

БУДУЩЕЕ БЕЗ КУРЕНИЯ

Что и как **объяснять** **подросткам** **и молодым людям**



о новых табачных и никотиновых изделиях

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA

NOTIȚE | 128

POS
PROIECT DE ORDONANȚĂ



CNAM
COMPANIA NAȚIONALĂ
DE ASIGURĂRI ÎN MEDICINĂ



ANSP
AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ



**Что и как объяснять
подросткам и молодым людям
о новых табачных
и никотиновых изделиях**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Кишинэу, 2026

Учебное пособие **«Что и как объяснять подросткам и молодым людям о новых табачных и никотиновых изделиях»** было разработано в рамках проекта *«Будущее без курения»*, осуществляемого Центром политики и исследований в здравоохранении (Центром PAS) в партнерстве с Министерством образования и исследований (МОИ) при финансовой поддержке Национальной компании медицинского страхования (НКМС).

АВТОР:

Лаура ВРЕМИШ,

эксперт в области общественного здравоохранения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний

В ПОДГОТОВКЕ МАТЕРИАЛА УЧАСТВОВАЛИ:

Татьяна КОТЕЛЬНИК-ХАРЯ,

эксперт в области общественного здравоохранения и координатор программ Центра PAS

Ирина СУРДУ,

консультант Центр PAS

Наталья СИЛИТРАРЬ,

руководитель Управления по продвижению здоровья при Национальном Агентстве общественного здравоохранения

КООРДИНАТОРЫ ПРОЕКТА:

Елена ЧОИНА и Виталие ДОГАРУ

ПАРТНЕРЫ:

Министерство образования и исследований, Национальное агентство общественного здравоохранения

Registrare Camera Nat. a Cartii

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Как пользоваться данным учебным пособием	5
ГЛАВА 1. Употребление табачных и никотиновых изделий среди подростков и молодежи	7
1.1. Типы табачных и никотиновых изделий.....	7
1.2. Распространенность употребления табачных и никотиновых изделий среди подростков и молодежи	9
1.3. Употребление табачных изделий и здоровье	11
1.4. Изделия из нагреваемого табака и здоровье	14
1.5. Электронные сигареты и здоровье подростков.....	15
1.6. Никотиновые пакетики	20
ГЛАВА 2. Мозг подростка и никотин	22
2.1. Никотиновая зависимость.....	22
2.2. Особенности мозга подростков.....	24
2.3. Психическое здоровье и никотин.....	25
ГЛАВА 3. Тактики табачной индустрии, используемые для привлечения молодежи	26
ГЛАВА 4. Воздействие табачных и никотиновых изделий на окружающую среду	30
ГЛАВА 5. Роль школы в воспитании нового поколения, свободного от табака и никотина	34
5.1. Почему молодые люди употребляют табачные и никотиновые изделия.....	34
5.2. Роль школы.....	35
5.3. Законодательные основания для внедрения школьного регламента «Школы, свободные от никотина и табака».....	37
5.4. Организация учебного процесса (30, 33)	41
5.5. Как проводить с подростками беседу о табачных и никотиновых изделиях	44
ГЛАВА 6. Типовые занятия в рамках программы профилактического образования	48
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	93
Приложение 1: Ключевые сообщения.....	93
Приложение 2: Как научиться говорить «НЕТ»	94
Приложение 3: Вопросы и ответы.....	97
Приложение 4: Мифы и правда об электронных и традиционных сигаретах. Что на самом деле нужно знать.....	101
Приложение 5: Полезные ресурсы	121
Библиография	122

Введение

Табачные и никотиновые изделия по-прежнему представляют собой серьезную угрозу для общественного здоровья во всем мире. Употребление табака приводит к смерти по меньшей мере половины его потребителей, ежегодно вызывая более 7 миллионов смертей во всем мире. Из них более 1,6 миллиона приходится на долю некурящих людей, подвергающихся воздействию табачного дыма (1,2).

Благодаря совместным усилиям, предпринятым на глобальном уровне за последние два десятилетия, распространенность курения снизилась во всех возрастных группах. Тем не менее, распространенность курения среди подростков по-прежнему вызывает беспокойство (3). Еще одним поводом для беспокойства является значительный рост использования среди молодежи электронных сигарет и других содержащих никотин изделий — явление, о котором сообщают во многих странах. Доступные глобальные данные свидетельствуют о том, что показатели использования электронных сигарет среди подростков в возрасте от 13 до 15 лет в девять раз выше, чем среди взрослых (3). Например, данные из стран Европейского региона ВОЗ показывают, что распространенность употребления электронных сигарет среди подростков в возрасте от 13 до 15 лет колеблется от 0,7% до 23,3%. В то же время исследования показывают, что молодые люди, которые не курят, но употребляют электронными сигаретами, имеют в три раза выше риск начать курить и обычные (традиционные) сигареты (4,5).

Хотя употребление электронных сигарет является относительно новым явлением, все больше фактов свидетельствует о многочисленных негативных последствиях, которые они оказывают на здоровье потребителей. Никотин, присутствующий во всех табачных и никотиновых изделиях, является веществом, вызывающим зависимость и негативно влияющим на молодой мозг, который все еще находится в процессе созревания. У подростков никотиновая зависимость развивается быстрее, чем у взрослых, и является значительно более выраженной (6,7).

Существуют неопровержимые доказательства того, что табачная индустрия направляет свои маркетинговые стратегии непосредственно на детей и подростков, действуя агрессивно и манипулятивно, причем значительная часть этих стратегий в настоящее время осуществляется в социальных сетях. Например, было доказано, что ежедневное использование социальной сети учащимися связано с увеличением риска текущего употребления электронных сигарет на 3,8 % среди учащихся гимназических классов и на 6,1 % среди лицейских классов (8).

Даже кратковременное воздействие рекламы электронных сигарет в социальных сетях было связано с усилением намерения употреблять эти изделия и формированием ложноположительных представлений о них (9).

Несмотря на достигнутый прогресс в регулировании новых табачных и никотиновых изделий, онлайн-среда по-прежнему представляет собой серьезный вызов для контроля за продвижением, рекламой и продажей этих продуктов из-за трансграничного и динамичного характера онлайн-пространства.

Эта тревожная ситуация, с которой мы сталкиваемся сегодня, подчеркивает необходимость принятия более эффективных и комплексных мер по предотвращению начала употребления табачных и никотиновых изделий среди подростков и молодежи, а также по изменению их ошибочных представлений об этих изделиях.

Как пользоваться данным учебным пособием

Данное учебное пособие предназначено для предоставления актуальной, основанной на научных данных информации о табачных и никотиновых изделиях, в частности об изделиях с нагреваемым табаком и электронных сигаретах. Представленная информация предназначена для учителей и вспомогательного персонала школ, специалистов центров здравоохранения, дружественных молодежи, а также других специалистов, чья деятельность в той или иной степени связана с подростками и молодежью.

Как пользоваться данным учебным пособием:

В главе 1 представлены данные о распространенности употребления табачных и никотиновых изделий среди молодежи и объясняются последствия употребления этих изделий для физического и психического здоровья. Кроме того, в этой главе содержится подробная информация о видах табачных и никотиновых изделий, доступных в настоящее время на рынке.

Информация, представленная в этой главе, **НЕ рекомендуется для подростков.**

Глава 2 посвящена проблематике никотина и доступно объясняет процессы, лежащие в основе развития никотиновой зависимости. Кроме того, в ней подчеркивается, почему подростки более уязвимы к развитию этой зависимости по сравнению со взрослыми.

Глава 3 посвящена манипулятивным тактикам, которые использует табачная индустрия, чтобы привлечь как можно больше молодых людей к употреблению своих изделий.

В главе 4 описываются разрушительные последствия для окружающей среды, которые влечет за собой вся производственная цепочка — от выращивания до производства и употребления — табачных и никотиновых изделий.

В главе 5 представлены инструменты и меры, основанные на научных данных, которые могут быть применены на уровне школы для защиты молодого поколения от вредного воздействия табачных и никотиновых изделий. Кроме того, в ней даны рекомендации по организации процесса профилактического образования в школах. В дополнение к этому в главе приводится краткий обзор национальных и международных нормативных актов, регулирующих употребление табачных и никотиновых изделий.

Глава 6 представляет и объясняет пять типовых уроков, разработанных для использования в рамках занятий по профилактическому образованию. Они содержат как научно обоснованную информацию, так и интерактивные методы преподавания. В работе с учащимися эти уроки можно использовать в неизменном виде или же учителя могут адаптировать их в соответствии с возрастом и информационными потребностями учащихся.

Приложения: Данное учебное пособие содержит дополнительные информационные и интерактивные материалы, сгруппированные в несколько приложений, полезных учителям для взаимодействия с учащимися: «Как научиться говорить: «НЕТ»; «Вопросы и ответы», «Полезные ресурсы».

ПРИМЕЧАНИЕ!

Фразы, выделенные **красным** цветом, представляют собой ключевые сообщения, которые могут пригодиться, когда вам нужно сформулировать аргумент, основанный на фактах, или ответить на провокационные вопросы. Кроме того, ключевые сообщения следует повторять учащимся всякий раз, когда это необходимо, и они должны отражать выводы любого мероприятия, проводимого с учащимися и молодежью.

Информация, помещенная во вставки с **зеленой** рамкой, содержит определения, пояснения, данные или примеры, которые можно быстро найти.

Надписи оранжевого цвета **„Эта информация НЕ рекомендуется для подростков“** указывают на то, что приведенная ниже информация **не** рекомендуется для представления детям, поскольку содержит контент или изображения, не подходящие для учащихся.

ГЛАВА 1.

Употребление табачных и никотиновых изделий среди подростков и молодежи

1.1. Типы табачных и никотиновых изделий

Прежде чем рассматривать проблемы, связанные с употреблением табачных и никотиновых изделий среди подростков и молодежи, важно понять различия между этими категориями изделий, а также знать о разнообразии их типов, доступных в каждой группе. Условно их подразделяют на следующие категории:

1. Табачные изделия — изделия, полностью или частично изготовленные из табака и предназначенные для употребления человеком (10).

Здесь мы выделяем две подкатегории табачных изделий:

- **Табачные изделия для курения:** табачные изделия (*обязательно содержащие табак в своем составе*), которые при употреблении образуют дым или аэрозоль, вдыхаемый впоследствии потребителем (1). К этой подкатегории относятся: обычные сигареты (также называемые традиционными или классическими), самокрутки, кальяны, сигары, трубки и сигариллы. Также к этой категории относятся изделия из нагреваемого табака (**подробности в подразделе 1.4**).



- **Бездымные табачные изделия** — табачные изделия, употребление которых не сопровождается образованием дыма или аэрозоля (1). Их употребляют путем жевания (жевательный табак), рассасывания (снус, насвай) или вдыхания через нос (нюхательный табак).



II. Изделия, содержащие никотин – изделия которые не содеожат табак, но содержат никотин, который может быть извлечен из табачного растения или синтезирован в лаборатории. В некоторых случаях они могут содержать также природные или синтетические аналоги никотина и предназначены для употребления человеком (1).

К этой категории относятся следующие подкатегории изделий:

- **Электронные системы доставки никотина:** известные под названием электронные сигареты (или «вейпы»). Это устройства, которые нагревают жидкость, превращая ее в аэрозоль, который затем вдыхается пользователем (11). Этот аэрозоль, как правило, содержит никотин и токсичные вещества, вредные как для потребителей, так и для людей, подвергающихся воздействию вторичного аэрозоля. Жидкость зачастую также содержит и ароматизаторы. Существуют также электронные системы доставки жидкостей без никотина, которые, хотя и не содержат никотин, содержат все остальные токсичные вещества (более подробно см. **подраздел 1.5.**).
- **Никотиновые пакетики**— эти изделия, содержащие никотин, появились на рынке относительно недавно. Они продаются в виде небольших пакетиков, заполненных порошком, содержащим никотин, концентрация которого варьируется в зависимости от производителя. Никотиновые пакетики употребляются путем рассасывания, для этого их помещают между десной и верхней губой (12) (**подробнее см. подраздел 1.6.**).



Полезно знать...

Изделия, содержащие никотин, **НЕ содержат табака**. Они содержат никотин.

Иногда эти изделия могут содержать аналоги никотина, то есть вещества с другой химической структурой, но со свойствами, схожими со свойствами никотина.





НОВЫЕ табачные и никотиновые изделия появились на рынке после 2016 года. К ним относятся изделия из нагреваемого табака, **электронные сигареты и никотиновые пакетики**.



1.2. Распространенность употребления табачных и никотиновых изделий среди подростков и молодежи

Употребление табачных и никотиновых изделий среди подростков по-прежнему представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения во всем мире. Согласно последним оценкам ВОЗ, около 40 миллионов подростков в возрасте от 13 до 15 лет (10%) употребляют табачные изделия. В Европейском регионе ВОЗ зарегистрирован один из самых высоких показателей распространенности употребления табака среди молодежи. По оценкам, около 4 миллионов подростков в возрасте от 13 до 15 лет (11,6%) употребляют табачные изделия.

Информация,
представленная
в этой главе,
НЕ рекомендуется
для подростков.

Вызывает беспокойство тот факт, что среди девочек в Европейском регионе ВОЗ отмечается самый высокий уровень распространенности употребления табака в мире (11,4%) по сравнению со средним мировым показателем в 7,5%, что свидетельствует об особой уязвимости в нашем регионе. Согласно данным Глобального обследования употребления табака среди молодежи (Global Youth Tobacco Survey), распространенность курения среди подростков варьируется от 1,7 % в Узбекистане до 26,6 % в Болгарии (3).

Наряду с употреблением традиционных табачных изделий быстро растет использование электронных сигарет среди подростков. В Европейском регионе ВОЗ распространенность использования электронных сигарет среди подростков в возрасте от 13 до 15 лет колеблется от 0,7 % в Узбекистане до 23,3 % в Болгарии (5). Почти в половине стран, по которым имеются данные, распространенность использования электронных сигарет среди девочек выше, чем среди мальчиков. Данные ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) показывают, что 22 % подростков в возрасте от 15 до 16 лет являются текущими потребителями электронных сигарет, причем распространенность выше среди

девочек (25 %), чем среди мальчиков (19 %). В таких странах, как Польша, Сербия, Хорватия, Венгрия и Чехия, более 30 % подростков в возрасте от 15 до 16 лет используют электронные сигареты (13).

В Республике Молдова в 2019 году, согласно результатам GYTS, **16,3 %** учащихся в возрасте от 13 до 15 лет были текущими потребителями табачных изделий (20,4 % мальчиков и **11,8 %** девочек). В том же исследовании было указано текущее употребление электронных сигарет, при этом показатель распространенности составил **12,7 %** среди учащихся в возрасте 13–15 лет, **16,8 %** мальчиков и **8,4 %** девочек (14).

Данные исследования Health Behaviour in School-aged Children (*Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья*) (HBSC) показывают, что в Республике Молдова в 2022 году 24 % мальчиков и 19 % девочек в возрасте 15 лет были потребителями электронных сигарет (15). Результаты исследования ESPAD, проведенного в Республике Молдова в 2024 году, показывают, что доля текущих потребителей табачных изделий среди учащихся в возрасте от 15 до 16 лет составляет 10 %. То же исследование показало, что распространенность употребления электронных сигарет среди подростков в возрасте от 15 до 16 лет составляет 17 %, причем показатели одинаковы как среди мальчиков, так и среди девочек (13).

На основании имеющихся в настоящее время данных о распространенности употребления электронных сигарет среди взрослых и молодежи в Республике Молдова можно с уверенностью сделать вывод, что эти изделия гораздо более популярны среди подростков, чем среди взрослых.

ИСТОЧНИКИ ДАННЫХ	ВСЕГО %	МАЛЬЧИКИ %	ДЕВОЧКИ %
Текущее потребление, взрослые 69–18 лет, STEPS 2021 (18)	0,7	1,2	0,2
Текущее потребление, подростки 15–13 лет, GYTS 2019 (16)	12,7	16,8	8,4
Текущее потребление, подростки 15 лет, HBSC 2022 (17)		24	19
Текущее потребление, учащиеся 16–15 лет, ESPAD 2024	17%	17%	17%

1.3. Употребление табачных изделий и здоровье

Употребление табачных изделий является одним из важнейших факторов риска развития хронических заболеваний и преждевременной смертности во всем мире. В настоящее время рынок табачных изделий чрезвычайно разнообразен и включает в себя такие изделия как традиционные сигареты, табак для кальяна, изделия с нагреваемым табаком и бездымные табачные изделия. Тем не менее научные данные однозначны: независимо от формы употребления любой табачный продукт содержит токсичные и канцерогенные химические вещества, наносящие вред здоровью (1, 7).

Табачный дым содержит более 7 000 химических веществ, из которых более 250 являются токсичными, а по меньшей мере 70 — канцерогенными для человека. Эти вещества могут поражать любой орган человеческого тела, что объясняет широкий спектр заболеваний, связанных с употреблением табака (1).

