

# ВОПРОСЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРНЕТА В УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ

**ПОДГОТОВИЛА:**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГИМНАЗИИ №5,  
К.П.С.НАУК, ДОЦЕНТ**

**ХАБАЕВА ЛАРИСА МУРАТОВНА**



**ИНТЕРНЕТ НАВСЕГДА ВОШЕЛ В ЖИЗНЬ  
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

**ИНТЕНСИВНОСТЬ, С КОТОРОЙ РАЗВИВАЮТСЯ  
ИНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГИИ ОПЕРЕЖАЕТ  
РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ И  
ФОРМ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА**

**ОГРОМНЫЙ ИНТЕРЕС ПОДРАСТАЮЩЕГО  
ПОКОЛЕНИЯ К НОВЫМ ВОЗМОЖНОСТЯМ  
ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ НЕВЕРОЯТНО ВЕЛИК И НЕ  
ПОДДАЕТСЯ КОНТРОЛЮ СО СТОРОНЫ ШКОЛЫ**





**СЕГОДНЯ ОБЩЕСТВО ВЫНУЖДЕННО  
ПРИЗНАТЬ НЕВОЗМОЖНОСТЬ  
ЭФФЕКТИВНО ОРИЕНТИРОВАТЬ  
МОЛОДЕЖЬ В ЖИЗНЕННОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ.**

**МЫ ЖИВЕМ В 21 ВЕКЕ - В САМОМ  
СКОРОСТНОМ ИЗ ВСЕХ ВЕКОВ  
ИЗВЕСТНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.**



## **ПЕДАГОГИ**

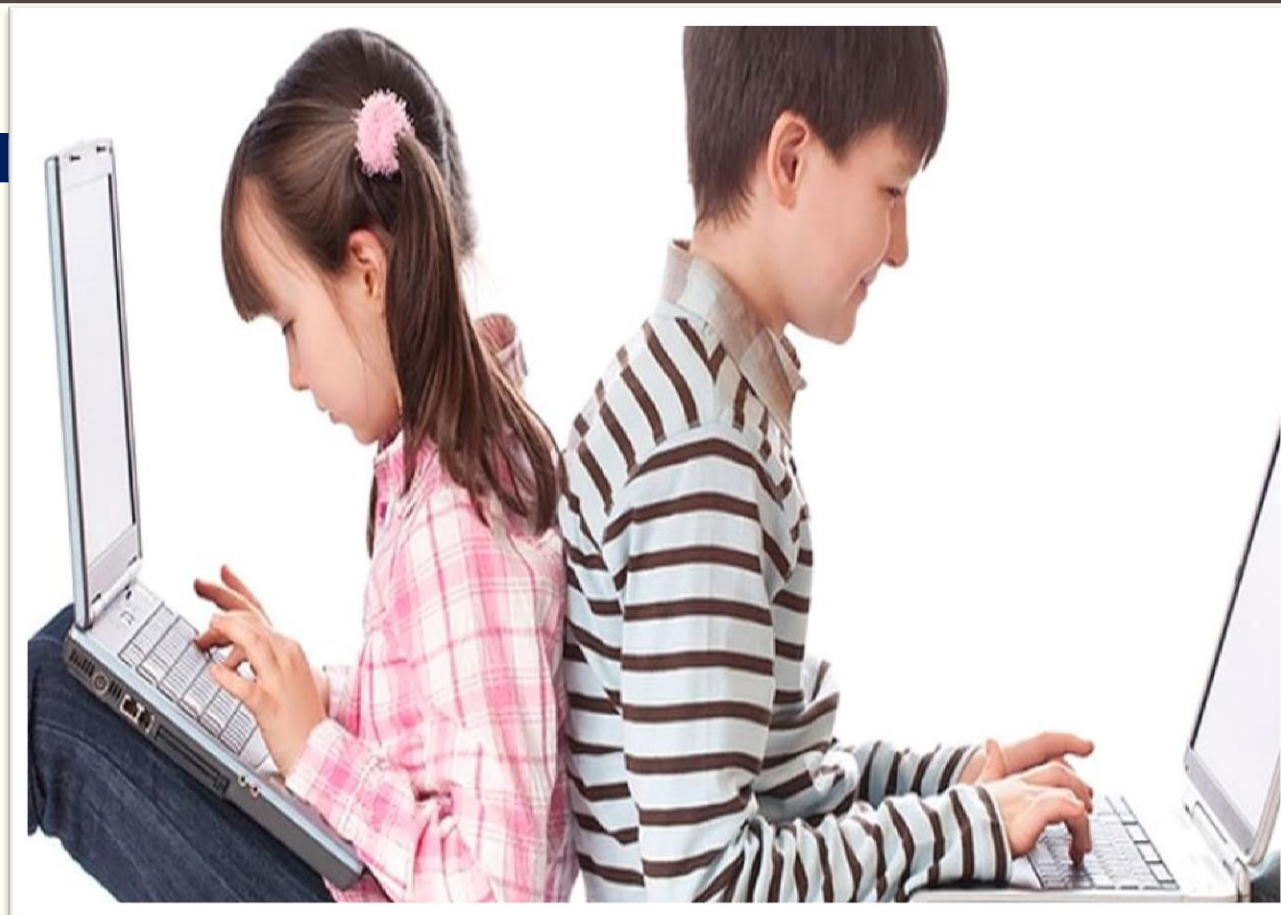
**ИСПЫТЫВАЮТ НАСТОЯЩИЕ ЗАТРУДНЕНИЯ,  
КОГДА НУЖНО ОБЪЯСНЯТЬ:  
КАК НАИБОЛЕЕ РАЦИОНАЛЬНО  
СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ???**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ В ВОПРОСАХ  
ВЫБОРА У СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ ЧАСТО  
ПОРАЖАЕТ СВОЕЙ  
НЕОСНОВАТЕЛЬНОСТЬЮ И  
ПАРАДОКСАЛЬНОСТЬЮ.**



