

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**Конспект внеурочного профилактического занятия
по профилактике приобщения учащихся к употреблению психоактивных веществ
«Вейпы. Осознание вреда»**

Возраст учащихся – 13-17 лет
Автор: Фролов Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

Сыктывкар 2025

Комментарии педагога к занятию

Занятие «Вейпы. Осознание вреда» реализуется в рамках модуля «Здоровый образ жизни» Рабочей программы воспитания Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г.Сыктывкара.

Занятие проводится в рамках классных часов. В качестве формы и метода занятия выбрана беседа. Беседа позволяет работать с большими объёмами информации в сжатые сроки. Вместе с тем, организованная в рамках классного часа профилактическая беседа может носить как информационный, так и воспитательный характер. Яркий и сильный, обладающий развитым, образным языком педагог способен произвести такое глубокое эмоциональное впечатление на учащегося, которое будет, помимо происходящих внешних процессов, иметь пролонгированное последствие в личности учащегося. Возникает то самое время, которое так необходимо для выработки внутренних ценностных ориентиров, характеризующихся неприятием зависимого поведения.

Для того, чтобы помочь учащимся усвоить полученные знания, применяется работа с применением постановки проблемного вопроса, использованием таблиц и кластеров. Все эти приёмы характерны для технологии развития критического мышления. Данная технология наиболее полно соответствует целям и задачам первичной профилактики зависимого поведения, лежащим в области формирования ценностных установок на безопасный и здоровый образ жизни.

Разработка занятия строилась по следующим принципам:

1. связи теории с практикой – должное внимание уделяется социальному практикуму, теоретический материал подкрепляется примерами из жизни;
2. доступности – то есть информация даётся с учётом возрастных, психологических и физиологических особенностей старшего школьного возраста; с учётом социально-экономической среды, окружающей учащегося;
3. научности – информация основана на данных современных исследований в области наркологии.

Цели и задачи.

Целью занятия является создание предпосылок для овладения обучающимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, а также для формирования здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению психоактивных веществ.

Из поставленной цели вытекают следующие *обучающие, развивающие и воспитательные задачи*:

обучающие:

- овладеть знаниями о последствиях употребления никотина посредством электронных приборов;

развивающие:

- способствовать развитию навыков работы с информацией;

воспитательные:

- способствовать формированию личного критического отношения к проблеме употребления психоактивных веществ.

Ожидаемые результаты.

Предметный результат: учащиеся знают о последствиях употребления никотина посредством электронных приборов.

Личностный результат: учащиеся получили опыт работы с информацией посредством кластерных схем.

Метапредметный результат: учащиеся проявляют личное критическое отношение к проблеме употребления психоактивных веществ.

Характеристика контингента участников.

Участники: учащиеся муниципальных общеобразовательных организаций 13-17 лет.

Как старший подростковый возраст, так и юношество знаменуются бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности, делают эти возрастные периоды «переходными» от детства к взрослости, богатые драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В эти периоды складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем – это время потери детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. Подросткам в этом возрасте свойственна острая тяга к демонстрации собственной взрослости, признания себя в качестве субъекта «взрослой жизни». В силу несформированности ценностного отношения к собственному здоровью это, зачастую, сопровождается приобщением к употреблению психоактивных веществ.

Представленные ориентиры и проблемные зоны в области психического и социального развития учащихся в равной степени актуальны для всех категорий учащихся, в том числе для учащихся с отклоняющимся (девиантным) поведением и состоящих на различного вида профилактических учётах (ВШУ, КПДН, ОПДН), а также для всех категорий детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), с инвалидностью, инклюзивно включенных в образовательный процесс учебных групп.

Количество учащихся в группе – до 30 человек.

Продолжительность занятия: 1 академический час по 40-45 минут.

Перечень необходимого оборудования: классная доска, мел; бланки анкет, ручки, стулья по количеству участников.

Краткое содержание предварительной подготовки.

МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» доводит до сведения муниципальных общеобразовательных организаций предложения по воспитательной деятельности для учащихся. Администрации муниципальных общеобразовательных организаций, в свою очередь, информируют классных руководителей и формируют заявку на работу педагогов МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» со своими учащимися.

Образовательная область: здоровьесбережение.

Тип занятия: открытия новых знаний.

Место проведения занятия: классное помещение.

Тип занятия: комбинированное.

Форма работы учащихся: беседа.