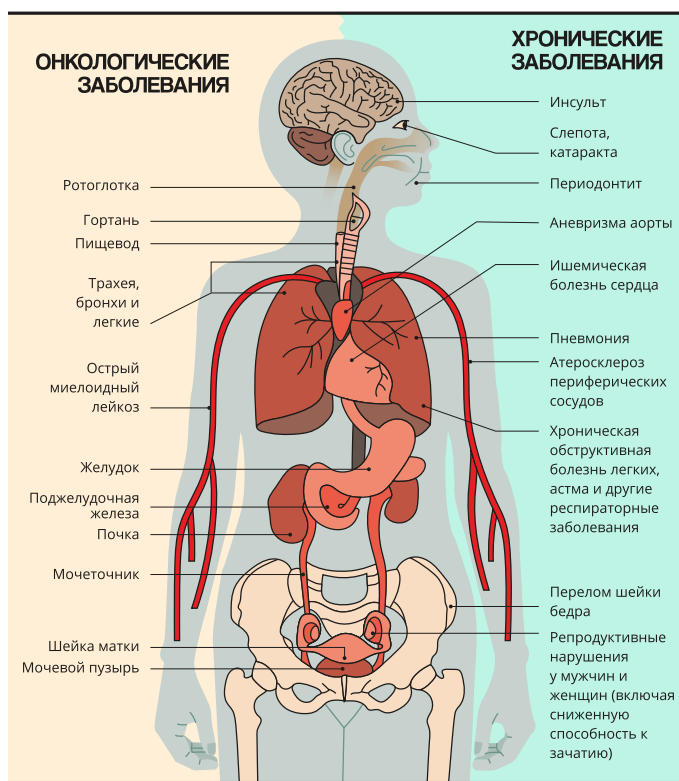
Compoziția fumului de tutun



Информация, представленная в этой главе, НЕ рекомендуется для подростков.

Источник: Взято из отчета ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2011 год: предупреждение об опасностях табака. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>, 25 мая 2025 г.).

Заболевания, вызванные употреблением табачных изделий



Источник: Взято из отчета ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2011 год: предупреждение об опасностях табака. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>, 25 мая 2025 г.).

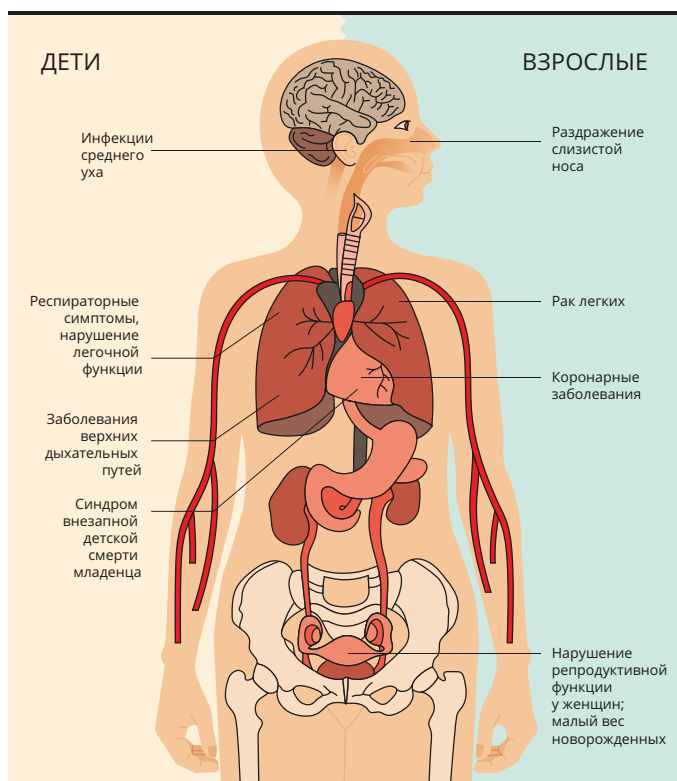
Употребление табачных изделий является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркта миокарда и инсульта. В отношении дыхательной системы курение является одним из основных факторов риска развития хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). У курильщиков повышен риск развития респираторных инфекций, кроме того, у них снижена легочная функция, что значительно ухудшает качество жизни и снижает физическую выносливость.

Рак легких является самым известным последствием употребления табака. В то же время употребление этих изделий повышает риск возникновения более 20 других видов и подвидов рака.

Кроме того, употребление табака связано со многими другими хроническими заболеваниями, включая сахарный диабет, заболевания десен, катаракту, нарушения фертильности и многие другие проблемы со здоровьем (1,7).

Табачный дым вреден не только для курящих, но и для людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Такое воздействие может привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания, хронические заболевания органов дыхания, различные виды рака, а также к преждевременной смерти.

Заболевания, вызванные воздействием табачного дыма



Источник:
Из отчета WHO report on
the global tobacco epidemic,
2011: warning about the
dangers of tobacco. Geneva:
World Health Organization,
2011
(<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>,
по состоянию на 25 мая
2025)

Информация,
представленная
в этой главе,
НЕ рекомендуется
для подростков.



Полезно знать...

Вторичный табачный дым представляет собой смесь табачного дыма, выдыхаемого курильщиком, и дыма, образующегося при сгорании табачных изделий.

Третичный табачный дым представляет собой остатки никотина и других токсичных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, которые оседают на поверхностях в помещении (одежда, мебель, шторы, стены, постельное белье, ковры, пыль), откуда впоследствии выделяются в течение длительного времени.

• • • •



**НЕ существует
безопасного уровня воздействия табачного дыма!**

• • • •

1.4. Изделия из нагреваемого табака и здоровье

Изделия из нагреваемого табака — это изделия из **табака**, которые употребляются с помощью устройства, нагревающего табак в стиках и образующего аэрозоли, содержащие никотин и токсичные химические вещества (17, 18).

Изделия из нагреваемого табака как правило, состоят из двух компонентов, которые не могут использоваться отдельно друг от друга: расходной части (стика, содержащего обработанный табак) и нагревательного устройства (18).

Изделия из нагреваемого табака **образуют аэрозоли во время нагревания табака**, и эти аэрозоли содержат никотин и токсичные химические вещества. Хотя температуры, достигаемые во время использования, не достигают уровня горения, они достаточно высоки для образования вредных химических соединений.



Концентрация токсичных химических соединений в аэрозоле, образующемся при нагревании табачных изделий, варьируется. Некоторые из них содержатся в меньших концентрациях по сравнению с табачным дымом, в то время как другие, такие как глицидол, **пиридин**, диметилтрисульфид, ацетоин и метилглиоксаль, встречаются в более высоких концентрациях. Кроме того, в аэрозоле, образующемся при использовании изделий с нагреваемым табаком, были выявлены химические соединения, отсутствующие в сигаретном дыме (19).

Вторичные аэрозоли, нагреваемых табачных изделий, содержат никотин и токсичные химические соединения, в том числе некоторые с потенциальным канцерогенным действием. Следовательно, воздействие этих вторичных аэрозолей наносит вред здоровью людей, не употребляющих такие изделия (19, 20).

Долгосрочные токсические эффекты этих изделий все еще изучаются. В то же время исследования показали, что переход на изделия с нагреваемым табаком не снижает риск хронических заболеваний среди курильщиков и может даже повысить риск развития этих заболеваний у некурящих, которые начали использовать изделия из нагреваемого табака.

Не существует достаточных доказательств, подтверждающих утверждение о том, что изделия из нагреваемого табака менее вредны.

Нет доказательств того, что изделия с нагреваемым табаком помогают в отказе от табака.

С учетом этих аспектов изделия из нагреваемого табаком попадают под те же законодательные нормы, что и любые другие табачные изделия, с целью защиты общественного здоровья и снижения рисков, связанных с употреблением табака (19).



Все формы употребления табака вредны, в том числе изделия с нагреваемым табаком!!!



1.5. Электронные сигареты и здоровье подростков

При нагревании жидкость в электронных сигаретах превращается в аэрозоль — суспензию мельчайших частиц, тяжелых металлов и токсичных химических веществ, некоторые из которых известны как канцерогены, — которая вдыхается пользователем и затем выдыхается в окружающую среду. Таким образом, **вторичный аэрозоль** образующиеся при использовании электронных сигарет, содержит токсичные соединения, вредные для находя-

Информация, представленная в этой главе, НЕ рекомендуется для подростков.



Полезно знать...

Жидкость в электронных сигаретах превращается **НЕ в пар, а в АЭРОЗОЛЬ**. Поэтому правильным термином является не «вейпы», а «электронные сигареты».



щихся в близости людей. Концентрация токсичных соединений в выбросах электронных сигарет значительно варьируется в зависимости от марки и типа изделия (11, 21).



Единственный способ защитить здоровье окружающих — это обеспечить среду, на 100 % свободную от табачного дыма или выбросов электронных сигарет.



Помимо никотина, аэрозоль, выделяемый электронными сигаретами, содержит ряд токсичных химических веществ, таких как:

- **Тяжелые металлы:** хром, никель, свинец, олово.
- **Формальдегид** является известным канцерогеном для человека.
- **Ацетальдегид** обладает потенциально канцерогенными свойствами.
- **Акролеин** является сильным раздражителем дыхательной системы.
- **Гликоксаль** обладает мутагенным действием.
- И другие.

Состав аэрозоля электронных сигарет:



Полезно знать...

Вещества с мутагенным действием — вещества, которые могут вызывать изменения в генетическом коде человека.

Вещества с канцерогенным действием — вещества, которые могут способствовать возникновению рака у человека.

Вещества с гербицидным действием — химические вещества, используемые для уничтожения нежелательной растительности (например, сорняков).

Вещества с бактерицидным действием — химические вещества, способные уничтожать бактерии, вирусы, клещей и другие патогенные микроорганизмы.



Аэрозоли, образующиеся при использовании электронных сигарет, представляют значительную опасность как для здоровья потребителей, так и для здоровья окружающих, подвергающихся воздействию вторичных аэрозолей.



Электронные системы доставки жидкостей без никотина — это, в принципе, те же устройства, что и электронные сигареты, однако жидкость, используемая в них, не содержит никотина — по крайней мере, так утверждают производители. Важно отметить, что многочисленные анализы часто выявляли наличие никотина в этих изделиях. Кроме того, электронные системы без никотина остаются вредными для здоровья, поскольку содержат другие вредные вещества, которые могут наносить вред как потребителям, так и лицам, подвергающимся непреднамеренному воздействию.

Никотин — это вещество, вызывающее зависимость и оказывающее негативное воздействие на мозг подростков, который еще находится в процессе развития, особенно на области, отвечающие за контроль внимания, обучение, управление эмоциями, принятие решений и поведение.

Никотин, содержащийся в табачном дыме или аэрозоле, образующемся при использовании содержащих никотин изделий, при вдыхании вызывает раздражение и имеет резкий привкус. Чтобы уменьшить эти неприятные ощущения, производители добавляют различные добавки в следующих целях (17, 18):

- **Сахар** смягчает резкий вкус и усиливает сладкие ароматизаторы.
- **Ментол** повышает биодоступность никотина, способствуя тем самым усилению зависимости.
- **Сладкие ароматизаторы** ослабляют ощущение раздражения и усиливают вкусовое удовольствие, тем самым поощряя употребление этих изделий.

Сладкие ароматизаторы делают изделия более привлекательными для детей, подростков и женщин.

В настоящее время на рынке представлены электронные сигареты с ассортиментом из более чем 16 000 уникальных ароматизаторов.



Информация,
представленная
в этой главе,
НЕ рекомендуется
для подростков.

Кроме того, некоторые ароматизаторы, такие как диацетил, цинамальдегид и бензальдегид, становятся вредными для здоровья при нагревании и вдыхании. Например, диацетил связан с серьезными заболеваниями легких, такими как обструктивный бронхолит (также известный как «попкорн-легкое»).

Употребление электронных сигарет представляет значительный риск для здоровья как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Вот основные риски:

- **В краткосрочной перспективе (6, 22):** Употребление электронных сигарет может вызвать тошноту и рвоту, сухость и раздражение слизистой оболочки полости рта и дыхательных путей, боль в груди, сердцебиение, и судороги.
- **Зависимость (6, 17):** Электронные сигареты содержат никотин — химическое вещество, вызывающее зависимость, причем у подростков **никотиновая зависимость развивается гораздо быстрее и в гораздо более тяжелой степени**. Исследования показывают, что у подростков и молодых людей, употребляющих электронные сигареты, риск перехода на обычные сигареты в три раза выше (12). Употребление электронных сигарет может считаться «входными воротами» к началу употребления табачных изделий. В то же время эти изделия могут привести к одновременному употреблению двух видов никотиносодержащих и табачных изделий или даже к одновременному употреблению нескольких различных табачных и никотиносодержащих изделий, усугубляя негативные последствия для здоровья. (20).
- **Воздействие на мозг (6): Никотин вреден для мозга подростка, который еще находится в стадии развития.** Это может привести к появлению тревожности, депрессивных состояний, нарушений концентрации внимания и трудностей в обучении. Длительное употребление никотина в подростковом возрасте вызывает долгосрочные изменения в мозге, повышая риск развития во взрослом возрасте других форм зависимого поведения (зависимостей), а также ряда аффективных расстройств. Кроме того, воздействие никотина во время беременности может иметь серьезные негативные последствия для здоровья матери и плода.
- **Долгосрочные изменения (11):** Хотя электронные сигареты появились на рынке относительно недавно, а их долгосрочное воздействие на здоровье потребителей изучено недостаточно, все больше данных свидетельствует о том, что их использование связано с повышенным риском: **1) сердечно-сосудистых заболеваний, 2) нарушений обмена веществ и 3) заболеваний легких.**

- **Несчастные случаи и травмы:** Электронные сигареты могут вызывать различные физические травмы и ожоги в результате взрыва устройств.
- **Отравления (6):** Случайное попадание жидкости из электронных сигарет на кожу или в глаза, а также случайное ее проглатывание могут иметь серьезные, а иногда и фатальные последствия для здоровья.

Следует отметить, что ассортимент электронных сигарет, доступных на мировом рынке, быстро расширяется, и Республика Молдова не является исключением.

Различают следующие поколения электронных сигарет:



I поколение

«Мини-вейпы» — также известные под названием «cigalikes». Они похожи на обычные сигареты и являются одноразовыми.



II поколение

«Вейп-ручки» — с системами, которые можно повторно заправлять.



III поколение

«Моды и баки» — с системами, которые можно повторно наполнять и настраивать в соответствии с предпочтениями потребителя.



IV поколение

«Vape-капсулы» — закрытые системы одноразового использования (предварительно заправленные), которые также можно заряжать через USB. Некоторые из них похожи на маркеры, ручки или флешки и их легко спутать с другими предметами, а также спрятать.

Информация, представленная в этой главе, НЕ рекомендуется для подростков.

Электронные сигареты последнего поколения производят аэрозоли, которые менее заметны, но это не означает, что они менее токсичны. В электронных сигаретах с открытой системой, которые позволяют повторно наполнять их жидкостью, концентрация никотина может достигать 130 мг/мл. Электронные сигареты с закрытой системой, такие как одноразовые, также содержат высокие концентрации никотина (> 60 мг/мл). Кроме того, элек-

тронные сигареты последнего поколения содержат в основном никотин в форме соли, что облегчает его вдыхание, приводя к более высоким концентрациям и, как следствие, увеличивая потенциал зависимости. На вдыхание также могут влиять мощность батареи устройства или интенсивность вдыхания со стороны потребителя, что может повысить концентрацию никотина и токсичных соединений (6,11).

1.6. Никотиновые пакетики

Никотиновые пакетики представляют собой категорию никотиносодержащих изделий, которые быстро набирают популярность на мировом рынке. Хотя никотиновые пакетики не содержат табака, они, как правило, содержат никотин, извлеченный из табака, а также целлюлозу, ароматизаторы, подсластители и другие вещества, которые увеличивают скорость поглощения никотина организмом и его количество. В то же время на рынке появляется все больше изделий, содержащих синтетический никотин или аналоги никотина, которые во многих странах пока не регулируются национальным законодательством (13).

Несмотря на маркетинговые сообщения, в которых их представляют как изделия «без табака» и, соответственно, «менее опасные», никотиновые пакетики не исключают рисков. Они разработаны для быстрого высвобождения никотина, а также для формирования и поддержания зависимости. Некоторые изделия содержат чрезвычайно высокие концентрации никотина (до 150 мг/г), а новые технологии позволяют усваивать его за очень короткое время, что еще больше увеличивает риск развития зависимости.

Никотин — это вещество, вызывающее зависимость и оказывающее негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему. У детей и подростков никотин может влиять на нормальное развитие мозга, ухудшая память, внимание, способность к обучению и контроль над импульсивным поведением. Подверженность воздействию никотина в юном возрасте повышает риск развития долгосрочной зависимости и способствует одновременному употреблению двух или более видов табачных и никотиновых изделий. Никотиновые пакетики выпускаются с разнообразными видами ароматизаторов, такими как фрукты, конфеты, жевательная резинка, мята или прохладительные напитки, и специально разработаны так, чтобы привлекать молодежь. Некоторые упаковки напоминают сладости, что повышает риск их ошибочного принятия детьми за конфеты и случайного проглатывания (22, 23)

Серьезную озабоченность вызывает агрессивное продвижение этих товаров среди детей, подростков и молодежи. Производители используют множество маркетинговых стратегий, ранее применявшихся для продвижения сигарет: привлекательную упаковку, современный дизайн, сообщения, пропагандирующие определенный образ жизни, и рекламу, воздействующую на эмоции.