**1. КАК ПОЗИТИВНО СООТНЕСТИ  
НЕВЕРОЯТНЫЙ ПО СИЛЕ  
ИНТЕРЕС ДЕТЕЙ К ИНТЕРНЕТУ  
И ИНТЕРЕС К УЧЕБЕ?**

**2. КАК РАЗГРАНИЧИТЬ ДВА  
ЖИЗНЕННЫХ ПРОСТРАНСТВА,  
КОТОРЫЕ В РАВНОЙ СТЕПЕНИ  
ВАЖНЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ЛИЧНОСТИ?**





**ПРАКТИЧЕСКИ ПРОБЛЕМА  
РЕШАЕТСЯ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ:**

**1. АВТОРИТАРНО ЗАПРЕЩАТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ  
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.**

**2. ДЕМОКРАТИЧНО ОБСУЖДАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ  
ИНТЕРНЕТ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ – ПРИМЕНЯТЬ  
ТАКТИКУ КОМПРОМИССОВ.**

**3. ОСТАВИТЬ ПОПЫТКИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ И ЖДАТЬ УКАЗАНИЙ ОТ  
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ.**



**МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО:**

**ПРИОРИТЕТНЫЕ ВОПРОСЫ В ШКОЛЕ – ЭТО ВОПРОСЫ  
РАЗВИТИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ.**

**ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО НЕОБХОДИМО:  
СОЗДАВАТЬ БОЛЕЕ СОВРЕМЕННУЮ ШКОЛУ,**

**РАЗВИВАТЬ ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ  
ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ,  
ОРИЕНТИРОВАТЬ ВОСПИТАННИКОВ  
НА ДОСТИЖЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫЙ УСПЕХ.**

## **СЕГОДНЯ МЫ ДОЛЖНЫ ПРИЗНАТЬ, ЧТО:**

- **КУЛЬТУРА ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСА В ЦЕЛОМ В ОБЩЕСТВЕ ОЧЕНЬ НИЗКАЯ.**
- **НИ ВЗРОСЛЫЕ , НИ ДЕТИ НЕ БЫЛИ ГОТОВЫ К НОВОМУ ВОСПРИЯТИЮ ЖИЗНИ.**
- **ИНТЕРНЕТ СТИХИЯ ВНОСИТ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ КОРРЕКТИВЫ В ПРИВЫЧНЫЙ ХОД ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ.**





## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ НАШИ ДЕТИ:**

- **ПРОБЛЕМЫ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С 1 ПО 11 КЛАСС, УСУГУБЛЯЮТСЯ НЕОБХОДИМОСТЬЮ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ИНТЕРНЕТУ С ЮНОГО ВОЗРАСТА.**
- **ХАОТИЧНОСТЬ И ЧАСТО САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ УСИЛИЙ ДЕТЕЙ РАСШАТЫВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УМЕНЬШАЮТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА, СОЗДАЮТ УГРОЗУ БОЛЕЗНЯМ.**
- **ВОЗНИКАЮТ ПРОБЛЕМЫ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ И СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ.**