Сценарный ход занятия

1. Организационный момент

- Здравствуйте, ребята. Меня зовут

2. Мотивация к занятию

- Как вы думаете, по какой причине я пришёл к вам?

Ответы учащихся.

- Что такое «вейп»?

Ответы учащихся.

Как вы считаете, актуальна ли проблема употребления вейпов в вашей школе?

Почему?

Ответы учащихся. Совместная формулировка темы на доске. Педагог записывает тему «Вейпы. Осознание вреда».

3. Формирование новых знаний и способов деятельности

Педагог делит доску на две половины. Подписывает каждую «сигареты» и «вейпы» соответственно.

- В последние годы среди учащихся города Сыктывкара идёт снижение интереса к употреблению алкоголя и наркотиков. При этом повышается интерес к вейпам. Так, по информации Роспотребнадзора в России за последние 5 лет продажи вейпов увеличились в 50 раз. Получается, что вейпы вытесняют не только курение сигарет, но и употребление алкоголя и даже наркотиков. В чём же отличие вейпов от сигарет?

Ответы учащихся. Ответы отмечаются педагогом на доске в соответствующих графах.

- Самое главное отличие – это количество никотина. Именно он – то самое психоактивное вещество, употребление которого вызывает у подростков зависимость и от сигарет, и от вейпов (пишет слово «никотин» между колонками).

Как вы думаете, сколько никотина содержится в обычной сигарете?

Ответы учащихся.

- В сигарете содержится 1 миллиграмм никотина (педагог рисует сигарету на доске и пишет на ней 1 мг.). Чтобы представить себе, что такое 1 миллиграмм, посмотрите на высоту доски – это почти метр. А вот что такое 1 миллиметр (проводит черту мелом), тысячная высоты доски. А теперь представьте себе кристалл соли. Он весит порядка 1 грамма. Если ударить по нему молотком, то получившиеся частицы порошка могут быть аналогом такого малого количества, как 1 мг. При этом такого количества никотина хватает для того, чтобы вызвать у человека изменения в психике. Почему так происходит? Дело в том, что никотин – это сильнейший яд. Он в 30-40 раз смертельнее героина. Существует медицинская формула расчёта смертельной дозы никотина для подростка (пишет на доске):

$X \text{ кг. веса} * 0,5 \text{ мг. никотина}$

Итак, подростка весом в 50 кг. может убить крошечная доза никотина в 25 мг. Можно ли получить такую дозу при курении сигарет? Практически нет, поскольку никотин быстро распадается во внешней среде и, чтобы смертельная доза оказалась в крови, человек должен одномоментно проглотить 25 сигарет, что физически проблематично. А теперь посмотрим, возможна ли передозировка при употреблении никотина через вейп.

Уже в начале крепость жидкости, какую используют для употребления никотина, составляет, как правило, 3 мг./гр. (схематично изображает вейп и подписывает количество никотина). Получается, если у подростка баночка в 50 мл., то это количество надо умножить на 3 и оказывается, что у шестиклассника в кармане с собой столько никотина, что его хватило бы на 7 с половиной пачек сигарет (записывает на доске пример $3 \times 50 = 150 \text{ мг.}$).

В отличие от сигареты, курение которой длится максимум 5 минут (отмечает время около нарисованной сигареты), парение вейпа, если верить рекламе, может длиться 2-3

часа беспрерывно. Это была бы вот такая сигарета (рисует длинную сигарету на всю доску), которая закончилась бы где-нибудь в школьном коридоре.

Будет ли знать человек, сколько никотина он употребил? Конечно, нет. К тому же, в процессе привыкания организма к никотину курящий увеличивает дозу путём увеличения количества сигарет, то есть по 1 мг., а «вейпер» – увеличивая крепость своей жидкости. При этом употребление никотина у курильщика возрастает постепенно, в арифметической прогрессии (рисует график на доске на стороне сигареты), а у «вейпера» огромными скачками в разы, в геометрической прогрессии (рисует график на стороне вейпов). Например, постоянно употребляющие никотин через вейп девятиклассники утверждают, что пользуются, как правило, жидкостями крепостью в 60-70 мг./гр. Это огромное количество. В итоге возможна такая ситуация. Нам в центр звонит взволнованная мама шестиклассника и рассказывает, что её сын лежит в реанимации городской больницы, после того, как решил попробовать вейп у девятиклассника. После первой же затяжки он потерял сознание. Почему это случилось?