Реклама в интернете стала одной из самых эффективных маркетинговых стратегий в этой отрасли. Никотиновые пакетики активно продвигаются в социальных сетях с помощью инфлюенсеров, спонсируемого контента и кампаний, ориентированных на молодежь, в которых их ассоциируют с дружбой, спортом, свободой, успехом или романтикой. Кроме того, реклама продвигает их «незаметное» употребление, подразумевая, что ими можно пользоваться где угодно, оставаясь незамеченными родителями, учителями или другими людьми. Спонсирование мероприятий, предназначенных для молодежи, и распространение рекламных материалов способствуют нормализации потребления никотина среди нового поколения (13).

По этой причине крайне важно, чтобы эти изделия регулировались так же строго, как и все остальные табачные и никотиновые изделия, с целью защиты, в первую очередь, детей, подростков и молодежи от рисков зависимости и негативных последствий для здоровья.

Информация,
представленная
в этой главе,
НЕ рекомендуется
для подростков.



Примечание: Эти изображения предназначены исключительно для ознакомления взрослых. Их нельзя показывать детям или распространять в социальных сетях.

Мозг подростка и никотин

2.1. Никотиновая зависимость

Никотин — это химическое соединение, получаемое из табака, но также может быть получено синтетическим путём в лаборатории и которое вызывает зависимость. При этом никотин обладает стимулирующим действием (повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление), но в то же время оказывает токсическое воздействие. Воздействие никотина в подростковом возрасте, когда мозг еще находится в стадии развития, может иметь долгосрочные негативные последствия. Кроме того, воздействие никотина во время беременности может иметь серьезные негативные последствия для здоровья матери и ребенка (23).

Зависимость возникает в результате взаимодействия трех факторов: **физической зависимости, психологической привязанности и социального контекста** (24).

Физическая зависимость обусловлена воздействием никотина на мозг. Попадая в мозг, никотин связывается со специфическими рецепторами, называемыми никотиновыми ацетилхолиновыми рецепторами. Этот процесс запускает химическую реакцию и вызывает выброс нейромедиаторов, таких как дофамин. Под действием никотина дофамин выделяется в слишком большом количестве и за очень короткий промежуток времени.

В нашем мозге есть система, называемая системой вознаграждения, которая помогает нам понять, какие виды деятельности важны для нас и доставляют нам удовольствие. Когда мы занимаемся такими видами деятельности, как еда, общение или победа в соревновании, **система вознаграждения** мозга выделяет **дофамин** — нейромедиатор, связанный с мотивацией, обучением и ощущением удовольствия. Дофамин передает мозгу сигнал: «Это важно и приятно; повтори это!».

Некоторые стимуляторы, такие как никотин, могут «нарушить» нормальную работу **системы вознаграждения**, вызывая выброс чрезмерного количества дофамина за очень короткий промежуток времени. Со временем мозг адаптируется, и привычные занятия могут показаться менее интересными или доставляющими меньше удовольствия.

Чем быстрее никотин попадает в мозг, тем выше его потенциал вызывать зависимость. Вдыхание табачного дыма или аэрозоля является одним из самых быстрых путей поступления никотина в мозг — это занимает примерно семь секунд.

По мере того, как человек регулярно потребляет никотин, мозг адаптируется и может вырабатывать больше никотиновых рецепторов. В результате то же количество никотина перестает оказывать прежний эффект, и у человека может возникнуть потребность употреблять больше или чаще. Этот процесс называется толерантностью.

При прекращении употребления табачных или никотиновых изделий могут возникнуть симптомы абстиненции. Они могут включать:

- тревогу
- раздражительность или нервозность
- головные боли
- трудности с концентрацией внимания
- нарушения сна
- сильную тягу к никотину.

Симптомы абстиненции могут вызывать значительный физический и психологический дискомфорт и затруднять процесс отказа от курения. Со временем человек начинает употреблять никотин не для того, чтобы почувствовать себя хорошо, а для того, чтобы уменьшить неприятные ощущения абстиненции.

Так развивается **физическая зависимость от никотина** (23, 25).

Психологические аспекты зависимости формируются в результате ассоциаций между употреблением этих продуктов и убеждениями, мыслями или эмоциями потребителя.

Социальный контекст, связанный с зависимостью, формируется после длительного периода употребления табачных изделий или никотина, когда между процессом употребления и другими повседневными действиями возникает ассоциация (например: употребление табака или никотина за чашкой кофе, во время общения с друзьями или после еды). Как только употребление этих изделий стало ассоциироваться с другими видами деятельности, отказаться от них становится гораздо сложнее.

2.2. Особенности мозга подростков

Мозг человека представляет собой сложную структуру, которая постепенно созревает до 25 лет.

В подростковом возрасте в процессе развития достигает префронтальную зону, отвечающей за принятие решений, обучение и контроль над эмоциями. В то же время мозг подростка очень восприимчив к внешним воздействиям, таким как никотин. Употребление никотина вызывает повышенную выработку дофамина в мозге подростков. Такое сильное стимулирование системы вознаграждения мозга может способствовать развитию сильной зависимости, от которой трудно избавиться (25).

Взаимодействие миллиардов нейронов в нервной системе позволяет организму функционировать, мыслить и двигаться как единое целое.

Нейрон (нервная клетка) состоит из нескольких частей. Сoma — это часть клетки, которая содержит ядро и координирует клеточные функции, передавая указания остальным частям клетки. **Аксон** — это канал, по которому информация передается от сомы к синапсу (концу нейрона). **Синапс** — это место, где два нейрона взаимодействуют посредством химических веществ, называемых **нейромедиаторами**. Сигнал возникает в одном нейроне, проходит через пространство между нейронами, называемое синапсом, а затем передается следующему нейрону.

В подростковом возрасте мозг обладает значительным количеством синапсов, что обеспечивает ему повышенную нейропластичность. Мозг подростка напоминает сложную систему автомагистралей с интенсивным движением. Эта повышенная активность мозга в подростковом возрасте делает подростков очень творческими и одаренными в искусстве, музыке, танце и т. д.

По мере взросления мозг подростка начинает избавляться от синапсов, которые он не использует. Вероятно, все мы помним о некоторых навыках, которыми обладали в детстве и от которых в определенном возрасте отучились. В то же время наш мозг укрепляет те навыки, которые либо повторялись чаще, либо сопровождались яркими ощущениями. Сохранившиеся связи «миелинизируются», что способствует более быстрой и эффективной обработке информации.

В заключение следует отметить, что подростковый возраст является критическим периодом для развития мозга, и воздействие никотина в это время может негативно повлиять на нормальные процессы развития и повысить риск возникновения зависимости (7). Понимание этих аспектов имеет решающее значение для поощрения здорового поведения и защиты здоровья подростков.

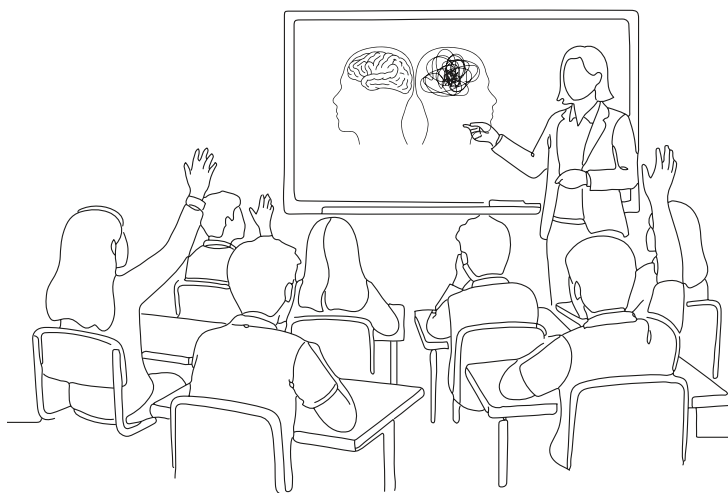
2.3. Психическое здоровье и никотин

Употребление никотина приводит к выбросу дофамина, который вызывает временное ощущение благополучия или удовольствия, заставляя потребителей табака или никотина чувствовать себя хорошо в краткосрочной перспективе и ошибочно полагать, что это снимает стресс. Однако важно подчеркнуть, что никотин не снижает стресс в долгосрочной перспективе, а лишь смягчает симптомы абстиненции (раздражительность, тревогу и депрессию), которые появляются примерно через два часа после последней сигареты.

Таким образом, возникает замкнутый круг: абстиненция (раздражительность, тревога и депрессия) — употребление никотина — временное облегчение абстиненции (кратковременное ощущение благополучия) — повторное появление абстиненции (усиление симптомов раздражительности, тревоги и депрессии) и так далее.

Этот замкнутый круг создает иллюзию того, что табачные и никотиновые изделия снимают тревогу, депрессию и снижают стресс. На самом деле эти изделия лишь устраняют симптомы абстиненции и способствуют закреплению этого цикла.

Табачная индустрия на протяжении многих лет вкладывала огромные ресурсы в продвижение идеи о связи между никотином и психическим благополучием. Однако исследования доказывают обратное: подростки, употребляющие табачные изделия, испытывают значительно более высокий уровень стресса. Кроме того, отказ от курения связан со снижением уровня стресса, тревоги и депрессии, а также с более позитивным настроением и улучшением качества жизни по сравнению с теми, кто продолжает курить (26).



Тактики табачной индустрии, используемые для привлечения молодежи

Еще в 1970 году полученные от одной табачной компании внутренние документы раскрыли тот факт, что она рассматривала детей и подростков как будущих потребителей, которые «заменяют» нынешних потребителей либо в силу того, что те бросят курить, либо в силу того, что они умрут. Благодаря этому компания смогла бы поддерживать свой бизнес и увеличивать прибыль.

В настоящее время табачная индустрия и смежные отрасли значительно расширили ассортимент продукции, которая чрезвычайно привлекательна для молодежи и активно продвигается через многочисленные медиаканалы, особенно цифровые, признанные очень популярными среди подростков и молодежи. В результате распространенность использования электронных сигарет среди подростков значительно превышает показатели среди взрослых.



Полезно знать...

Табачная индустрия и смежные отрасли:

производители табака, оптовые дистрибьюторы и импортеры табачных изделий.



Тактики, используемые табачной индустрией:

- **Привлекательная продукция:** Используются цвета, персонажи и ароматизаторы, привлекательные для детей и подростков. Исследования подтверждают, что ароматизаторы являются основной причиной, по которой подростки пробуют электронные сигареты или другие табачные и никоти-

новые изделия. Электронные сигареты производятся и продаются в ассортименте, насчитывающем не менее 16 000 ароматизаторов, многие из которых имеют вкус фруктов и сладостей, что особенно привлекательно для детей (18). **Ароматизаторы в электронных сигаретах повышают привлекательность этой продукции для детей.**

Производители электронных сигарет используют разнообразный дизайн, напоминающий игрушки, персонажей мультфильмов, конфеты или газированные напитки. Чтобы привлечь подростков более старшего возраста, производители электронных сигарет и изделий с нагреваемым табаком выбирают дизайн в стиле хай-тек, напоминающий другие гаджеты. Электронные сигареты последнего поколения имеют незаметный дизайн, напоминающий ручку, помаду или флешку. Их легко скрыть от родителей и учителей, и ими можно незаметно пользоваться в местах, где употребление табачных изделий запрещено (18).

- **Интернет-реклама:** Реклама, продвижение и спонсорство содержащих никотин изделий практически полностью переместились в цифровую среду, популярную среди молодежи. Таким образом, индустрия пытается обойти законодательные запреты на продвижение табачных изделий и сосредотачивается в основном на глобальных трансграничных платформах, таких как Instagram и TikTok. Взаимодействие с этими платформами влияет на поведение детей, что подтверждается исследованиями, демонстрирующими четкую связь между ежедневным использованием социальных сетей и увеличением вероятности употребления электронных сигарет на 3,8 % среди учащихся средних классов и на 6,1 % среди старшеклассников (8,18).



- **Интернет-реклама** может принимать различные формы (27):
 - **Платная реклама** в социальных сетях.
 - **Привлечение молодых инфлюенсеров** для продвижения товаров на таких платформах, как Facebook, Instagram и игровых платформах.
 - **Размещение товаров**, содержащей изображения, на которых показано использование табачных или никотиновых изделий в развлекательных передачах, видеоиграх и других телепрограммах, популярных среди молодежи.
 - **Создание аккаунтов в социальных сетях**, в том числе в Facebook и Instagram, которые продвигают различные темы, представляющие интерес для молодежи, такие как музыка, спорт, путешествия, стиль жизни и, среди прочего, табачные и никотиновые изделия.
- **Спонсорство спортивных мероприятий:** Индустрия спонсирует спортивные мероприятия с целью повышения узнаваемости и популярности брендов среди молодежи. Показательным примером является «Формула-1», где изображения брендов табачных и никотиновых изделий используются для привлечения молодой аудитории фанатов как во время гонок, так и в социальных сетях или в реалити-шоу, транслируемых на Netflix.
- **Спонсорство музыкальных фестивалей:** Табачная индустрия спонсирует музыкальные мероприятия, поскольку они пользуются большой популярностью среди молодежи. Музыкальные фестивали и концерты служат платформой для повышения узнаваемости брендов и бесплатной раздачи пробников продукции молодым людям, что является еще одним способом продвижения.
- **Корпоративная социальная ответственность и «гринвошинг» («зеленый камуфляж»):** Эта тактика широко используется табачной индустрией для повышения узнаваемости брендов и улучшения их репутации среди молодого поколения.
 - **Табачные компании спонсируют стипендии, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях**, чтобы улучшить свой имидж в глазах общественности и отвлечь внимание от своей вредной деятельности. Кроме того, иногда могут спонсировать проведение анти-табачных кампаний в школах, которые имеют обратный эффект, повышая привлекательность табачных и никотиновых изделий для молодежи.



Продажа табачных и никотиновых изделий лицам младше 18 лет запрещена.

- **Инициативы, связанные с охраной окружающей среды,** используются для сокрытия негативного воздействия табачной промышленности на окружающую среду и здоровье, отвлекая внимание от нанесенного ущерба.
- **Тактики продаж и ценовая политика, облегчающие доступ молодежи к продукции:** Они включают продажу сигарет поштучно, никотиновых паке- тиков и одноразовых электронных сигарет — товаров, которые легко до- ступны для подростков. В большинстве стран продажа табачных и никоти- новых изделий несовершеннолетним запрещена, однако есть продавцы, которые грубо нарушают законодательство как в розничных пунктах про- даж, так и в интернете. Во многих странах отмечаются случаи доставки электронных сигарет на дом, что еще больше расширяет доступ молодежи к этим продуктам.
- **Обманчивые сообщения:** Табачная индустрия пропагандирует употре- бление табака как личный выбор и преувеличивает экономические выго- ды (такие как уплачиваемые отраслью налоги) или экологические преимущ- ества новых продуктов по сравнению с обычными сигаретами. Примеры таких сообщений: «Наши изделия являются экологически устойчивыми»; «Никотиновые изделия снижают вред, наносимый сигаретами»; «Мы про- являем ответственность через благотворительную деятельность и по- жертвования». Индустрия продвигает новые изделия как более безопас- ную альтернативу курению, игнорируя реальные риски, связанные с их использованием.
- **Манипулирование общественным и политическим мнением посред- ством финансирования исследований и ученых** с целью получения вво- дящих в заблуждение научных данных о вредном воздействии табачных и никотиновых изделий. Табачная индустрия спонсирует научные семина- ры, посвященные отказу от курения, чтобы продвигать такие идеи, как «никотиновые изделия относительно безопасны».

Те же самые тактики используются и в отношениях с политиками, где предстали- тели отрасли продвигают идею о значительных **«экономических потерях»** в ре- зультате введения строгих норм в отношении этих изделий. Когда им удастся успешно применить эти манипулятивные приемы, представители индустрии ис- пользуют полученные правительственные разрешения для завоевания доверия общественности (27).

Воздействие табачных и никотиновых изделий на окружающую среду

Многие из сегодняшних молодых людей относятся к окружающей среде ответственно, поэтому информация, представленная в этой главе, может быть для них актуальной.

Употребление табачных и никотиновых изделий оказывает разрушительное воздействие на окружающую среду. Это воздействие ощущается на всех этапах — от производства продукции до ее конечного потребления. Каждый из этих этапов либо требует использования природных ресурсов, таких как вода и леса, либо приводит к выбросам загрязняющих веществ.

Воздействие табачных и никотиновых изделий на окружающую среду (28):

■ Выращивание

Выращивание табака оказывает значительное негативное воздействие на окружающую среду и здоровье человека по целому ряду причин. Фермеры, работающие на табачных плантациях, ежедневно подвергаются воздействию «табачной пыли» и химических пестицидов. Около 25 % табаководов страдают от болезни зеленого табака — одной из форм никотинового отравления. Беременные женщины, работающие в таких условиях, подвергаются повышенному риску выкидыша.