- **НАРУШЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПЕРЕДАЧИ И УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ, ВСЛЕДСТВИЕ ВЛИЯНИЯ ИНТЕРНЕТ ЖИЗНИ (СОЦ.СЕТИ И Т.П.) И НЕСТРУКТУРИРОВАННОЙ ИНФОРМАЦИИ СОЗДАЮТ ДЕЗАДАПТИВНУЮ, ОТКЛОНЯЮЩУЮСЯ (ДЕВИАНТНУЮ) ОСНОВУ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.**
- **НАРУШАЕТСЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ – РАЗВИТИЯ МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ.**
- **МОГУЩЕСТВО ИНТЕРНЕТА СОЗДАЕТ У ДЕТЕЙ ОБРАЗ ЛОЖНОГО СОБСТВЕННОГО МОГУЩЕСТВА.**





## **ПРОБЛЕМА ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ :**

- **СНИЖАЕТ ОБЩИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРЕС;**
- **СОЗДАЕТ ОГРАНИЧЕННОСТЬ СОБСТВЕННОГО ВЫБОРА;**
- **НАРУШАЕТ ПРОЦЕСС СОЦИАЛИЗАЦИИ И СНИЖАЕТ ЕГО УСПЕШНОСТЬ;**
- **НЕ СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ОСНОВУ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ КАЧЕСТВ;**
- **ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ САМОРАЗВИВАЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ;**
- **СОЗДАЕТ ПРЕПЯТСТВИЯ В ФОРМИРОВАНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ЖИЗНЕННЫХ ПЛАНОВ.**
- **РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ АГРЕССИВНЫМ, РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ, ЗАМКНУТЫМ.**





**В РЕЗУЛЬТАТЕ ОТСУТСТВИЯ  
ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО  
ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ  
ДЕТИ :**

- **МОГУТ НАХОДИТСЯ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ;**
- **МОГУТ СТАТЬ «ЛЕГКОЙ ДОБЫЧЕЙ» АСОЦИАЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ И МОГУТ БЫТЬ ПРИВЛЕЧЕНЫ В ПРЕСТУПНЫЕ ГРУППИРОВКИ;**
- **У НИХ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ И ФОРМИРОВАТЬСЯ ПСИХИЧЕСКИЕ ОТКЛОНЕНИЯ;**



## **ПРОГРАММА «РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ» ПРЕДПОЛАГАЕТ:**

- **ОРГАНИЗАЦИЮ РЕЖИМА ДНЯ ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ ДЕТЕЙ И КОНТРОЛЬ ЗА ЕГО СОБЛЮДЕНИЕМ;**
- **СТРОГОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ОБОЗНАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ НАХОЖДЕНИЯ В ИНТЕРНЕТ СЕТИ;**
- **НЕПРЕМЕННОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ИНТЕРНЕТ ТЕМЫ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ.**
- **НЕОБХОДИМОСТЬ ОБЪЯСНЕНИЯ РЕБЕНКУ УГРОЗЫ И ОПАСНОСТИ, С КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ ВСТРЕТИТЬСЯ В ИНТЕРНЕТЕ;**
- **ОБСУЖДЕНИЕ СПОСОБОВ ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ И ОТВЕТЫ НА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ С ИХ СТОРОНЫ.**



## **ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЗАВИСИМЫМИ ДЕТЬМИ:**

- РЕБЕНОК ДОЛЖЕН БЫТЬ УВЕРЕН В ТОМ, ЧТО ВЫ ЕГО САМЫЕ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ;**
- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ И ПОЛНОЕ ПРИНЯТИЕ ПОМОГУТ НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ И ВЕРНУТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ;**
- УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ХОРОШИЙ И УМНЫЙ ПРИДАСТ ЕМУ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ.**