Ответы учащихся.

Правильно, дело в разнице в весе.

Таким образом, учащиеся через вейп могут употреблять гигантское количество никотина и при этом никогда не смогут контролировать, сколько никотина они употребили. Это приводит к стремительному развитию зависимости (на доске изображается точка, которую окружают витки спирали). Зависимость развивается по принципу «снежного кома», постепенно. В этом кроется причина того, что человек не замечает происходящих с ним изменений. Так, если на сигаретах зависимость развивается в полную силу за 2-3 года, то на вейпах этот процесс занимает всего лишь год. Шансов вовремя отказаться становится гораздо меньше, что очень выгодно производителям.

После привыкания у человека можно диагностировать болезнь – никотиновую зависимость. При этом он уже не выбирает, тратить ему сегодня деньги на никотин или нет. Можно легко подсчитать, что при среднесуточной потребности курящего в 20 мг. никотина, он будет тратить в год около 60 тысяч рублей. Те, кто продвигает вейпы, часто говорят, что это дешевле. Но дешевле только вначале. Через год «вейпер» приходит к тем же самым тратам – 4,5 – 5 тысяч в месяц (информация отмечается на доске).

В вейпах действительно нет смол (записывает слово «смолы» на стороне сигарет) и болезнь курильщиков эмфизема «вейперам» не грозит (пишет слово «эмфизема» на стороне сигарет), но постоянное вдыхание глицерина приводит к тому, что альвеолы, из которых состоят наши лёгкие (пишет слово «глицерин» на стороне вейпов, рисует «мешочек» альвеолы, подписывает его), растягиваются (рисует «альвеолу» крупнее) и уже не могут при простудах выталкивать из лёгких насыщенную бактериями и микробами мокроту (рисует внутри альвеолы «бактерию», которую «окутывает» мокрота). В итоге больной начинает захлёбываться и тонуть в мокроте (рисует, как увеличивается количество мокроты в альвеоле). Эта болезнь «вейперов» называется ЕТАРІ или облитерирующий бронхолит. Она очень сильно напоминает вызываемую ковидом пневмонию.

Если говорить про рак, то опасность от сигарет и от вейпов одинаковая. Как при тлении, так и при парении в организм употребляющих попадает вещество формальдегид, вызывающее возникновение раковых опухолей (пишет слово «формальдегид» на доске посередине и ставит знак «=»).

4. Подведение итогов занятия и рефлексия

Познакомившись с фактами, к какому выводу вы пришли: что опаснее – сигареты или вейпы?

Ответы учащихся.

- Что нам нравится в других людях?

Запись педагогом ответов учащихся на доске.

- Каждый из нас хочет стать лучше. Это цель, к которой мы движемся каждый на своём самолёте (рисует двухместный самолёт на доске). В нём два места: одно – для

пилота, другое – для пассажира. В чём самый главный плюс быть пилотом? В чём – пассажиром? В чём самый большой минус первого? В чём – второго?

Ответы учащихся.

- Каждую секунду мы выбираем место, на котором летим. Если выбираем второе, пассажирское, то первое (а, как известно, «свято место пусто не бывает») обязательно кто-нибудь или что-нибудь займёт. Для чего? Чтобы добиться своих целей за счёт чужих ресурсов. Любой человек может стать чужим самому себе.

А теперь поднимите руки те, кто не хотел бы допускать использование вейпов в своей жизни.

Ответы учащихся.

- Спасибо вам, ребята, за интересную встречу. До свидания и будьте здоровы!

Технологическая карта занятия

1. Организационный момент Задачи этапа: - представиться; - подготовить учащихся к следующему этапу занятия			
Методы и приемы работы	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Планируемые результаты
Самопредставление	Педагог приветствует учащихся, представляет себя и свою образовательную организацию	Учащиеся внимательно слушают, настраиваются на восприятие	Учащиеся проявляют готовность к следующему этапу занятия
2. Мотивация к занятию Задачи этапа: - обозначить для учащихся тему занятия; - актуализировать для учащихся тему занятия; - мотивировать учащихся на освоение темы занятия			
Методы и приемы работы	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Планируемые результаты
Побуждающий диалог	Педагог ставит вопросы: - <i>Как вы думаете, по какой причине я пришёл к вам?</i> - <i>Что такое «вейп»?</i> Как вы считаете, актуальна ли проблема употребления вейпов в вашей школе? Почему?	Учащиеся высказывают свои предположения	Произведена совместная актуализация и формулировка темы, а также постановка цели занятия. Учащиеся проявляют интерес к содержанию занятия
3. Формирование новых знаний и способов деятельности Задачи этапа: • повысить знания учащихся по проблеме употребления ПАВ путём обсуждения вопросов, связанных с последствиями употребления никотина посредством вейпов; • содействовать формированию у учащихся личного критического отношения к проблеме употребления никотина посредством вейпов; • выработать групповые нормы с негативно характеризующимся отношением к употреблению никотина посредством вейпов.			
Методы и приемы работы	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Планируемые результаты