Чтобы освободить место для выращивания табака, вырубаются леса. Эта практика способствует утрате естественных сред обитания и сокращению местного биоразнообразия. Выращивание табака является причиной примерно 5 % глобальной вырубки лесов.

Табачное растение требует большого количества воды, удобрений и пестицидов. Интенсивное использование этих химических веществ может привести к загрязнению почв и грунтовых вод, что негативно сказывается на качестве воды и водной флоре и фауне. Табак быстро истощает плодородие почвы. После сбора урожая земли, использовавшиеся для выращивания табака, обладают ограниченной способностью для выращивания других культур, в том числе сельскохозяйственных.

■ Производство

Истощение водных ресурсов — еще одно пагубное последствие производства табака. На изготовление одной сигареты уходит около 3,7 литра воды. Ежегодно в мире на табачное производство расходуется около 22 миллиардов тонн воды.

Производство табака также негативно влияет на воздух, которым мы дышим. На каждую сигарету в течение всего цикла производства и потребления приходится выброс примерно 14 граммов CO₂. Производство и сбыт табачных изделий приводят к значительным выбросам углерода, которые, по оценкам, эквивалентны 3 миллионам трансатлантических перелетов.

■ Потребление

Курение загрязняет воздух, которым мы дышим, подвергая тем самым некурящих воздействию токсинов, содержащихся в табачном дыме. Табачный дым содержит три основных парниковых газа (CO₂, метан и оксиды азота), а также другие вещества, загрязняющие атмосферу.

В табачном дыме было выявлено более 7 000 химических веществ, 70 из которых признаны канцерогенными для людей. Табачный дым является источником загрязнения мельчайшими частицами в большей степени, чем выбросы дизельных двигателей.

Третичный дым представляет собой остатки табачного дыма и входящих в его состав химических веществ, которые оседают на поверхностях в помещениях после употребления табачных изделий.

■ Утилизация отходов

Производство и употребление табачных изделий приводят к образованию около 2 миллионов тонн упаковочных отходов. Большая часть отходов, образующихся в результате потребления табачных изделий, является опасной.

Ежегодно в окружающую среду выбрасывается около 4,5 триллионов окурков сигарет. Сигаретные фильтры, изготовленные из целлюлозного ацетата, не раз-

лагаются и остаются в окружающей среде в виде микропластика в течение очень длительного времени.

Фильтры сигарет имеют остатки никотина, тяжелых металлов и других химических веществ. При выбрасывании эти химические вещества попадают в окружающую среду, загрязняя водные экосистемы и нанося ущерб природе в этих экосистемах.

Ненадлежащая утилизация электронных отходов, образующихся в результате использования электронных систем доставки никотина, одноразовых электронных сигарет и изделий из нагреваемого табака, усугубляет воздействие на окружающую среду за счет токсичных выбросов и образования отходов.

Воздействие этапа производства этих устройств на окружающую среду пока находится в стадии изучения, однако отходы, образующиеся в результате использования картриджей и батарей электронных сигарет, уже представляют собой серьезную проблему для окружающей среды, независимо от того, выбрасываются ли они непосредственно в природу или собираются и сортируются надлежащим образом.

Большинство деталей электронных сигарет не подлежат повторному использованию или переработке, поскольку содержат пластик, металлические спирали, батареи, управляющие микросхемы и зарядные устройства. Многие из этих изделий являются одноразовыми, изготовлены из материалов, которые не разлагаются и не подлежат переработке, что наносит значительный ущерб окружающей среде.

Существует три основных компонента электронных сигарет, которые способствуют загрязнению окружающей среды (29):

- **Батареи:** Большинство электронных сигарет оснащены батареей, которая нагревает жидкость перед тем, как она вдыхается потребителем. Эти батареи изготовлены из опасных металлов, таких как литий, которые могут взорваться при операциях в центрах сортировки и переработки электронных отходов. Если батареи не утилизировать надлежащим образом, они постепенно разлагаются, и содержащиеся в них тяжелые металлы могут попасть в водную среду, загрязняя ее. Поскольку электронные сигареты считаются электронными отходами, их необходимо утилизировать в контейнерах, специально предназначенных для этого вида отходов.
- **Картриджи с никотином:** В электронных сигаретах используются картриджи, заполненные жидкостью, содержащей никотин, а также другие токсичные соединения. Даже после использования картриджи с никотином могут содержать следы токсичных веществ, таких как никотин и тя-

желые металлы (например, свинец, олово и никель).. Из-за содержания никотина и тяжелых металлов электронные сигареты считаются опасными отходами.

- **Пластик:** Большинство компонентов электронных сигарет изготовлено из пластика. Пластик разлагается очень медленно и может оставаться в неизменном виде на протяжении столетий. В процессе разложения пластик превращается в микропластик — частицы, которые достаточно малы, чтобы проникать в морские экосистемы и пищевые цепочки.



Роль школы в воспитании нового поколения, свободного от табака и никотина

5.1. Почему молодые люди употребляют табачные и никотиновые изделия

Существует ряд факторов, побуждающих молодежь пробовать эти изделия:

■ Социальные и маркетинговые факторы:

- **Агрессивный маркетинг:** Табачные и никотиновые компании активно продвигают электронные сигареты среди подростков и молодежи, используя привлекательные ароматизаторы, стильный дизайн и рекламные слоганы, которые преуменьшают риски, связанные с их употреблением.
- **Элементы дизайна:** Устройства имеют новый, блестящий дизайн в стиле хай-тек, который очень привлекателен для молодежи.
- **Маркетинг скрытого употребления:** Рекламируются изделия, которые легко спрятать и которые можно использовать практически везде, что способствует их «тайному» употреблению.
- **Социальное влияние:** Использование электронных сигарет часто воспринимается как «крутое» или «модное», особенно в кругу друзей или коллег.
- **Доступность:** Электронные сигареты могут быть более доступными и их легче приобрести, чем традиционные сигареты, особенно в интернете.

- **Распространение вводящих в заблуждение сообщений,** которые преуменьшают или скрывают реальные риски, связанные с этими изделиями.

■ **Индивидуальные факторы:**

- **Любознательство и желание попробовать что-то новое:** Подростки и молодые люди могут заинтересоваться электронными сигаретами из любопытства или из желания попробовать что-то новое.
- **Незнание последствий:** Многие молодые люди не знают о последствиях употребления этих изделий для здоровья, особенно новых табачных и никотиновых изделий.
- **Снятие стресса:** Некоторые подростки и молодые люди могут использовать табачные или никотиновые изделия как способ справиться со стрессом, тревогой или депрессией.
- **Контроль веса:** Некоторые маркетинговые кампании вводят в заблуждение, утверждая, что табачные или никотиновые изделия могут помочь контролировать вес.
- **Желание быть взрослым:** Особенно когда родитель или друг уже использует табачные или никотиновые изделия, такое поведение может восприниматься как приемлемое, а сами изделия считаются «безопасными».
- **Потребность унарушать правила:** Некоторые подростки и молодые люди могут использовать табачную и никотиновую продукцию как форму бунта против социальных норм.
- **Желание принадлежать к группе:** Подростки и молодые люди часто используют табачные или никотиновые изделия, чтобы интегрироваться в социальные группы или почувствовать себя принятыми окружающими.

5.2. Роль школы

Участие лиц, принимающих решения в сфере образования, в создании здоровой среды и обеспечении чистого воздуха в школах имеет решающее значение, поскольку учащиеся проводят в этих учреждениях почти треть своего времени. Школа играет первостепенную роль в защите учащихся от вредного воздействия табачного дыма и выбросов электронных сигарет, в предотвращении начала употребления табачных и никотиновых изделий, а также в формировании правильных социальных норм, связанных с употреблением этих изделий.

Участие сектора образования (11,30–32):

1. Разработать и внедрить **школьный регламент** «Школы, свободные от никотина и табака», запрещающий использование никотиновых и табачных изделий на территории школы (как во всех закрытых помещениях, так и во всех открытых помещениях и зонах; на всех организуемых **школьных мероприятиях**, независимо от того, проходят ли они на территории школы или за ее пределами; а также во всех школьных транспортных средствах). Правила должны **применяться ко всему школьному сообществу**, включая учащихся, педагогический, административный и вспомогательный персонал, а также родителей и всех остальных посетителей на время их пребывания в школе.
2. **Включить в школьную программу** уроки по охране здоровья, в рамках которых будут рассматриваться вредные последствия употребления никотиновых и табачных изделий. Также предлагать целевые образовательные программы для учащихся, которые уже употребляют табачные и/или никотиновые изделия, или для тех, кто входит в группы риска начала употребления этих изделий (33).
3. **Информировать** все школьное сообщество о действии школьного регламента (путем размещения знаков типа «Употребление табачных и никотиновых изделий запрещено» и кратких информационных сообщений в социальных сетях или по другим коммуникационным каналам школы). Кроме того, проводить информационные кампании, направленные на повышение осведомленности: о негативных последствиях для здоровья, вызванных употреблением табачных и никотиновых изделий; об опасностях для здоровья, связанных с воздействием табачного дыма и выбросов электронных сигарет, а также о воздействии этих изделий на окружающую среду; о маркетинговых тактиках, используемых табачной индустрией для привлечения молодежи с целью обеспечения постоянных доходов.
4. **Обеспечить соблюдение школьного регламента** путем: четкого определения последствий и их справедливого применения в случае несоблюдения школьного регламента; назначения персонала, ответственного за контроль за соблюдением школьного регламента; постоянного информирования о школьном регламенте и последствиях его несоблюдения.
5. **Содействовать услугам по отказу** от употребления табачных и никотиновых изделий посредством: пропаганды пользы для здоровья при отказе от этих изделий; проведения краткосрочных вмешательств (brief); направления в специализированную службу помощи по отказу; участия в мотивационном диалоге с учащимися.
6. **Контролировать и оценивать выполнение школьного регламента** посредством проведения периодических опросов среди учащихся.

Комплексный подход, включающий одновременно применение таких важных мер, как систематически реализуемая программа профилактического образования, эффективный план коммуникации, определение оптимальных и справедливых мер по обеспечению соблюдения школьного регламента, продвижение преимуществ и услуг по отказу от курения для тех, кто желает бросить курить, а также систематический мониторинг повысят эффективность внедрения школьного регламента (31).



Полезно знать...

Отказ от табачных или никотиновых изделий:

это процесс прекращения употребления любых изделий, содержащих табак или никотин, как с помощью специалистов по отказу от курения, так и самостоятельно.



■ **Основные цели внедрения школьного регламента (11, 31):**

- Создание здоровой среды и обеспечение чистого воздуха для всего школьного сообщества.
- Предотвращение начала употребления табачных и никотиновых изделий среди подростков.
- Защита школьного сообщества от табачного дыма и вторичного табачного и никотинового аэрозоля.
- Создание условий, способствующих отказу от употребления табачных и никотиновых изделий как среди учащихся, так и среди педагогического и вспомогательного персонала.
- Повышение уровня знаний и улучшение представлений подростков о рисках для здоровья, связанных с употреблением табачных и никотиновых изделий.
- Повышение осведомленности подростков о манипулятивных тактиках, используемых табачной индустрией.
- Формирование здоровых социальных норм в отношении употребления табачных и никотиновых изделий.

5.3. Законодательные основания для внедрения школьного регламента «Школы, свободные от никотина и табака»

Утверждение и внедрение школьного регламента соответствует положениям ряда национальных законодательных актов Республики Молдова.

Конституция Республики Молдова (34):

Ст. 36. Право на охрану здоровья

(1) Право на охрану здоровья гарантируется.

Ст. 37. Право на благоприятную окружающую среду

(1) Каждый человек имеет право на экологически безопасную для жизни и здоровья окружающую среду, а также на безопасные продукты питания и предметы быта.

Закон Республики Молдова № 278 «О контроле над табаком» (35)

Ст. 25. Предотвращение доступа несовершеннолетних к табачным изделиям, схожей продукции, устройствам и принадлежностям для их использования, заправки или нагревания*

(1) Запрещается продажа табачных изделий, схожей продукции, устройств и принадлежностей для их использования, заправки или нагревания:

а) лицам и лицами моложе 18 лет;

**схожая продукция – продукция из курительных трав и никотиносодержащая продукция, включая электронные сигареты.*

Ст. 26. Защита от воздействия табачного дыма и аэрозоля табачных изделий или схожей продукции

*(1) Запрещается курение**:*

а) во всех закрытых и полужакрытых общественных местах, включая места общего пользования, на рабочих местах независимо от вида собственности и порядка доступа;

б) во всех открытых общественных местах, относящихся к медико-санитарным, образовательным учреждениям, центральным и местным органам публичной власти, включая прилегающую территорию;

в) в парках аттракционов и на игровых площадках для детей;

г) на стадионах, аренах, площадях и других открытых общественных местах во время проведения развлекательных или иного рода общественных мероприятий.

**** курение** — обладание или манипулирование зажженным или тлеющим курительным табачным изделием или схожим продуктом, предполагающим процесс горения или тления, независимо от того, активно ли вдыхается или выдыхается дым. Для целей настоящего закона обладание или манипулирование устройством, включенным для нагревания некурительного табачного изделия или схожего продукта, не предполагающего процесс горения или тления, либо любого иного нового табачного изделия, не предполагающего процесс горения или тления, независимо от того, активно вдыхается или выдыхается аэрозоль, признается курением.

Ст. 27. Обязанности ответственных лиц

Работодатели, центральные и местные органы публичной власти налагают запрет на курение на всей подведомственной им территории, размещая предупреждение: «В этом здании/учреждении/на этом объекте курение полностью запрещено».

Владельцы или менеджеры общественных мест, рабочих мест, общественных транспортных средств, где курение запрещено, независимо от вида собственности и порядка доступа обязаны:

б) предупредить лица, которые курят в запрещенных местах, о запрете курения, а в случае их неподчинения запрету – сообщить в полицию.

Ст. 34. Надзор за потреблением табачных изделий и воздействием табачного дыма и аэрозоля табачных изделий или схожей продукции.

Министерство образования и исследований, после согласования с Министерством здравоохранения ответственно за включение в учебные планы доуниверситетского и университетского образования тем об опасности для здоровья потребления табачных изделий и воздействия табачного дыма и аэрозоля табачных изделий или схожей продукции, а также о преимуществах отказа от курения и ведения образа жизни без табака.

Кодекс об административных правонарушениях Республики Молдова (36):

Ст. 91¹. Нарушение законодательства по контролю над размещением на рынке и потреблением табачных изделий, схожей продукции, устройств и принадлежностей для их использования, заправки или нагревания.

13) Продажа табачных изделий, схожей продукции, устройств и принадлежностей для их использования, заправки или нагревания несовершеннолетним или без проверки в установленном законодательством порядке возраста покупателя влекут наложение штрафа на физических лиц в размере от 72 до 90 условных единиц.

14) Неразмещение единого знака о запрете курения влечет наложение штрафа на должностных лиц в размере от 150 до 180 условных единиц и на юридических лиц в размере от 210 до 240 условных единиц с лишением или без лишения права осуществлять определенную деятельность на срок от 6 месяцев до 1 года.

15) Допущение курения в закрытых и полужакрытых общественных местах, включая места общего пользования, на рабочих местах и в других местах, где это запрещено действующим законодательством, влечет наложение штрафа на должностных лиц в размере от 210 до 240 условных единиц и на юридических лиц в размере от 270 до 300 условных единиц с лишением права осуществлять определенную деятельность на срок от 6 месяцев до 1 года.

(17) Курение в закрытых и полузакрытых общественных местах, включая места общего пользования, на рабочих местах, в открытых общественных местах, относящихся к медико-санитарным, образовательным учреждениям, центральным и местным органам публичной власти, включая прилегающую территорию, в радиусе 10 метров от открытого входа в закрытые общественные места, включая места общего пользования, и на рабочих местах, от открытых окон и от мест/установок забора воздуха для закрытых общественных мест и рабочих мест влечет наложение штрафа на физических лиц в размере от 30 до 42 условных единиц.

Внедрение школьного регламента «Школы, свободные от никотина и табака» соответствует международным договорам, стороной которых является Республика Молдова, что обеспечивает соблюдение прав ребенка путем его защиты от вредного воздействия табачного дыма и выбросов никотиносодержащих изделий, от агрессивного маркетинга табачной индустрии и предотвращения начала употребления этих изделий.

Всеобщая декларация прав человека, 1948 г. (20):

Ст. 25: 1. Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи...

Конвенция о правах ребенка, 1989 г. (37):

Ст. 6: Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка

Ст. 24: Государства-участники признают право ребенка на наилучшее возможное состояние здоровья.

Ст. 33: Государства-участники принимают все необходимые меры, включая законодательные, административные и социальные меры, а также меры в области образования, с тем чтобы защитить детей от незаконного употребления наркотических средств и психотропных веществ, как они определены в соответствующих международных договорах.

Ст. 36: Государства-участники защищают ребенка от всех других форм эксплуатации, наносящих ущерб любому аспекту благосостояния ребенка.

Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака, 2003 г. (10):

Ст. 8: Защита от воздействия табачного дыма: Каждая Сторона активно содействует принятию и осуществлению эффективных мер ... обеспечивающих защиту от воздействия табачного дыма на рабочих местах внутри помещений, общественном транспорте и в закрытых общественных местах и в соответствующих случаях в других общественных местах.