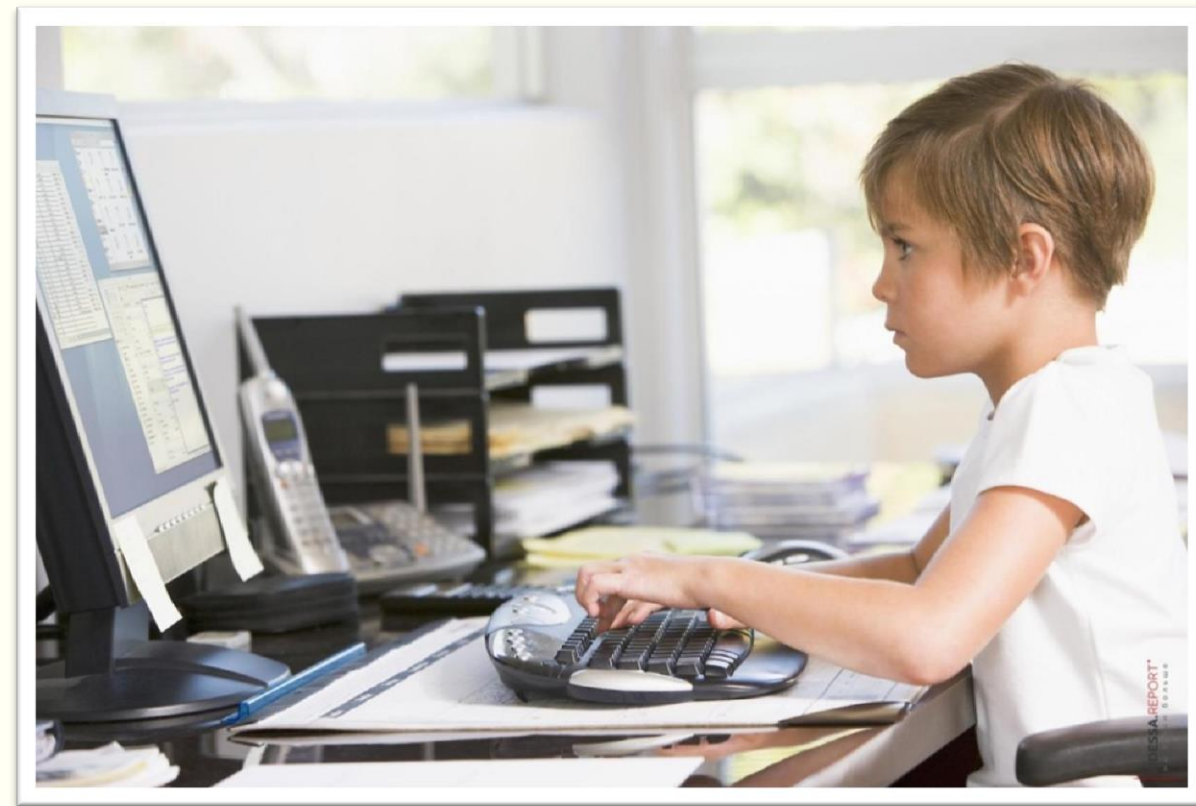


## **ВЫВОДЫ:**

- **ИНТЕРНЕТ ТРЕБУЕТ НОВОЙ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ;**
- **ИНТЕРНЕТ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОЛЖЕН СЛЕДОВАТЬ ВСЛЕД ЗА ВОСПИТАТЕЛЬНЫМИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ЗАДАЧАМИ;**
- **ИНТЕРНЕТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОМОЩНИКОМ, А НЕ ПРЕПЯТСТВИЕМ НА ПУТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.**



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ

**ПОДГОТОВИЛА:**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГИМНАЗИИ №5,  
К.П.С.НАУК, ДОЦЕНТ**

**ХАБАЕВА ЛАРИСА МУРАТОВНА**





## **ВОПРОСЫ:**

- 1. РАЗРЕШАЕТ ЛИ ЗАКОН КУРИТЬ ЭС ДЕТЯМ.**
- 2. СТАТИСТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭС.**
- 3. ВРЕД ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭС.**
- 4. ВЫВОДЫ.**



**ЭЛЕКТРОННАЯ  
СИГАРЕТА - ЧТО ЭТО  
ТАКОЕ ?**

**ВЕЙПИНГ – ВРЕД ИЛИ  
ПОЛЬЗА?**





Картриджи делятся на четыре типа:

- HI**    сильные, с высоким содержанием никотина
- MED**    средние, со средним содержанием никотина
- LOW**    легкие, с низким содержанием никотина
- NO**    нулевые, без никотина