Постановка проблемного вопроса. Формирование кластерной схемы на доске «Сигареты VS Вейпы»	Педагог формирует на доске кластерную схему «Сигареты VS Вейпы», по ходу диалога с учащимися дополняет её понятиями «никотин», «эмфизема», «глицерин», «альвеола», «облитерирующий бронхиолит», «формальдегид», формулой расчёта смертельной дозы, графиками увеличения дозы, схемой развития зависимости	Учащиеся внимательно следят за ходом мысли педагога, отвечают на вопросы, задают встречные вопросы на понимание	Расширилось представление у учащихся о проблеме употребления никотина среди подростков и его последствиях, учащиеся овладели соответствующими понятиями Учащиеся обогатили и расширили знания по проблеме употребления ПАВ путём обсуждения вопросов, связанных с последствиями употребления никотина.
4. Подведение итогов занятия и рефлексия Задачи этапа: <ul style="list-style-type: none"> • актуализировать для учащихся проблему иметь и отстаивать собственное мнение; • содействовать формированию у учащихся личного критического отношения к проблеме употребления психоактивных веществ; • развить у учащихся критическое отношение к собственному поведению; • стимулировать интерес к пониманию окружающих и анализу своих отношений с ними; • провести анкетирование учащихся по проблеме употребления ПАВ. 			
Методы и приемы работы	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Планируемые результаты
Саморефлексия, рефлексия	Педагог проводит рефлексию, подводит итоги занятия	Учащиеся отвечают на вопросы педагога, формулируют свои личные выводы	Учащиеся сформулировали и высказали личное критическое отношение к проблеме использования вейпов
Опрос	Педагог раздаёт бланки опроса	Учащиеся знакомятся с правилами заполнения бланков опроса, затем заполняют бланки	Проведён опрос учащихся, получена обратная связь, проверена результативность проведенных занятий
	Педагог прощается с учащимися	Учащиеся прощаются с педагогом	

Методы оценки результативности.

По итогам занятия в рамках рефлексии проводится опрос для определения степени достижения запланированных результатов. Результаты будут считаться достигнутыми, если:

1. на первый вопрос более 75% учащихся ответили верно;
2. на второй вопрос более 75% учащихся ответили утвердительно;
3. на третий вопрос более 85% учащихся ответили отрицательно.

Итоговый опрос занятия «Вейпы. Осознание вреда»:

1. К каким последствиям приводит использование вейпов в качестве прибора для доставки никотина?
2. Предоставленная информация была изложена понятно и доступно. Да/нет
3. Допускаете ли вы, что будете использовать вейп в своей жизни?

Также проводится сбор обратной связи от учащихся в форме анкеты МУ ДО «ЦППМиСП» для воспитательного мероприятия.

Анкета эксперта-учащегося

Просим Вас ответить на предложенные вопросы.

МОО	Класс		
1. Мероприятие мне понравилось, хотелось бы ещё поучаствовать в подобном		Да	
		Частично	
		Нет	
2. Предоставленная информация была изложена понятно и доступно		Да	
		Нет	
3. Полученные на мероприятии знания, умения, навыки...		буду обязательно применять в повседневной жизни	
		мне не пригодятся	

Спасибо за участие!

Список литературы

1. По ту сторону удовольствия... Методические рекомендации по профилактике наркомании среди подростков и молодежи / под ред. С.А. Улановой и др. – Сыктывкар, 2015. – 90 с.
2. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике. – М.: Генезис, 2001. – 216 с.
3. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006.-192 с.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? – М.: Генезис, 2006. – 541.
5. Хажиллина И.И. Профилактика наркомании: модели, тренинги, сценарии. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 22.