Ст. 12: Просвещение, передача информации, подготовка и информирование населения

Каждая Сторона принимает и осуществляет эффективные меры, направленные на содействие:

а) широкому доступу к эффективным и всесторонним программам просвещения и информирования населения об опасностях для здоровья включая вызывающие зависимость особенности потребления табака и воздействия табачного дыма;

б) информированию населения об опасностях для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, а также о преимуществах прекращения употребления табака и образа жизни, свободного от табака;

Ст. 13: Реклама, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий

Каждая Сторона вводит полный запрет на всю рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий.

Ст. 14: Меры по сокращению спроса, касающиеся табачной зависимости и прекращения употребления табака

Каждая Сторона принимает эффективные меры для содействия прекращению употребления табака и обеспечения адекватного лечения табачной зависимости.

5.4. Организация учебного процесса (30, 33)

Различают следующие типы образовательных программ, которые могут быть внедрены в школах и направлены на борьбу с употреблением табачных и никотиновых изделий (30):

1. Универсальные или профилактические программы:

- Интегрированы в школьную учебную программу.
- Охватывают все возрастные группы, начиная с учащихся в возрасте 11 лет.
- Занятия по профилактическому образованию проводятся систематически (по плану) в течение учебного года (например, один урок в месяц, один урок в два-три месяца). Спонтанные беседы о табачных и никотиновых изделиях могут дополнять запланированные мероприятия, но ни в коем случае не заменяют их.

Программа профилактического образования по вопросам употребления табачных и никотиновых изделий может быть интегрирована в программу «Личностное развитие», в рамках уроков естествознания, а также в рамках курса «Образование для общества».

2. Выборочные или целевые программы:

- Предлагаются учащимся, которые уже употребляют эти изделия, а также тем, кто входит в группы риска начала употребления табачных и никотиновых изделий (*например, детям, у которых среди родителей или друзей есть лица, употребляющие эти изделия, детям, употребляющим другие вредные вещества или уже имеющим другие формы зависимости*).
- Могут предлагаться в качестве «альтернативы отстранению от занятий» для учащихся, у которых было выявлено нарушение школьного регламента в отношении употребления табачных и никотиновых изделий.

Отстранение от занятий в школе в качестве дисциплинарной меры не рекомендуется! Исследования показывают, что исключение ребенка из школьного сообщества, даже временное, повышает его склонность к широкому спектру негативных форм поведения (32).

3. Темы, которые можно обсуждать на уроках профилактического образования:

- Негативные последствия для здоровья, вызванные употреблением табачных и никотиновых изделий;
- Негативные последствия, связанные с воздействием табачного дыма и аэрозоля табачных и никотиновых изделий;
- Преимущества жизни без табака и никотина.
- Знание методов манипуляции, используемых табачной индустрией, и агрессивных маркетинговых тактик, направленных непосредственно на подростков и молодежь;
- Влияние производства и употребления никотиновых и табачных изделий на окружающую среду;
- Экономические и социальные аспекты, связанные с производством и употреблением табака и никотина.

Повышение уровня знаний и развитие социальных навыков необходимых учащимся, находящимся в критическом возрасте с точки зрения начала употребления табачных и никотиновых изделий (11–18 лет). Эти меры направлены на повышение уровня знаний и степени осведомленности о рисках, связанных с употреблением этих изделий, что способствует изменению поведения.

Содержание этих программ должно определяться с учетом распространенности и особенностей употребления табачных и никотиновых изделий среди учащихся. Программы основаны на интерактивном обучении, в частности на взаимодействии между учащимися и развитии социальных навыков. Еще одним важным аспектом является обеспечение доступа к достоверной и научно обоснованной информации для борьбы с мифами и дезинформацией.

Сбалансированный подход, исключающий осуждение и обвинения, дает учащимся возможность изучить различные аспекты, такие как: личные убеждения относительно употребления табачных и никотиновых изделий; представления о рисках и преимуществах; социальные факторы, влияющие на употребление этих изделий (например, семья, СМИ и сверстники); а также развитие навыков критического анализа и снижение влияния этих факторов.

4. Каковы наиболее эффективные образовательные подходы к профилактике употребления табачных и никотиновых изделий? (33):

- **Используйте интерактивные методы** в качестве основного способа передачи информации, такие как мозговой штурм, работа в парах или небольших группах и ролевые игры.
- **Структурированные занятия**, планируемые ежемесячно, или несколько занятий по закреплению материала, проводимых в течение учебного года.
- **Обученные и квалифицированные модераторы**, в том числе учителя или другие коллеги, прошедшие подготовку по данной теме.
- **Развитие личностных и социальных навыков**, таких как способность адаптироваться, принимать ответственные решения, устойчивость к социальному давлению или давлению со стороны сверстников, асертивное общение и критическое мышление.
- **Четкое и реалистичное представление о рисках**, связанных с употреблением табака и никотина, с акцентом на непосредственные и долгосрочные последствия для здоровья.
- **Борьба с ошибочными представлениями** об употреблении табака и никотина, такими как представление о том, что это «круто» или широко распространено.
- **Позитивный подход**, ориентированный на развитие навыков и принятие ответственных решений.
- **Разоблачение мифов и дезинформации**, распространяемых табачной индустрией.

Чего НЕ рекомендуется делать на уроках! (33):

- **НЕ превращайте урок** в простое зачитывание информации;
- **НЕ используйте неструктурированные диалоги** в качестве основного метода обучения;
- **НЕ используйте тактики запугивания** и внушения страха;
- **НЕ осуждайте моральные, этические или религиозные ценности;**
- **НЕ рассказывайте личные истории или истории других** бывших курильщиков;
- **НЕ осуждайте и не критикуйте** учащихся, которые делятся личными историями об употреблении табачных и никотиновых изделий;
- **НЕ привлекайте полицейских** или других представителей правоохранительных органов для представления материала на профилактических занятиях;
- **НЕ используйте изображения, на которых показан процесс употребления** табачных и никотиновых изделий.
- **НЕ используйте изображения,** которые придают привлекательный вид употреблению никотина и табака;
- **НЕ используйте сленговые выражения.**

5.5. Как проводить с подростками беседу о табачных и никотиновых изделиях:

Проявите терпение и выслушайте: важно дать подросткам возможность выразить свое личное мнение по данному вопросу. Настройте его на то, чтобы он мог свободно говорить о том, что он думает и что чувствует.

- **Не осуждайте, не поправляйте и не оспаривайте их точку зрения.**
- **Задавайте вопросы, чтобы вовлечь их в разговор:**

Ты говоришь, что...

Ты уверен, что...

Откуда ты это узнал? Ты проверил источник... Каково твое мнение по поводу того, что...

Ты думаешь, что за распространением этой информации может стоять какой-то скрытый интерес... Вероятно, ты слышал о побочных эффектах для здоровья...

Здоровье — это приоритет: убедитесь, что ученик понимает, что его здоровье является для вас приоритетом. Обсудите негативное воздействие электронных сигарет на здоровье и причины, по которым важно избегать употребления этих изделий.

Доверие играет важную роль: постройте разговор на основе доверия и взаимной поддержки. Покажите учащимся, что вы на их стороне и что они могут обратиться к вам с любыми вопросами или опасениями, связанными с этой темой.



Полезно знать...

Важно вести беседу таким образом, чтобы **подростки сами пришли к правильному ответу**, без того чтобы вы прямо говорили им, что правильно, а что нет.



Пример А:

Оба моих родителя употребляют электронные сигареты. Они знают, что делают... Почему я не могу их тоже употреблять?

Ваш ответ может быть следующим:

Я рад, что ты задаешь такие вопросы. Это значит, что ты заботаешься о своем здоровье?

Даже если твои родители кажутся здоровыми, **употребление электронных сигарет все же чрезвычайно вредно для здоровья.**

Расскажи мне, что ты знаешь об их негативном воздействии на здоровье? *(Внимательно выслушайте ответ подростка).*

Вероятно, ты знаешь, что никотин в электронных сигаретах — это вещество, вызывающее зависимость. У подростков эта зависимость развивается гораздо быстрее, чем у взрослых. Это означает, что, тебе может быть сложнее бросить.

Не знаю, слышал ли ты о негативном воздействии никотина на мозг подростка: никотин может отрицательно влиять на развитие мозга у детей и подростков. Он может вызывать тревогу, депрессию, нарушения концентрации внимания и трудности в обучении.

Уже доказано, что эти изделия повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний легких **и метаболических нарушений.**

Каждый человек индивидуален. Не стоит основывать свои решения, касающиеся здоровья, на опыте других людей.

Пример Б:

Мне всего 14 лет. Я еще очень молод, и со мной ничего плохого не случится, если время от времени я буду употреблять электронные сигареты.

Ваш ответ может быть следующим:

Действительно, в 14 лет ты еще очень молод. Однако я не слышал, чтобы электронные сигареты были безвредны только для определенного возраста. Они вредны для всех.

Скажи, ты знаешь, в каком возрасте твой организм и мозг полностью разовьются?

(Выслушайте ответ подростка.)

На самом деле твой мозг продолжает развиваться до 25 лет, и никотин может серьезно повлиять на этот процесс. Он может вызвать тревогу, депрессию и даже проблемы с концентрацией внимания и обучением. И не забывай: у подростков никотиновая зависимость развивается гораздо быстрее, чем у взрослых.

Ты наверняка знаешь, что даже эпизодическое использование электронных сигарет может вызвать серьезные отравления, боль в груди, учащенное сердцебиение, судороги.

Почему, по-твоему, закон запрещает продажу этих изделий лицам младше 18 лет?

(Внимательно выслушайте ответ подростка.)



**Роль учителя начинается
с личного примера!**



Типовые занятия в рамках программы профилактического образования

В этой главе представлены 5 типовых занятия, каждое продолжительностью 45 минут, которые можно использовать в полном объеме на уроках здоровья или адаптировать в зависимости от информационных потребностей учащихся. Кроме того, они могут служить примером для разработки новых занятий.

Типовое занятие № 1:

Новые табачные и никотиновые изделия и здоровье подростков.

По окончании этого занятия вы узнаете:

- Что содержится в аэрозолях электронных сигарет и изделий с нагреваемым табаком.
- О вредном воздействии на здоровье ароматизаторов электронных сигарет.
- О негативном воздействии электронных сигарет и изделий с нагреваемым табаком на здоровье.
- О негативном воздействии электронных сигарет и изделий с нагреваемым табаком на окружающую среду.

СЛАЙДЫ	ЗАМЕТКИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ
S1. НОВЫЕ ТАБАЧНЫЕ И НИКОТИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ	
S2. ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ КАК ЕЩЕ НАЗЫВАЮТСЯ ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ?	Выслушайте все ответы. Обратите внимание на то, что вы будете использовать строго термин «электронные сигареты», а не «вейп», поскольку термин «вейп» подразумевает водяной пар, что не применимо к электронным сигаретам. Они не содержат водяного пара. Жидкость в электронных сигаретах превращается в аэрозоль, который отличается от обычного водяного пара. Время: 2 минуты
S3. ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ АЭРОЗОЛЬ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ?	При нагревании жидкость в электронных сигаретах превращается в АЭРОЗОЛЬ – суспензию мельчайших частиц, тяжелых металлов и токсичных химических веществ, которую потребители вдыхают, а затем выдыхают в окружающую среду.
S4. ЧТО СОДЕРЖИТ АЭРОЗОЛЬ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ?	Никотин – химическое вещество, содержащееся в листьях табака и вызывающее зависимость. Пропиленгликоль – содержится в растворителях, используемых для красок. Тяжелые металлы – хром, никель, свинец и олово – могут содержаться в батареях. Формальдегид – известный канцероген для человека, используемый в промышленности в качестве бактерицидного средства (дезинфицирующего) для уничтожения бактерий и других патогенных микроорганизмов. Ацетальдегид – обладает канцерогенными свойствами. Акролеин – сильно раздражает дыхательную систему (легкие) и обычно используется в качестве гербицида (для уничтожения сорняков). Глиоксаль – обладает мутагенным действием (вызывает генетические изменения).

S5. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИСТЕМЫ ДОСТАВКИ ЖИДКОСТЕЙ БЕЗ НИКОТИНА. Несмотря на то, что они не содержат никотина, их аэрозоль содержит все остальные токсичные вещества, а значит, они опасны для здоровья.	Существуют электронные системы доставки жидкостей без никотина – это, по сути, те же электронные сигареты, однако, согласно заявлениям производителей, их жидкость не содержит никотин. Тем не менее, лабораторные тесты часто выявляют наличие никотина в этих изделиях.
S6. АРОМАТИЗАТОРЫ	Электронные сигареты производятся и продаются в широком ассортименте, насчитывающем как минимум 000 16 ароматизаторов. Важно объяснить учащимся, что вдыхание ароматизаторов из нагретого аэрозоля не равносильно их употреблению с пищей. Тот факт, что определенные ароматизирующие вещества разрешены в пищевых продуктах, не означает, что они безопасны при нагревании, превращении в аэрозоль и вдыхании в легкие.
S7. ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ ПОЧЕМУ В ТАБАЧНЫХ И НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЯХ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ АРОМАТИЗАТОРЫ?	Интерактивное задание (5 мин): Выслушайте все ответы, а затем выскажите свое мнение.
S8. АРОМАТИЗАТОРЫ	• Способствуют продолжительному употреблению изделий; • Улучшают органолептические свойства (вкус); • Повышают привлекательность изделий, особенно для молодежи, детей и женщин; • Ментол повышает биодоступность никотина и, таким образом, способствует развитию более сильной зависимости; • Диацетил, циннамальдегид и бензальдегид могут становиться вредными при нагревании и вдыхании.

S9. ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ И РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	
S10. РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ РИСКИ	• Тошнота Рвота • Сухость и раздражение слизистой оболочки полости рта и дыхательных путей • Боли в груди • Сердцебиение (учащение частоты биения сердца) • Отравления • Судороги • Физические травмы и ожоги в результате взрыва устройств.
S11. РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ВЛИЯНИЕ НА МОЗГ ПОДРОСТКОВ	• Тревожность; Депрессивные состояния; • Нарушения концентрации внимания; Трудности в обучении; • Длительное употребление в подростковом возрасте повышает риск развития аддиктивного поведения во взрослой жизни.
S12. РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ДОЛГОСРОЧНЫЕ РИСКИ	• Повышенный риск сердечных заболеваний • Повышенный риск легочных заболеваний • Повышенный риск нарушений обмена веществ
S13. КЛЮЧЕВОЕ СООБЩЕНИЕ/ЧТО НУЖНО ЗАПОМНИТЬ	Электронные сигареты и изделия с нагреваемым табаком НЕ являются безопасной альтернативой курению традиционных сигарет.
S14. РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: ЗАВИСИМОСТЬ НИКОТИН вызывает ЗАВИСИМОСТЬ	• У подростков зависимость развивается гораздо БЫСТРЕЕ • 3/1 пользователей рискуют ПЕРЕЙТИ НА ОБЫЧНЫЕ (КЛАССИЧЕСКИЕ) СИГАРЕТЫ • %88 нынешних курильщиков начали курить до 18 лет.
S15. ИЗДЕЛИЯ С НАГРЕВАЕМЫМ ТАБАКОМ	Изделия с нагреваемым табаком — это изделия из ТАБАКА, которые выделяют АЭРОЗОЛЬ, содержащий НИКОТИН и ТОКСИЧНЫЕ ХИМИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА, когда табак нагревается или когда устройство, содержащее табак, включается.

S16. ИЗДЕЛИЯ С НАГРЕВАЕМЫМ ТАБАКОМ	Ознакомьтесь с обманчивыми сообщениями
S17. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ Ситуационная задача: Ты когда-нибудь задумывался, каким ты будешь в 40 лет? Наверняка ты хочешь быть успешным и здоровым человеком. Представь, что тебе сейчас 40 лет, ты добился многого, именно того, о чем мечтал; ты всегда радовался крепкому здоровью, которое никогда не доставляло тебе проблем. Представь, что ты встречаешься с собой сегодняшним, полным сомнений, с некоторыми убеждениями, перенятыми от друзей, местами любопытным попробовать что-то новое, но в то же время открытым для поиска обоснованных аргументов, чтобы принимать правильные решения. Используя ключевые сообщения, попробуй прояснить некоторые ошибочные убеждения. *Учащиеся делятся на 3–4 группы. Каждая группа должна привести аргументы, основанные на наборе ключевых сообщений, чтобы опровергнуть одно из предложенных ложных убеждений.	Вставка 1 (см. ниже) Интерактивное задание 1.1. (7–10 минут) Убеждения: 1. Я не курю обычные сигареты, я употребляю электронные сигареты, которые не содержат табака и более безопасны для здоровья. 2. Я не курю обычные сигареты, я употребляю изделия с нагреваемым табаком, которые не производят дыма и более безопасны для здоровья. 3. Я употребляю электронные сигареты только на вечеринках. Я знаю, что могу бросить в любой момент. 4. Мне всего 14 лет, я еще очень молод, и ничего плохого со мной не случится, если время от времени я буду курить.