### ПРИНЦИП РАБОТЫ:





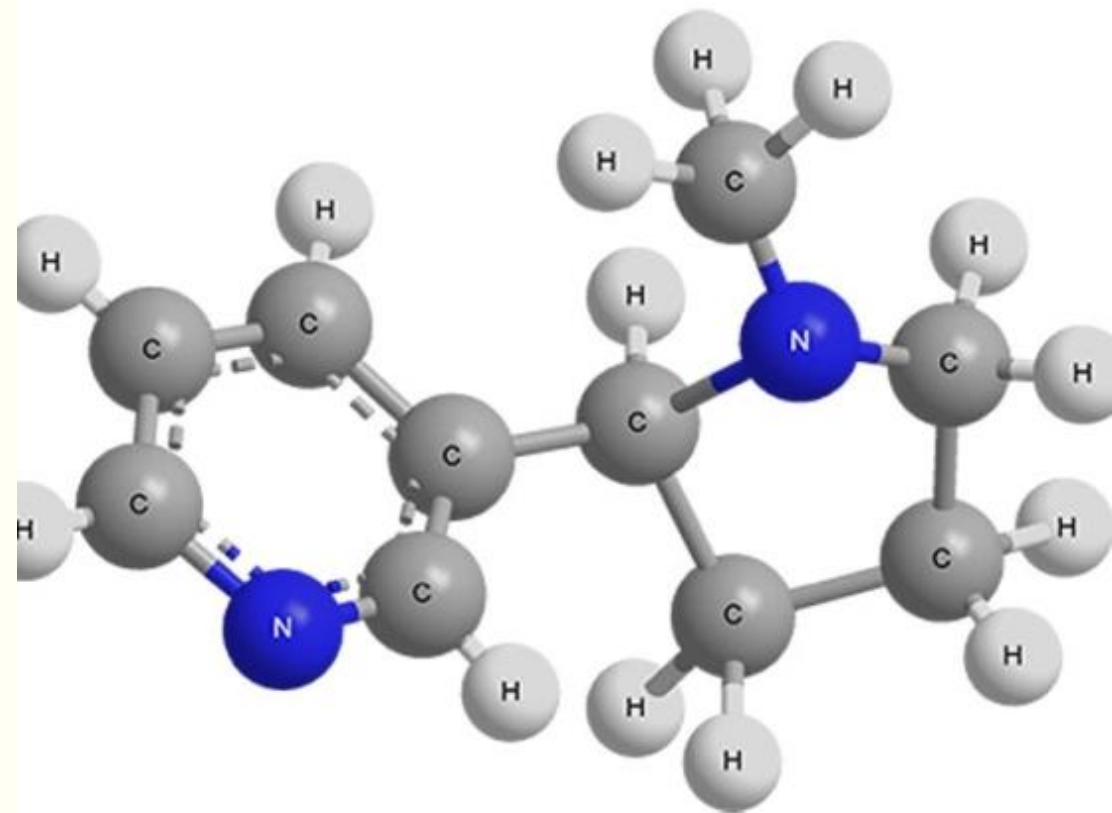
- **ЭЛЕКТРОННАЯ СИГАРЕТА-ЭТО СВОЕГО РОДА ИНГАЛЯТОР КОТОРЫЙ БЫЛ СОЗДАН КАК ЗАМЕНА ОБЫЧНЫМ СИГАРЕТАМ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ.**
- **НО ВОПРЕКИ ЗАДУМКЕ И ОЖИДАНИЯМ ЭС СТАЛА ПОПУЛЯРНА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.**
- **ВОЗМОЖНО, ПРИЧИНОЙ ПОПУЛЯРНОСТИ СТАЛО ОТСУТСТВИЕ СМОЛ, КАНЦЕРОГЕНОВ, УГАРНОГО ГАЗА И ЕДКОГО ЗАПАХА ТАБАКА.**
- **ПРИВЛЕКАЕТ ВНИМАНИЕ МОЛОДЁЖИ ДОБАВЛЯЕМЫЕ В СИГАРЕТУ АРОМАТИЗАТОРЫ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ ВДЫХАЕМЫМ ПАРАМ РАЗЛИЧНЫЕ ВКУСЫ.**



- **В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНАМИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ ЛИЦАМИ МЛАДШЕ 18 ЛЕТ ЗАПРЕЩЕНО.**
- **ЧТО КАСАЕТСЯ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ, ЗАПРЕТА НА НЕЕ НЕТ, ТАК КАК ОНА НЕ СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ТАБАКА И ПОЭТОМУ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТАБАЧНЫМ ИЗДЕЛИЕМ.**
- **ПРОИЗВОДСТВО ТАКИХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ НЕ РЕГЛАМЕНТИРУЕТСЯ ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ОРГАНАМИ КОНТРОЛЯ. ПОТОМУ ПОКУПАЯ ИХ, НЕЛЬЗЯ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В КАЧЕСТВЕ СМЕННЫХ КАРТРИДЖЕЙ, ЖИДКОСТИ ДЛЯ КУРЕНИЯ И ДРУГИХ ЭЛЕМЕНТАХ.**



- **В СООТВЕТСТВИИ СО СТАТИСТИЧЕСКИМИ ДАННЫМИ В ЕВРОПЕ ОКОЛО 40% ДЕТЕЙ КУРЯТ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ПРИМЕРНО С ЧЕТЫРНАДЦАТИ ЛЕТ.**
- **КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ ПОДРОСТОК ВЕЛИКОБРАТАНИИ ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАКУРИВАЛ ЭЛЕКТРОННУЮ СИГАРЕТУ.**
- **В РОССИИ АНАЛОГИЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ УЧЕНЫЕ НЕ ПРОВОДИЛИ.**
- **В РЕЗУЛЬТАТЕ ОПРОСА 104 ПОДРОСТКОВ (14-15 ЛЕТ) УЧАЩИХСЯ ШКОЛ ВЛАДИКАВКАЗА, ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ И БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ИЗ НИХ ДЕРЖАЛИ В РУКАХ ЭС.**





## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК КУРИТ?

