань ви вірите? Якщо хтось із вас потерпає від такого неправильного переконання про самого себе, будь ласка, прислухайтеся до порад групи і замініть його на здорове переконання.

Координатор: у своєму щоденнику напишіть три варіанти свого майбутнього: 1. « Мрії мого майбутнього». 2. « Моє жахливе майбутнє». 3. «Моє реалістичне майбутнє» (роздайте учасникам підготовлені для кожного з них персональні листи, настав час попрощатися з усіма учасниками).