S18. ВЛИЯНИЕ ТАБАЧНЫХ И НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	
S19. ВЛИЯНИЕ НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	• Электронные сигареты считаются ОПАСНЫМИ ОТХОДАМИ. • Картриджи содержат остатки никотина и других токсичных соединений. • Они могут загрязнять почву и воду. • Пластик, из которого изготовлены электронные сигареты, не разлагается полностью, а разлагается очень медленно, распадаясь на частицы микропластика, которые остаются в окружающей среде.
S20. ВЛИЯНИЕ НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	• Литий, содержащийся в батареях, является опасным металлом. Литий, содержащийся в батареях, разлагается медленно. • При ненадлежащей утилизации тяжелые металлы могут загрязнять водную среду. • Отходы электронных сигарет необходимо сортировать надлежащим образом.
S21. ВЛИЯНИЕ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	• Ежегодно во всем мире образуется 2 миллиона тонн упаковочных отходов. • Ежегодно в мире выбрасывают 4,5 триллиона окурков. Фильтры сигарет не являются биоразлагаемыми и остаются в виде микропластика. • Сигаретные фильтры поглощают никотин и тяжелые металлы, которые затем попадают в окружающую среду.
S22. КЛЮЧЕВЫЕ СООБЩЕНИЯ	Производство и употребление табачных и никотиновых изделий оказывают разрушительное воздействие на окружающую среду

S23. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ РАЗГАДАЙ КРОССВОРД	Вставка 1 (см. ниже) <i>Интерактивное задание 1.2.</i>
S24. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: КРОССВОРД	1. Какие отходы образуются от электронных сигарет? 2. Какой орган у молодежи страдает больше всего при использовании электронных сигарет? 3. Во что превращается жидкость в электронных сигаретах при нагревании? 4. Как называется вещество, вызывающее зависимость? 5. Что привлекает молодежь в электронных сигаретах? 6. Что содержат изделия с нагреваемым табаком?
S25. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: КРОССВОРД	1. ГУБИТЕЛЬНЫЕ 2. МОЗГ 3. АЭРОЗОЛЬ 4. НИКОТИН 5. АРОМАТИЗАТОРЫ 6. ТАБАК
S27. Важно запомнить!	• Все виды табака вредны для здоровья, в том числе изделия с нагреваемым табаком! • Электронные сигареты опасны как для здоровья тех, кто их использует, так и для тех, кто подвергается воздействию вторичного аэрозоля. • Воздействие никотина на мозг детей и подростков может иметь серьезные негативные последствия для его развития. • Электронные сигареты и изделия с нагреваемым табаком НЕ являются здоровой альтернативой курению. • Производство и употребление табачных и никотиновых изделий оказывают разрушительное воздействие на окружающую среду.

Вставка 1:

Задание 1.1.

Ситуационная задача:

Ты когда-нибудь задумывался, каким ты будешь в 40 лет? Наверняка ты хочешь быть успешным и здоровым человеком.

Представь, что тебе сейчас 40 лет, ты добился многого, именно того, что хотел; ты всегда радовался крепкому здоровью, которое никогда не доставляло тебе проблем. Представь, что ты встречаешься с собой сегодняшним, полным сомнений, с некоторыми убеждениями, перенятыми от друзей, иногда любопытным попробовать что-то новое, но в то же время открытым для поиска обоснованных аргументов, чтобы принимать информированные решения.

Используя ключевые сообщения, попробуй прояснить некоторые ошибочные убеждения.

Учащиеся делятся на 3–4 группы. Каждая группа должна привести аргументы, основанные на наборе ключевых сообщений, чтобы опровергнуть одно из предложенных ошибочных убеждений.

УБЕЖДЕНИЯ:

- Я не курю обычные сигареты, я употребляю электронные сигареты, которые не содержат табака и более безопасны для здоровья.**
- Я не курю обычные сигареты, я курю изделия с нагреваемым табаком, которые не производят дыма и более безопасны для здоровья.**
- Я употребляю электронные сигареты только на вечеринках. Я знаю, что могу бросить в любой момент.**
- Мне всего 14 лет, я ещё очень молод, и ничего плохого со мной не случится, если время от времени я буду курить.**





Ключевые сообщения:

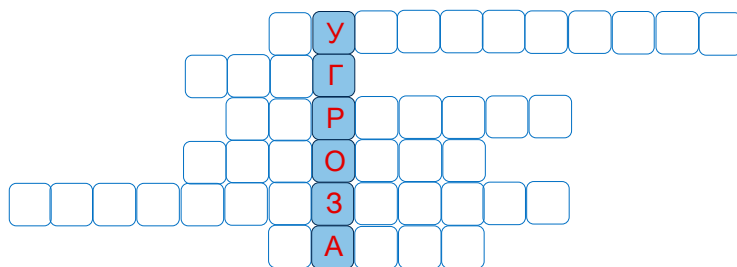
- Все табачные и никотиновые изделия вредны для здоровья.
- Электронные сигареты опасны как для здоровья тех, кто их употребляет, так и для здоровья тех, кто подвергается воздействию вторичного аэрозоля.
- Никотин — это химическое вещество, вредное для мозга подростка, который еще находится в стадии развития.
- Ароматизаторы в электронных сигаретах повышают привлекательность этой продукции для детей.
- Аэрозоли электронных сигарет представляют значительную угрозу для здоровья как самих потребителей, так и окружающих.
- Единственный способ защитить здоровье окружающих — обеспечить среду, на 100 % свободную от табачного дыма и выбросов электронных сигарет.
- Продажа электронных сигарет и табачных изделий лицам младше 18 лет запрещена.

Интерактивное задание 1.2.

Вопросы для кроссворда:

1. Какие отходы образуются от электронных сигарет?
2. Какой орган у молодежи страдает больше всего при использовании электронных сигарет?
3. Во что превращается жидкость в электронных сигаретах при нагревании?
4. Как называется вещество, вызывающее зависимость?
5. Что привлекает молодежь в электронных сигаретах?
6. Что содержат изделия с нагреваемым табаком?





Ответы:

1. Губительные
2. Мозг
3. Аэрозоль
4. Никотин
5. Ароматизаторы
6. Табак

Типовое занятие № 2:

Мозг и никотин.

По окончании этого занятия вы узнаете:

- Каковы особенности мозга у подростков
- Как никотин влияет на мозг, находящийся в процессе созревания
- Как возникает зависимость и к каким последствиям она приводит
- Никотин и химические процессы в мозге
- Никотиновая зависимость
- Как сохранить мозг здоровым.

СЛАЙДЫ	ЗАМЕТКИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ
S1. ТИПОВОЕ ЗАНЯТИЕ МОЗГ И НИКОТИН	
S2. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ <i>Михай, -13летний мальчик из Леова, живет обычной жизнью. Он ходит в школу, проводит время с друзьями, среди которых есть и Нику, его одноклассник. Однажды вечером на вечеринке Нику протягивает Михаю электронную сигарету и говорит, озорно улыбаясь: «Ничего страшного не случится, если будешь ее время от времени использовать»</i> <i>Из любопытства и желания попробовать что-то новое Михай соглашается. Сладкий фруктовый аромат сразу же покоряет его.</i> <i>На следующей вечеринке история повторяется. Через несколько недель Михай покупает себе электронную сигарету, которая становится неотъемлемой частью его повседневной жизни. При каждом удобном случае, когда его никто не видит, он делает несколько затяжек, словно хранит маленький секрет.</i> <i>Утром, как только он просыпается, его мысли устремляются к электронной сигарете, и чаще всего он начинает день с одной-двух затяжек. Если электронная сигарета заканчивается, он не может успокоиться, пока не купит новую.</i>	Вставка 2 (см. ниже) Интерактивное задание 2.1. (7 минут)

S3. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ	Вопросы для обсуждения • Насколько обычной или необычной вам кажется такая ситуация? • Что заставило Михая согласиться на предложение Нику? • Какие изменения вы заметили в поведении Михая? • Михай стал зависимым? • Почему вы так думаете?
S4. НИКОТИН И МОЗГ	• Никотин – это химическое соединение; • Никотин естественным образом содержится в табаке; Никотин является стимулятором; • Никотин вызывает зависимость.
S5. НИКОТИН И МОЗГ	При вдыхании сигаретного дыма через 10 секунд никотин из легких попадает в кровоток, достигает мозга, связывается со специфическими рецепторами и вызывает выброс ДОФАМИНА.
S6. НИКОТИН И МОЗГ	• Никотин вызывает массивную выработку дофамина. • Это вызывает ощущение «удовольствия» которое длится недолго. • Дофамин активирует «систему вознаграждения» в мозге. • Дофамин побуждает нас повторять делать то, что нам нравится, то есть снова и снова употреблять никотин.
	Независимо от формы употребления (обычные сигареты, электронные сигареты, изделия с нагреваемым табаком, кальян или другие табачные изделия), НИКОТИН вызывает ЗАВИСИМОСТЬ.

S7. НИКОТИН И МОЗГ	• Примерно через 2 часа после последней выкуренной сигареты действие дофамина на организм ослабевает, и возникает сильное желание снова употребить никотин: так проявляется ЗАВИСИМОСТЬ. • Если это желание не удовлетворить, у большинства курильщиков наступает никотиновая абстиненция. • Никотиновая абстиненция может проявляться в виде: тревоги, нервозности, головных болей, стресса, проблем с концентрацией внимания. • Новая доза никотина облегчает симптомы абстиненции, но НЕ оказывает благотворного влияния на психическое здоровье в долгосрочной перспективе.
S8. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ ИМЕЕТ УДИВИТЕЛЬНУЮ СТРУКТУРУ, КОТОРАЯ ПОСТОЯННО РАЗВИВАЕТСЯ ПО МЕРЕ ТОГО, КАК МЫ РАСТЕМ.	
S9. РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА	• Мозг созревает постепенно - до 25 лет. • Созревание начинается с затылочной (задней) части мозга, которая отвечает за координацию, зрение и эмоции. • В подростковом возрасте развивается префронтальная часть, отвечающая за принятие решений, обучение, контроль эмоций и поведения.
S10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В МОЗГЕ	Взаимодействие в мозге обеспечивается нейронами — аксонами — синапсами. Синапс — это место, где два нейрона взаимодействуют посредством химических веществ, называемых нейромедиаторами.

S11. МИЕЛИНИЗАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ МОЗГА	С возрастом: • количество синапсов уменьшается; • нейроны миелинизируются (то есть покрываются оболочкой для ускорения обработки информации).
S12. РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА	МОЗГ ПОДРОСТКА • Обладает значительным количеством синапсов и связей (интенсивное движение) МОЗГ ВЗРОСЛОГО • Укрепляет связи, которые активируются чаще всего • Укрепляются связи, связанные с интенсивным выбросом дофамина (организованное движение).
S13. НИКОТИН И МОЗГ	Мозг подростка отдает приоритет и укрепляет часто используемые связи, связанные с интенсивным выбросом дофамина. Высокие концентрации дофамина, вызванные никотином, в сочетании со специфической структурой мозга подростка делают его более уязвимым к развитию сильной зависимости, от которой трудно избавиться.
S14. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: Ролевые игры РОЛЕВЫЕ ИГРЫ: УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»	Вставка 2 (см. ниже) Интерактивное задание 2.2. (10 минут)
S16. ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ!	• Никотин — это вещество, вызывающее зависимость. • Мозг подростка может сформировать зависимость за более короткий срок. • Организм человека реагирует на никотин одинаково, независимо от его источника. • Если мы понимаем, как никотин воздействует на мозг подростка, мы можем принимать осознанные решения, чтобы вести здоровый и сбалансированный образ жизни.

Вставка 2:

Интерактивное задание 2.1.

Ситуационная задача:

Михай, 13-летний мальчик из Леова, живет обычной жизнью. Он ходит в школу и проводит время с друзьями, среди которых есть и Нику, его одноклассник.

Однажды вечером на вечеринке Нику протягивает Михай электронную сигарету, и озорно улыбаясь, говорит ему:

«Ничего страшного не случится, если будешь ее время от времени использовать»

Из любопытства и жажды приключений Михай соглашается. Он делает несколько затяжек, и сладкий фруктовый аромат сразу же покоряет его.

На следующей вечеринке история повторяется. А потом — снова и снова. Через несколько недель Михай покупает себе собственную электронную сигарету, с которой больше не расстанется.

При каждом удобном случае, когда его никто не видит, он делает несколько затяжек, словно хранит маленький секрет. Поначалу ему кажется, что он держит ситуацию под контролем и может бросить в любой момент.

Но утром, как только он просыпается, его первая мысль — об электронной сигарете. Он почти всегда начинает день с одной-двух затяжек.

Если электронная сигарета заканчивается, Михай становится беспокойным и не успокаивается, пока не купит другую.

ВОПРОСЫ:

- Насколько обычной или необычной вам кажется такая ситуация?
- Что заставило Михая согласиться на предложение Нику?
- Какие изменения вы заметили в поведении Михая?
- Стал ли Михай зависимым от электронной сигареты?
- Почему вы так думаете?





ПОВТОРИТЕ:

- сильное желание постоянно курить электронную сигарету;
- испытывает трудности с контролем употребления;
- постоянное употребление, несмотря на негативные последствия;
- беспокойство, когда заканчивается электронная сигарета.

Задание 2.2.

Ролевая игра: **Как научиться говорить «НЕТ»**

Учащиеся разбиваются на пары. Каждая пара получает карточки со сценариями/примерами ответов. Попросите учащихся разыграть каждый сценарий (всего 4–5 минут). Предложите двум добровольцам разыграть один из сценариев перед классом.

Пример сценария:

Друг: Привет! Как дела, Дара? Как развлекаешься? Хочешь попробовать что-то вкусненькое? Хочешь электронную сигарету?

Ты: Нет, не хочу. Я ничего подобного не употребляю.

Друг: Что, боишься, что родители узнают?

Ты: Они действительно не хотят, чтобы я такое использовала, но я не боюсь, потому что им нечего будет узнавать.

Друг: Да ладно, может, все-таки попробуешь? Обещаю, что они никогда не узнают.

Ты: Я знаю, что они не узнают, я же тебе сказала, что не курю.

Друг: Знаешь, сейчас все курят электронные сигареты.

Ты: А вот и нет, не все курят электронные сигареты. У меня много друзей, которые не курят электронные сигареты. И никто от этого не страдает.

Друг: Если бы ты была моей настоящей подругой, ты бы попробовала вместе со мной.

Ты: Мне нравится быть твоей подругой, но при чем здесь электронные сигареты? Ты же хорошо знаешь, что можно стать зависимым от них и со временем будешь курить их все больше и больше. Ты задумывалась, сколько денег тратишь на них... и что действительно полезного ты могла бы себе купить? Давай посчитаем вместе...

Тактики продвижения табачных и никотиновых изделий среди молодежи

По окончании этого занятия вы узнаете:

- Тактики табачной индустрии по продвижению новых табачных и никотиновых изделий среди молодежи
- Как распознать маркетинговые приемы
- Как защитить себя от манипуляций табачной индустрии
- Почему важно знать стратегии табачной индустрии и как защититься от манипуляций.

СЛАЙДЫ	ЗАМЕТКИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ
S1. ПРОДВИЖЕНИЕ ТАБАЧНЫХ И НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ	
S2. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ <i>Ты являешься предпринимателем, владеющим кондитерской фабрикой, и сейчас задумываешься о расширении ассортимента производства и выпуске на рынок новой продукции. Ты полон энтузиазма, но понимаешь, что продвижение этих товаров — залог роста продаж. Давай посмотрим, как это можно сделать.</i>	Вставка 3 (см. ниже) Интерактивное задание 3.1. (10 минут) Определите 5 шагов, которые вы считаете необходимыми, и объясните, почему они важны.

S3. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ (продолжение)	Вероятно, ты подумал о следующем: • Кто является целевой аудиторией (возраст, пол, интересы, ценности, стремления/мечты, удовольствия)? • Какова цель продвижения (чего ты хочешь достичь: привлечение новых потребителей, возвращение старых, повышение узнаваемости, увеличение продаж определенного вида продукции...)? • Какие финансовые ресурсы для продвижения у тебя есть? • Содержание рекламной кампании, идея, сообщение, взаимодействие с целевой аудиторией. • Что ты предлагаешь целевой аудитории (решение их проблем, удовольствие, необходимые вещи)? • Какие каналы продвижения ты будешь использовать?
S4. МАРКЕТИНГ НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ	Привлекательность продукции: • Ароматизаторы со вкусом фруктов и сладостей (главная причина, по которой молодежь пробует эту продукцию) • Для детей: яркие цвета и персонажи из мультфильмов • Для подростков: цвета и дизайн в стиле хай-тек • Незаметный вид: (напоминающий ручку, помаду или флешку) которые легко спрятать. • Возможность использования в местах, где курение запрещено.
S5. КАНАЛЫ ПРОДВИЖЕНИЯ	Платная реклама в социальных сетях. Привлечение молодых инфлюенсеров в Facebook, Instagram и TikTok Платформы видеоигр. Размещение рекламы продукта. Создание аккаунтов в социальных сетях с тематикой, привлекательной для молодежи.