- СТОРОННИКИ ПСИХОАНАЛИЗА СЧИТАЮТ КУРЕНИЕ ВОЗВРАТОМ В ФАЗЫ РАННЕГО РАЗВИТИЯ.
  - ПО ОДНИМ ГИПОТЕЗАМ НЕКОТОРЫЕ УЧАСТКИ СОЗНАНИЯ РЕГРЕССИРУЮТ ДО УРОВНЯ ПЯТИЛЕТНЕГО РЕБЕНКА, ПО ДРУГИМ — ДО СОСТОЯНИЯ МЛАДЕНЦА, КОГДА СОСАТЕЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС УСПОКАИВАЕТ.
  - ОБОБЩАЯ, КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЮТ:
    - КОМПАНИЯ, ПРАВИЛА НАХОЖДЕНИЯ В КОТОРОЙ ВЫНУЖДАЮТ ПРИНИМАТЬ РАЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА;
    - ПОПЫТКА ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА, ПОДРАЖАЯ ВЗРОСЛЫМ;
    - РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ САМООЦЕНКИ, СОПРОВОЖДАЮЩЕЕСЯ СТРАХОМ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ «СВОИХ».
    - ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ РЕКЛАМА ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ, ИГРАЮЩАЯ НА ЧУВСТВАХ ПОДРОСТКОВ.
- ВЫДЕЛИТЬ ОДНУ ПРИЧИНУ ДЕТСКОГО КУРЕНИЯ СЛОЖНО; КАК ПРАВИЛО, ЕСТЬ ВЕДУЩИЙ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ГУБИТЕЛЬНОЙ ПРИВЫЧКИ.
- СИТУАЦИИ СТОИТ РАССМАТРИВАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО.
  - НУЖНО ПОМНИТЬ: АВТОРИТЕТ РОДИТЕЛЕЙ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ ЗАЧАСТУЮ ОЧЕНЬ НИЗОК.



## КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ

Последовательные шаги решения проблемы: Прежде всего, нужно определить глубину задачи. Если жидкость для курения без никотина (на этикетке обозначение «0»), явление исключительно психологическое. Скорее всего, интересен сам процесс, а не остальные эффекты от курения. Если же в углу этикетки есть цифры «1,1» или «0,5») — смесь содержит указанное количество алкалоида.

Замещение вредной привычки занимает около месяца. Освобождение от химической зависимости занимает в среднем 6 — 8 недель. Надо подкреплять действия личным примером, показывать ребенку пользу жизни без курения, повысить авторитет родителей перед подростком.



### Правила:

- Первое: карманные деньги — святое, лишать их не стоит. Второе: переезд бесполезен. Можно отправиться в короткий поход, но только если чадо получает удовольствие от путешествия.
- Главное, отказ от привычки вызывает невроз, тем более сильный, чем выше содержание никотина в жидкости для курения. И с причинами явления нужно бороться системно.
- С компанией курильщиков интересно лишь такому же подростку — ищущему себя и не имеющему серьезных достижений.

### Выход:

- Поддержать и максимально развить другие интересы ребенка.
- Покажите, что сами разбираетесь в хобби ребенка на серьезном уровне, помогите «подтянуть» слабые места.
- В первые недели курить ребенку будет просто некогда, а потом само желание пропадет.





- Выход из стресса для подростков — огромная проблема. Детские механизмы регуляции уже неприемлемы, взрослые еще не созданы или не работают в полную силу. Доставшиеся же нам от доисторических предков — физическая активность, плотная трапеза или солнечная ванна — далеко не всегда доступны.
- Приемлемые способы разрешения стрессовых ситуаций нужно не просто показать. Следует научить ими пользоваться. А для этого и взрослым важно применять их в семье и на работе.
- Одним из наиболее сложных этапов остается выработка иммунитета к рекламе табачных изделий и электронных сигарет.
- Производители хорошо знают особенности психики подростков и «кнопки», на которых можно «играть». Способ только один: настолько погрузить ребенка в деятельность, чтобы она стала разновидностью творчества. Тогда появится понимание нужного.



**В РЕЗУЛЬТАТЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ  
ОПЫТОВ БЫЛО ВЫЯВЛЕНО БОЛЬШОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ КАНЦЕРОГЕНОВ,  
КОТОРЫЕ РАЗДРАЖАЮТ ГЛАЗА И  
ЛЁГКИХ ВЕЩЕСТВ,  
ПОЯВЛЯЮЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ  
ТЕРМИЧЕСКОГО РАЗЛОЖЕНИЯ ДВУХ  
БАЗОВЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ  
СИГАРЕТНОЙ ЖИДКОСТИ – ГЛИЦЕРИНА  
И ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЯ.**



# НИКОТИН

**НИКОТИН ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ  
ВРЕДНОСНЫМ СОЕДИНЕНИЕМ,  
ПОСТУПАЮЩИМ В ОРГАНИЗМ ВО ВРЕМЯ  
КУРЕНИЯ, И ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЯД,  
НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЙ НА ЧЕЛОВЕКА.**

**ХОТЯ ЭТО НЕ ЕДИНСТВЕННОЕ  
ВРЕДНОСНОЕ ВЕЩЕСТВО В  
СИГАРЕТНОМ ДЫМЕ, КРОМЕ НЕГО  
ТАКЖЕ ПРИСУТСТВУЮТ ТЯЖЕЛЫЕ  
СМОЛЫ, РАЗЛИЧНЫЕ КАНЦЕРОГЕННЫЕ  
СОЕДИНЕНИЯ.**





## ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ?

- С ХИМИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ – ЭТО БЕСЦВЕТНЫЙ МНОГОАТОМНЫЙ СПИРТ БЕЗ ЗАПАХА И ВКУСА.
- В ЕГО СОСТАВ ВХОДИТ КИСЛОРОД, УГЛЕРОД И ВОДОРОД.
- В ЭС ИГРАЕТ ОН РОЛЬ РАСТВОРИТЕЛЯ АРОМАТИЗАТОРОВ.
- В ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОНЦЕНТРАЦИИ КОМПОНЕНТА МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ЕГО СВОЙСТВА.
- ПРИ 95% НАПОЛНЕНИИ ЖИДКОСТИ ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЕМ НА ПЕРВЫЙ ПЛАН ВЫСТУПАЕТ ЯРКОСТЬ ВКУСА, ПРИ 1-5% НАПОЛНЕНИИ ВКУС УХОДИТ НА ВТОРОЙ ПЛАН, НО ЗАТО ПОЯВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ БОЛЬШОГО ВЫПУСКАНИЯ ПАРА.



- ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ОРГАНИЗМ НЕ ИССЛЕДОВАЛОСЬ В СИЛУ ДОКАЗАННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КОМПОНЕНТОВ ЖИДКОСТЕЙ. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫ СМЕСИ СРЕДНЕГО КЛАССА, СТОИМОСТЬЮ ОТ \$ 1 ДО \$ 2 ЗА ФЛАКОН.
- УВЛЕЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОННЫМИ СИГАРЕТАМИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПРИВОДИТ К НЕОБРАТИМЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ. ПРИ КУРЕНИИ ПАРЫ ЖИДКОСТИ БЫСТРО ПРОНИКАЮТ В РОТ, ГДЕ НЕ ОКАЗЫВАЮТ СУЩЕСТВЕННОГО ДЕЙСТВИЯ, И СЛЕДУЮТ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ.
- В ЛЕГКИХ И БРОНХАХ ПАРЫ ОСЕДАЮТ. ГЛИЦЕРИН РАЗМЯГЧАЕТ МЕМБРАНЫ КЛЕТОК, А ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ СВЯЗЫВАЕТ ВОДУ. НАРУШАЮТСЯ ГАЗООБМЕН И КРОВОТОК В ЛЕГКИХ, АРОМАТИЗАТОРЫ ПОПАДАЮТ В КРОВЬ. ДЕЙСТВИЕ ИХ НА ОРГАНИЗМ НЕИЗВЕСТНО.
- СО ВРЕМЕНЕМ НАХОДЯЩИЙСЯ В ЛЕГКИХ ЕСТЕСТВЕННЫЙ СЕКРЕТ РАЗЖИЖАЕТСЯ И АКТИВНО ВЫВОДИТСЯ ИЗ ОРГАНИЗМА, В ТОМ ЧИСЛЕ С КАШЛЕМ.
- НЕХВАТКА КИСЛОРОДА ЗАДЕРЖИВАЕТ ПРОЦЕССЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ВЫСОКОЙ АКТИВНОСТИ ОКИСЛИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ, в первую очередь, мыслительных процессов, роста костей и мышц.
- СПУСТЯ ГОДЫ ИЛИ ДЕСЯТИЛЕТИЯ РАЗВИВАЮТСЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И ЭМФИЗЕМА ЛЕГКИХ — НЕИЗЛЕЧИМЫЕ БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАКАНЧИВАТЬСЯ МУЧИТЕЛЬНОЙ СМЕРТЬЮ.