S6. КАНАЛЫ ПРОДВИЖЕНИЯ	• Фильмы • Видеоигры • Телепередачи
S7. РАЗМЕЩЕНИЕ В ПУНКТАХ ПРОДАЖ	На уровне глаз детей рядом со сладостями и газированными напитками.
S8. СПОНСИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	• Достигает целевой аудитории — поклонников Формулы-1. • Создает ассоциации со спортивными достижениями, успехом, приключениями, силой и риском. • Устанавливает связь со спортивными мероприятиями, отражающими здоровый образ жизни.
S9. СПОНСОРСТВО ФЕСТИВАЛЕЙ РОК-МУЗЫКИ ИЛИ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МУЗЫКИ	Достигает молодежной аудитории. Раздает молодежи бесплатные образцы для продвижения продукта.
S10. ОБМАНЧИВОЕ ИЗОБРАЖЕНИЕ	• Предоставляет стипендии школьникам и студентам. • Спонсирует участие молодых спортсменов в соревнованиях. • Проводит кампании по борьбе с курением в школах. • Поддерживает экологические инициативы, направленные на снижение негативного воздействия на окружающую среду.
S11. РАСПРОСТРАНЯЮТ ОБМАНЧИВЫЕ СООБЩЕНИЯ	Прочитайте сообщения на слайде
S12. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	Почему табачной индустрии необходимо продвигать свою продукцию среди подростков и молодежи? 3 минуты

S13. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ: ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ ПОЧЕМУ ТАБАЧНАЯ ИНДУСТРИЯ И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ОТРАСЛИ ПРОДВИГАЮТ СВОЮ ПРОДУКЦИЮ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ?	Подростковый возраст — ЭТО тот период, когда мозг быстро формирует зависимость от никотина и человек становится потребителем на долгие годы. Подростковый возраст — это период, когда происходит первоначальный выбор брендов. Подростковый возраст — ЭТО период, когда большинство курильщиков начинают употреблять табачные изделия.
S14.	В 1970 году были обнародованы внутренние документы табачной компании Philip Morris, которые свидетельствовали о том, какое большое значение придавали подросткам как будущим потребителям табачных изделий: «Сегодняшний подросток — это потенциальный клиент завтрашнего дня, именно потому, что подавляющее большинство курильщиков начинают курить еще в подростковом возрасте... Курение среди подростков имеет для нас особое значение».
S15. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ – критическое мышление Сформируйте 2 группы учащихся. Каждая группа получает по одному из приведенных ниже изображений.	Вставка 3 (см. ниже) Интерактивное задание 3.2. 10 минут Каждая группа должна обсудить изображения и дать ответы на следующие вопросы: • Какие методы используются в представленной рекламе? • Кто является целевой аудиторией? • Какие методы используются для повышения привлекательности представленных изделий? • Какие каналы используются? • Какое сообщение используется? • Что еще вы заметили?

S16. ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ – критическое мышление	Выслушайте ответы учащихся
S17. КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОММЕРЧЕСКИХ МАНИПУЛЯЦИЙ?	• Знай о маркетинговых стратегиях, которые использует табачная индустрия. • Получай достоверную информацию о рисках для здоровья, связанных с табачными и никотиновыми изделиями. • Пользуйся только надежными источниками информации. • Критически относись к рекламным сообщениям и всегда задавай себе вопрос, кому они выгодны и какие интересы за ними стоят. • Обсуждай с друзьями тактики, которые табачная индустрия использует для воздействия на молодежь. • Поддерживай государственную политику, ограничивающую маркетинг табачных изделий.

Вставка 3:

Интерактивное задание 3.2.

Предложите следующий сценарий:

Ты — предприниматель и владеешь кондитерской фабрикой. Сейчас ты подумываешь о расширении ассортимента производства и выпуске на рынок новой продукции. Ты полон энтузиазма, но понимаешь, что продвижение этой продукции — залог роста продаж. Давай посмотрим, как это можно сделать.

Используйте приведенные ниже вопросы для направления дискуссии:

Чтобы продвигать свою новую продукцию, ты, вероятно, задумывался о следующем:

- О Кто является целевой аудиторией:** для кого предназначены эти новые сладости? Для маленьких детей или подростков?
- О Как будет выглядеть новый бренд:** какую историю ты хочешь рассказать людям об этих сладостях? Как будет называться этот продукт? Какой у него будет логотип? Какая у него будет упаковка, чтобы она привлекала внимание и запоминалась потребителям?
- О Как ты сообщишь о выходе этих сладостей на рынок:** организуешь мероприятие, разошлешь образцы или воспользуешься социальными сетями с участием блогеров из области кулинарии?
- О Как ты можешь убедить потребителей попробовать твои новые сладости?** Какие акции или скидки ты мог бы предложить? Ты думал о том, чтобы раздавать бесплатные образцы в магазинах, устраивать конкурсы или предлагать скидки в честь выхода продукта?





- Как можно использовать возможности интернета для привлечения внимания? **Какие онлайн-платформы наиболее популярны среди твоей целевой аудитории? Какой тип интерактивного контента в социальных сетях ты будешь использовать? Будешь ли ты размещать платную рекламу на таких платформах, как Facebook и Instagram?**
- **Как ты сделаешь так, чтобы твои сладости было легко найти?** Договорись о партнерстве с сетями магазинов или онлайн-платформами для продаж.

Интерактивное задание 3.2.

Критическое мышление

Сформируйте 2 группы учащихся.

Каждая группа получает по одному из приведённых ниже изображений.



Каждая группа должна обсудить изображения и дать следующие ответы.

- Какие методы используются в представленной рекламе?
- Кто является целевой аудиторией?
- Какие методы используются для повышения привлекательности представленных продуктов?
- Какие каналы используются?
- Какое сообщение используется?
- Что еще вы заметили?

Типовые занятия для учащихся 11–13 лет

Типовое занятие № 4:

Что нужно знать о табачных и никотиновых изделиях

По окончании этого занятия учащиеся узнают:

- о влиянии табачных и никотиновых изделий на здоровье;
- почему мозг подростков более уязвим к воздействию никотина;
- как развивается никотиновая зависимость;
- какие маркетинговые приемы используются для привлечения детей и подростков;
- применять простые и непреклонные методы отказа от табачных изделий или никотина.

Слайды	Заметки для учителей
S1: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТАБАЧНЫХ И НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЯХ	
S2: ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	Вы когда-нибудь задумывались, почему продажа определенных товаров несовершеннолетним запрещена? Например, табачные и никотиновые изделия нельзя продавать лицам младше 18 лет. <i>Выслушайте ответы учащихся и подчеркните, что продажа этих изделий несовершеннолетним запрещена, поскольку они вредны для здоровья, особенно для здоровья детей и подростков, чей организм еще находится в стадии развития.</i>

S3: КАК ТАБАЧНЫЕ И НИКОТИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ?	Обратите внимание на то, что все табачные и никотиновые изделия, независимо от их вида, в том числе: • Сигареты из табака • Кальян • Сигары • Изделия с нагреваемым табаком • Электронные сигареты • Никотиновые пакетики могут содержать химические вещества, некоторые из которых токсичны для организма человека, а другие могут вызывать заболевание раком.
S4: КАК ТАБАЧНЫЕ И НИКОТИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ?	Еще раз подчеркните, что независимо от их типа, все эти изделия: • Сигареты из табака • Кальян • Сигары • Изделия с нагреваемым табаком • Электронные сигареты • Никотиновые пакетики могут повлиять практически на любой орган и систему человеческого организма, включая мозг, сердце, кровеносные сосуды, легкие и репродуктивную систему.
S5: КАК ТАБАЧНЫЕ И НИКОТИНОВЫЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ?	Еще раз подчеркните, что выбросы табачных и никотиновых изделий, независимо от того, исходят ли они от: • Сигарет из табака • Кальяна • Сигар • Изделий с нагреваемым табаком • Электронных сигарет могут наносить вред даже тем, кто их не употребляет, но находится поблизости. Пожилые люди, дети, беременные женщины и домашние животные — все они могут пострадать, если подвергаются воздействию пассивного курения или вторичных аэрозолей, выделяемых этими продуктами.

S6: ЧТО ОБЩЕГО У ВСЕХ ЭТИХ ТАБАЧНЫХ И НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ? ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	Как вы думаете, что общего у всех этих изделий? Выслушайте ответы учащихся.
S7: ЧТО ОБЩЕГО У ВСЕХ ЭТИХ ТАБАЧНЫХ И НИКОТИНОВЫХ ИЗДЕЛИЙ?	Все табачные и никотиновые изделия, независимо от того, являются ли они: • Сигаретами из табака • Кальянами • Сигарами • Изделиями с нагреваемым табаком • Электронными сигаретами • Никотиновыми пакетиками Все эти изделия содержат НИКОТИН и являются источником НИКОТИНА – вещества, которое может вызывать зависимость.
S8: ПОЧЕМУ МОЗГ ПОДРОСТКОВ БОЛЕЕ УЯЗВИМ К ВОЗДЕЙСТВИЮ НИКОТИНА?	Расскажите учащимся о том, что в подростковом возрасте мозг еще находится в стадии развития, и этот процесс продолжается примерно до 25 лет. Некоторые области мозга, отвечающие за самоконтроль, принятие решений и управление эмоциями, еще развиваются. В то же время области, связанные с любопытством, получением удовольствия и желанием пробовать новое, очень активны. Эта особенность мозга подростка делает его более уязвимым к воздействию никотина.

S9: КАК РАЗВИВАЕТСЯ НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?	Когда человек употребляет табачное или никотиновое изделие, никотин очень быстро попадает в мозг. В ответ мозг выделяет дофамин – вещество, связанное с ощущением удовольствия и поощрения. ДОФАМИН передает мозгу сигнал: «Это доставляет тебе удовольствие → повтори». Никотин нарушает работу этой системы и вызывает быстрый выброс большого количества дофамина. Со временем привычные занятия, такие как спорт, игры или общение с друзьями, могут показаться менее интересными или менее приятными. С течением времени мозг начинает снова и снова требовать никотина. Так может развиваться зависимость.
S10: В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ МОЗГОМ ПОДРОСТКА И ВЗРОСЛОГО? ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	<i>Выслушайте все ответы учащихся.</i>
S11: В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ МОЗГОМ ПОДРОСТКА И ВЗРОСЛОГО?	Повторите ответы: • Мозг взрослого человека: • контролирует импульсивное поведение; • принимает обдуманные решения; • способен противостоять искушениям; • планирует свои действия; • лучше понимает долгосрочные последствия. Мозг подростка: • еще учится контролировать порывы и эмоции; • еще учится анализировать риски; • еще развивает способность принимать сложные решения; • еще развивает навыки планирования и организации.

S12: В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ МОЗГОМ ПОДРОСТКА И ВЗРОСЛОГО?	Объясните им, что в подростковом возрасте мозг формируется под влиянием того, чем они занимаются каждый день. • Привычки, которые ты формируешь сейчас, могут в долгосрочной перспективе повлиять на развитие твоего мозга. • Привычные действия, которые ты повторяешь, становятся более устойчивыми. • Привычные действия, которые ты перестаешь делать, со временем ослабевают или исчезают.
S13: КАК НИКОТИН ВЛИЯЕТ НА МОЗГ ПОДРОСТКОВ?	Никотин может негативно влиять на развитие мозга подростка. Даже кратковременное употребление может: Отрицательно повлиять на способность к обучению, внимание и память. Оказывать длительное воздействие как на структуру, так и на функции мозга. Привести к появлению эмоциональных проблем и снизить способность контролировать импульсивное поведение. Повысить риск развития других зависимостей позже в жизни.
S14: ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ	Вставка 4 (см. ниже) Интерактивное задание 4.1: (5–7 минут) Разрушаем мифы: «Это всего лишь пар». «Все мои одноклассники курят». «Это помогает мне расслабиться».
S15: ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ АРОМАТИЗАТОРЫ? ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	• Вы когда-нибудь задумывались, почему изделие, которое может нанести вред здоровью, выпускается с таким большим разнообразием ароматизаторов? • Кого, по-вашему, пытаются привлечь этими ароматизаторами: взрослых или детей и подростков? • Знаете ли вы, что в электронных сигаретах было определено использование более 16 000 различных ароматизаторов? <i>Выслушайте все ответы учащихся</i>

S16: ЧТО СКРЫВАЮТ АРОМАТИЗАТОРЫ?	Ты когда-нибудь задумывался, что маскируют эти ароматизаторы? • Они маскируют неприятный и раздражающий вкус табака и никотина. • Фруктовые ароматизаторы убеждают тебя, что эти изделия «более полезны для здоровья». • Они провоцируют тебя попробовать эти изделия. • Они поддерживают твой интерес к ним. Ароматизаторы могут побудить молодых людей экспериментировать и продолжать употреблять эти изделия до тех пор, пока не возникнет зависимость.
S17: КАК ОНИ ПЫТАЮТСЯ ТЕБЯ УБЕДИТЬ? ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ	<i>Давайте вместе подумаем: какие маркетинговые приемы использует табачная индустрия, чтобы привлечь молодых людей?</i>
S18: КАК ОНИ ПЫТАЮТСЯ ТЕБЯ УБЕДИТЬ?	Ты когда-нибудь задумывался о следующем? • Распространяют обманчивые сообщения, намекая, что одни изделия якобы менее вредны, чем другие. • Спонсируют различные спортивные клубы, чтобы убедить тебя, что их изделие ассоциируется со спортом и высокими результатами. • Использование фруктовых ароматизаторов может заставить тебя поверить, что эти изделия не представляют опасности. • Ассоциация с товарами, предназначенными для детей, может создать ложное впечатление, что эти товары безопасны. • Привлекают инфлюенсеров из социальных сетей, чтобы создать впечатление «нормальности» этих изделий. <i>Почему, по-вашему, табачная индустрия прилагает столько усилий, чтобы убедить молодежь попробовать эти изделия?</i>

S19: ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ - РОЛЕВАЯ ИГРА Научись говорить «НЕТ»	Вставка 4 (см. ниже) Интерактивное задание 4.2. (5–7 минут) Научись говорить «НЕТ»
S20: КЛЮЧЕВЫЕ СООБЩЕНИЯ	Повторите ключевые сообщения • Твое тело уникально – береги его. • Твой мозг еще развивается, и никотин может повлиять на его развитие. • Все табачные и никотиновые изделия могут нанести вред здоровью – не позволяй табачной индустрии обмануть тебя!

Вставка 4:

Интерактивное задание 4.1:

Учащиеся делятся на 3 группы. Каждая группа получает по одному мифу и ставит перед собой задачу найти как можно больше аргументов против него.

Через 2–3 минуты каждая команда представляет свои аргументы.

Учитель дополняет их ключевой информацией.

Миф 1

«Электронные сигареты выделяют только пар»

Наводящие вопросы:

Действительно ли это только водяной пар? Почему у них есть запах?

Почему их запрещено использовать несовершеннолетним?



Учитель дополняет:

- Электронные сигареты выделяют не пар. Это аэрозоли.
- Аэрозоли электронных сигарет содержат никотин.
- Аэрозоли электронных сигарет содержат множество химических веществ.
- Некоторые из этих веществ могут наносить вред легким.
- Находящиеся поблизости люди могут вдыхать эти вторичные аэрозоли.



КЛЮЧЕВОЕ СООБЩЕНИЕ:

Выбросы электронных сигарет — это не просто водяной пар. Это аэрозоли, которые могут содержать химические вещества и никотин.

• • • •

Миф 2:

«Все мои одноклассники употребляют электронные сигареты»

Наводящие вопросы:

Считаете ли вы, что все подростки их употребляют?

Учитель дополняет:

- Большинство подростков НЕ употребляют никотиновые изделия.
- Наш мозг легче замечает необычное поведение и запоминает его.
- Табачная индустрия пытается создать впечатление, что это что-то «нормальное».



КЛЮЧЕВОЕ СООБЩЕНИЕ:

Большинство детей и подростков предпочитают НЕ употреблять содержащие никотин изделия.

• • • •



Миф 3:

«Это помогает мне расслабиться»

Наводящие вопросы:

Что вы делаете, когда хотите расслабиться?

Преподаватель объясняет:

Сначала никотин стимулирует мозг. Через некоторое время уровень никотина снижается. Организм начинает испытывать потребность в дополнительном количестве никотина. Когда человек снова употребляет это вещество, неприятное ощущение на короткое время исчезает. Это не означает расслабление. Это означает, что никотин приглушает те симптомы, которые он сам же и вызвал.

КЛЮЧЕВОЕ СООБЩЕНИЕ:

Никотин не избавляет от стресса. Он вызывает зависимость, а затем лишь временно ослабляет потребность в никотине.

• • • •

Задание 4.2.

Ролевые игры: **учимся говорить «НЕТ»**

Цель занятия:

Учащиеся тренируются вежливо, четко и твердо отказывать, когда им предлагают электронную сигарету или другое табачное или никотиновое изделие.

Учащиеся работают в парах. Один учащийся играет роль одноклассника, предлагающего изделие, а другой тренируется, как отказать. Каждая пара получает сценарий. Учащиеся по очереди играют обе роли в течение примерно 4–5 минут.

В конце занятия две пары, пожелавшие выступить, могут представить сценарий перед классом.