## НИКОТИНОВАЯ ЛОМКА

- **ВНАЧАЛЕ НИКОТИН ИМЕЕТ СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЕЙСТВИЕ НА ВЕГЕТАТИВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА.**
- **ВПОСЛЕДСТВИИ ОН НАЧИНАЕТ ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА РЕЦЕПТОРЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ ЧЕЛОВЕКА.**
- **ПРОНИКАЯ В ЭТИ РЕЦЕПТОРЫ, НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ ИХ АКТИВАЦИЮ, ЧТО ПРИВОДИТ К ВЫСВОБОЖДЕНИЮ ДОФАМИНА («ГОРМОН СЧАСТЬЯ»).**
- **ЗА СЧЕТ ЭТОГО ФОРМИРУЕТСЯ СТОЙКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ.**
- **С ТОГО МОМЕНТА, КАК ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ РАССТАТЬСЯ С ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКОЙ, УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУЧАСА ЕГО НАЧИНАЕТ ИЗНУРЯТЬ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ.**
- **ЭТО ЖЕЛАНИЕ БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ.**





**УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ  
ПОЯВЛЯЕТСЯ ЛОМКА ПРИ ОТКАЗЕ ОТ  
КУРЕНИЯ, КОТОРАЯ СОПРОВОЖДАЕТСЯ  
ТАКИМИ СИМПТОМАМИ:**

- Повышенная раздражительность и необъяснимая агрессия;
- Тревожность;
- Сложности с концентрацией и депрессивное состояние;
- Необъяснимая головная боль;
- Усиливается чувство голода и появляется желание жевать что-то постоянно;
- Может появиться тремор рук;
- Появление одышки и/или кашля;
- Возможны «скачки» давления.



## ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ ОТКАЗА

**ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОИСХОДИТ МАССА ИЗМЕНЕНИЙ:**

**УЖЕ В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА В КРОВИ ПОСТЕПЕННО СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ УГАРНОГО ГАЗА, А ТРАНСПОРТНАЯ ФУНКЦИЯ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ, НАОБОРОТ, УВЕЛИЧИВАЕТСЯ. В ЭТОТ ПЕРИОД ВОЗМОЖНО ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, АПАТИЯ, ПЛОХОЙ СОН.**

**ЧЕРЕЗ 2 НЕДЕЛИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ И ВКУСОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ. ВОЗМОЖНО УВЕЛИЧЕНИЕ АППЕТИТА.**

**УЖЕ ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА РЕГЕНЕРАЦИЯ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ ВСЕ ЕЩЕ БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ, А БРОНХО-ЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ И ОЧИЩАТЬСЯ. ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА УЖЕ НЕ ХОЧЕТСЯ «ЗАЕДАТЬ» ЖЕЛАНИЕ ПОКУРИТЬ.**

**ПО ДАННЫМ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ, В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ СИГАРЕТ, НА 50% СНИЖАЕТСЯ РИСК ИНФАРКТА, НА 30% РИСК ИНСУЛЬТА. ПРИ ИСКЛЮЧЕНИИ ДРУГИХ ВРЕДНЫХ ФАКТОРОВ, РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ЛЕГКИХ ИЛИ ПЕЧЕНИ СНИЖАЕТСЯ НА 80%, РАКА ГУБ ПРАКТИЧЕСКИ НА 100%.**



- **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ НЕ СТОИТ СТОЛЬ ОСТРО, КАК ВО ВЗРОСЛОМ.**
- **НО, В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ИНТЕНСИВНО ФОРМИРУЮТСЯ ПРИВЫЧКИ И ЛЕГЧЕ ПРОИСХОДИТ ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО ОБРАЗА ДЕЙСТВИЙ.**
- **КРОМЕ ТОГО, С НЕВОЗМОЖНОСТЬЮ ОСОЗНАНИЯ ПРОБЛЕМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ В СИЛУ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОСОБНЫ СОЗДАВАТЬ ИМ ПОНЯТНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ НЕОБХОДИМОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭС.**





**ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ ВРЕДНЫ  
И ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ИХ  
ИСПОЛЬЗОВАНИИ УХУДШАЮТ  
ЗДОРОВЬЕ ПОЧТИ, ТАК ЖЕ КАК И  
ОБЫЧНЫЕ СИГАРЕТЫ.**

**СЛЕДОВАТЕЛЬНО, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ  
ИМИ ДЕТЯМ КАТЕГОРИЧЕСКИ  
ЗАПРЕЩАЕТСЯ.**