Учитель напоминает учащимся, что хороший ответ должен быть:

- кратким;
- ясным;
- произнесенным спокойным тоном;
- при необходимости повторенным;
- за которым следует уход из ситуации, если давление продолжается.

Сценарий:

Два одноклассника во время перемены. Один из них достает электронную сигарету.

Одноклассник 1: Смотри, что у меня есть! Со вкусом киви. Хочешь попробовать?

Одноклассник 2: Нет, спасибо. Не хочу.

Одноклассник 1: Давай, попробуй хоть раз! Ничего не случится.

Одноклассник 2: Нет. Я не употребляю электронные сигареты.

Одноклассник 1: Ты боишься, что родители узнают?

Одноклассник 2: Дело не в страхе. Это мой выбор, и я не хочу пробовать.

Одноклассник 1: Но почти все одноклассники пробовали.

Одноклассник 2: Это неправда. Многие одноклассники не употребляют такие изделия. Я тоже не хочу.

Одноклассник 1: Да ладно, не будь таким ребенком! Это всего лишь ароматизированный пар.

Одноклассник 2: Это не просто пар. В нем может содержаться никотин и другие вредные вещества.

Одноклассник 1: Если бы ты был настоящим другом, ты бы попробовал это вместе со мной.

Одноклассник 2: Я могу быть твоим другом, не делая того, чего не хочу.



Одноклассник 1: Ладно, как хочешь.

Одноклассник 2: Давай лучше пойдем побросаем мяч в корзину.

Правило трех шагов

1. **Скажи четко:** «Нет, спасибо».
2. **Повтори твердо:** «Я сказал „нет«».
3. **Уйди из ситуации:** «Я пошел. Увидимся позже».



КЛЮЧЕВОЕ СООБЩЕНИЕ:

Сказать «НЕТ» не означает, что ты трус или невежливый. Это означает, что ты заботишься о своем здоровье и уважаешь свой собственный выбор.

Типовое занятие № 5:

Табачные и никотиновые изделия и их воздействие на окружающую среду

По окончании урока учащиеся смогут:

- Объяснить, что такое окружающая среда и почему она важна для нашего здоровья;
- Понять, как производство табачных изделий приводят к загрязнению окружающей среды.

Слайды	Заметки для учителей
S1: ТАБАЧНЫЕ И НИКОТИНОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ	Представьте тему
S2: ЧТО ТАКОЕ ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА? <i>ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ</i>	Перечислите компоненты окружающей среды, такие как воздух, вода, природа, животные, сельскохозяйственные угодья, города, климат. Окружающая среда — это все, что нас окружает. Наше здоровье зависит от нее.
S3: ЧТО, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, МОЖЕТ ОКАЗАТЬ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ? <i>ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ</i>	Выслушайте все ответы учащихся
S4: ЧТО, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ, МОЖЕТ ОКАЗАТЬ НЕГАТИВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ?	Вместе с учащимися еще раз обсудите, какие факторы могут оказывать негативное воздействие на окружающую среду: лесные пожары, транспорт, сверхпотребление ресурсов, пластик и другие опасные отходы, а также табачные изделия.
S5: КАК ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ МОГУТ НАНЕСТИ ВРЕД ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ?	Объясните учащимся, что на этом уроке вы обсудите, как табачные и никотиновые изделия вредят окружающей среде.
S6: ЭТАПЫ ПРОИЗВОДСТВА И УПОТРЕБЛЕНИЯ	Отметьте, что существует несколько этапов в цепочке производства табачных изделий (например, сигарет): выращивание табака, сбор урожая, собственно производство, транспортировка и употребление. Далее мы рассмотрим, как каждый из этих этапов оказывает негативное воздействие на окружающую среду.

S7: ЭТАПЫ 1 И 2: ВЫРАЩИВАНИЕ ТАБАКА И СБОР УРОЖАЯ	Для выращивания, сбора урожая и сушки табака требуются большие площади земли, значительные объемы воды и пестициды. Повторное выращивание табака может снизить плодородие почвы и затруднить последующее выращивание продовольственных культур или других растений.
S8: ОТКУДА ПОЛУЧАЮТ НЕОБХОДИМЫЕ ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ <i>ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ</i>	Выслушайте ответы учащихся. Дополните: Чтобы получить земли, предназначенные для выращивания табака, и нужное количество бревен для сушки листьев, иногда вырубают деревья и уничтожают лесные массивы. Этот процесс называется вырубкой лесов.
S9: КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ ВЫРУБКИ ЛЕСОВ?	Освобождение больших площадей земли от деревьев называется вырубкой леса. Меньшее количество деревьев означает меньше кислорода, утрату среды обитания для животных и, как следствие, способствует изменению климата. В то же время в мире на производство табака ежегодно расходуется около 22 миллиардов тонн воды.
S10: ЭТАП 3: ПРОИЗВОДСТВО	Процесс производства происходит на фабриках. Для производства фабрики используют воду, электроэнергию и топливо. В свою очередь, фабрики производят отходы, дым и парниковые газы (например, CO₂), которые способствуют глобальному потеплению.
S11: ЭТАП 4: ТРАНСПОРТИРОВКА	Произведенные изделия транспортируются на расстояния в тысячи километров. Их транспортировка также способствует загрязнению окружающей среды.

S12: ЭТАП 5: УПОТРЕБЛЕНИЕ	Курение наносит вред как тем, кто употребляет табачные изделия, так и тем, кто находится поблизости и невольно вдыхает дым, включая детей и домашних животных. Табачный дым содержит тысячи химических веществ. Некоторые из них токсичны, а некоторые другие могут вызывать рак. Дым может наносить вред здоровью даже тем, кто не курит, но находится рядом с курящим человеком. Токсичные вещества из дыма оседают на мебели, одежде и шторах и могут выделяться в воздух еще долго после того, как сигарета погаснет.
S13: ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОУРКАМИ СИГАРЕТ	Знаете ли вы, что каждый год в окружающую среду попадает около 4,5 триллионов окурков? Большинство из них просто выбрасывают на землю.
S14: КАК ОУРКИ СИГАРЕТ МОГУТ НАНОСИТЬ ВРЕД ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ? <i>ОБСУЖДЕНИЯ В ГРУППЕ</i>	<i>Выслушайте ответы учащихся.</i>
S15: ЗАГРЯЗНЕНИЕ ПОЧВЫ	Окурки сигарет не подвергаются биологическому разложению. Попав в окружающую среду, они становятся источником микропластика, токсичных веществ и тяжелых металлов, загрязняющих почву. Некоторые из этих веществ могут проникать в растения и попадать в пищевую цепочку.
S16: ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОДНЫХ РЕСУРСОВ	Окурки сигарет также попадают в реки, озера и моря, вызывая заражение морских и водных организмов (рыб) микропластиком, токсичными веществами и тяжелыми металлами. Некоторые из этих веществ могут проникать в пищевую цепочку.
S17: А КАК НАСЧЁТ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ?	Электронные сигареты содержат батареи (источник лития), пластик, остатки жидкости, которые могут содержать токсичные вещества, в том числе никотин. Большинство электронных сигарет (особенно одноразовых) выбрасываются ненадлежащим образом (на землю).

S18: ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ – ОПАСНЫЕ ОТХОДЫ	Электронные сигареты считаются опасными отходами, поскольку пластик/микропластик, литий, другие тяжелые металлы и токсичные химические вещества, попав в окружающую среду, могут загрязнять почву и воду. Некоторые вещества могут проникать в растения и водные организмы, впоследствии попадая в пищевую цепочку и нанося вред здоровью людей.
S19: ИНТЕРАКТИВНОЕ ЗАДАНИЕ <i>РАБОТА В ГРУППЕ</i>	Вставка 5 (см. ниже) Интерактивное задание 5.1. <i>(10 минут)</i> Кто от этого страдает? Смотри описание во вставке
S20: ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?	Чтобы защитить окружающую среду, ты можешь сделать следующее: • Скажи «НЕТ» табачным и никотиновым изделиям. • Поощряй своих одноклассников и друзей также сказать «НЕТ». • Требуй от тех, кто употребляет такие изделия, не делать этого рядом с тобой. • Поощряй их отказаться от табачных и никотиновых изделий.
S21: ПЛАНЕТА БЕЗ ОТХОДОВ ТАБАКА И НИКОТИНА	Как вам идея о том, чтобы сделать нашу планету чище и избавить окружающую среду от отходов табачных и никотиновых изделий?

Вставка 5:

Интерактивное задание 5.1.

Учащиеся делятся на 4 группы.

Каждая группа получает один из этапов цепи:

- Выращивание и сбор
- Производство
- Транспортировка
- Употребление

Каждая группа проводит обсуждение в течение **2–3 минут** и отвечает на вопрос:

«Какие компоненты окружающей среды страдают на данном этапе и каким образом?» *(пример на слайде 19)*

Учащиеся могут назвать один или несколько компонентов окружающей среды:

- леса;
- вода;
- почва;
- воздух;
- живые организмы;
- люди.

Каждая группа кратко представляет свои ответы *(примерно 1 минута)*.

Пояснения для учителя:

Выращивание и сбор

- требует большого количества воды;
- для сушки листьев табака вырубают деревья;
- вырубка лесов наносит ущерб животным;





- уменьшается количество кислорода, вырабатываемого лесами;
- пестициды могут загрязнять почву и воду.

Производство

- фабрики потребляют воду и энергию;
- образуются отходы;
- выделяются парниковые газы и другие загрязняющие вещества.

Транспортировка

- транспорт потребляет топливо;
- выделяются парниковые газы;
- загрязняется воздух.

Употребление

- табачный дым загрязняет воздух;
- окурки и электронные сигареты загрязняют почву и воду;
- люди и животные могут пострадать от токсичных веществ и отходов, которые остаются в природе.



КЛЮЧЕВОЕ СООБЩЕНИЕ:

Каждый этап — от выращивания табака до утилизации отходов — оказывает негативное воздействие на окружающую среду. Отказ от употребления табачных и никотиновых изделий способствует защите природы и нашего здоровья.



Дополнительные интерактивные задания

Вставка 6:

Интерактивное задание: **6.1:**

ЧТО ВЛИЯЕТ НА МОЕ РЕШЕНИЕ?

Цель задания:

развитие у учащихся умения выявлять и анализировать социальные и коммерческие факторы, которые могут оказывать влияние на их выбор и решения.

Продолжительность: 20–25 минут

Формат задания: работа в небольших группах с последующим обсуждением в классе.

Разделите класс на 4 команды. Каждая группа получает по одной карточке с кратким сценарием.

Объясните учащимся:

«Не нужно сразу находить «правильный» ответ. Для начала попробуйте представить себя в описанной ситуации и обратите внимание на то, что именно может повлиять на ваши мысли и решение».

Сценарий А:

Вы проходите мимо магазина и видите в витрине электронные сигареты. Упаковки очень яркие, на них изображены апельсины, манго, лесные ягоды, мята и другие вкусы. Один из одноклассников говорит: **«Не думаю, что они такие уж вредные. У них фруктовый вкус, и они даже не пахнут дымом сигарет».**

Другой одноклассник добавляет: **«Если бы они были очень опасными, наверное, не выглядели бы так».**





Сценарий Б:

Ты подписан на автора контента, очень популярного среди молодежи. В нескольких видео, которые он публикует, он появляется с электронной сигаретой в руке. Он использует ее, когда общается с друзьями, слушает музыку или сидит за рулем своей машины. Он никогда не говорит прямо: **«Курите электронные сигареты!»** Просто это изделие представлено как часть его образа жизни.

Твой друг, который тоже подписан на него, говорит: **«Думаю, очень много молодых людей употребляют электронные сигареты. Это кажется чем-то вполне обычным».**

Другой добавляет: **«Почему бы и нам не попробовать?»**

Сценарий В:

На вечеринке друг говорит тебе: **«Я использую электронные сигареты только на вечеринках, с друзьями. Я могу бросить в любой момент. Если курить электронные сигареты только изредка, то зависимостью это не грозит».**

Позже он предлагает и тебе электронную сигарету: **«Давай, попробуй и ты, просто чтобы понять, что это такое».**

Сценарий Г:

Ты видишь в интернете следующее сообщение об никотиновом изделии: **«Без дыма. Без запаха. Более безопасная альтернатива».** В посте показаны молодые люди, которые развлекаются, занимаются спортом и проводят время вместе.

Один из одноклассников говорит: **«Если это безопаснее, чем сигарета, то, наверное, нет ничего плохого в том, чтобы попробовать».**



Обсудите в группе следующие вопросы по представленному сценарию (10 минут):

1. Какие мысли могут у тебя возникнуть в данной ситуации?
(Например: «Может, это не так уж и опасно»; «Наверное, все так делают»; «Не хочу быть единственным, кто не пробует»; «Похоже, это интересно»; «Наверное, это безопаснее, чем обычные сигареты».)

2. Что именно может повлиять на твое мнение или решение в этой ситуации?

(Например: друзья, желание быть частью компании, яркая упаковка и фруктовый вкус изделия, сообщения друзей.)

Примените технику «ZOOM OUT»

Объясните учащимся: **«Иногда мы принимаем решения очень быстро. Мы что-то видим, слышим что-то от друзей или чувствуем давление момента и сразу же реагируем. ZOOM OUT – это техника, состоящая из трёх шагов – STOP – ZOOM OUT – DECIDE (ОСТАНОВИСЬ – ОТДАЛИСЬ – РЕШАЙ) – которая помогает нам увидеть общую картину, прежде чем принять решение».**

Техника состоит из трёх шагов:

STOP: Остановись на несколько секунд, прежде чем реагировать.

Спроси себя: **Что сейчас оказывает на меня влияние?** Любопытство? Давление со стороны друзей? Желание быть принятым? Внешний вид изделия? То, что я увидел в интернете? Тот факт, что остальные, по-видимому, поступают так же?

ZOOM OUT: Посмотри на ситуацию в целом.

Спроси себя: **Чего я не вижу в этой ситуации? Какой информации мне не хватает? Что я предполагаю, не проверяя? Кто передает или продвигает это сообщение? Кто, в конечном итоге, от этого выигрывает?**

DECIDE: Теперь прими собственное решение.

Спроси себя: **Какую информацию я хотел бы получить, прежде чем принять решение? Какое решение будет для меня лучшим?**

Обратите внимание: Не стоит принимать решение только потому, что оно популярно среди друзей. У тебя есть полное право принять решение, которое важно именно для тебя.

↓

Каждая группа применяет технику **ZOOM OUT** к полученному сценарию и формулирует решение.

В конце каждая группа представляет **принятое решение и аргументы, на которых оно основано.**

Интерактивное задание: 6.2:

Насколько я уверен в своем решении?

Цель задания:

понять, что на решения влияет не только то, что мы знаем, но и социальный контекст, в котором мы находимся.

Продолжительность: 15 минут

Формат: индивидуальная работа, за которой следует обсуждение со всем классом.

Учитель зачитывает сценарий:

Пятница, после уроков, ты находишься в парке с друзьями одноклассниками. Вы разговариваете, слушаете музыку и думаете, чем заняться на выходных. Один из одноклассников достает новую электронную сигарету. Говорит, что у нее «суперклассный» вкус. Пробует ее, а затем передает другим.

*Несколько одноклассников по очереди пробуют ее. Они смеются и обсуждают вкус. Один из них поворачивается к тебе: **«Давай, попробуй и ты. Только один раз. Что может случиться, если попробовать всего один раз?»***

*Другой одноклассник добавляет: **«Тебе даже не нужно покупать себе такую. Просто попробуй, какой у нее вкус».***

*Кто-то говорит: **«Серьезно? Это же ерунда».***

Электронная сигарета попадает к тебе в руки. Несколько секунд все смотрят на тебя и ждут, что ты сделаешь.

↓



Учитель рисует на доске шкалу от 1 до 5, где:



Каждый ученик индивидуально и анонимно выбирает цифру от 1 до 5, соответствующую его решению. Ученики не раскрывают свой выбор одноклассникам.

Применяем технику TWIST: Смена контекста

TWIST 1: Возвращаемся к исходной ситуации. Ты снова находишься в компании друзей. На этот раз электронную сигарету сначала предлагают вашему лучшему другу. Он отвечает: **«Нет, спасибо. Я не хочу пробовать»**. Затем он естественным образом продолжает разговор, не выглядя смущенным, а остальные не смеются над этим.

Как изменится ваше решение? Поменяется ли цифра на шкале?

TWIST 2: Возвращаемся к исходному сценарию. На этот раз электронная сигарета передается по кругу, но большинство друзей говорят: **«Нет, спасибо»**. Только двое решают попробовать.

Как изменится ваше решение? Поменяется ли цифра на шкале?

TWIST 3: Теперь представьте, что вы остались наедине с тем, кто предлагает вам электронную сигарету. Никто из остальных друзей не сможет узнать, пробовали вы ее или нет.

Как изменится ваше решение? Поменяется ли цифра на шкале?

Обсуждение в классе

Учитель подчеркивает следующее: **«Изделие осталось точно таким же. Ваши знания об изделии остались прежними. Изменился только социальный контекст — то, как отреагировали друзья»**.

Задайте классу вопрос: **«Если мое решение может измениться, когда меняется поведение других, то насколько это мое собственное решение, а насколько оно зависит от влияния окружающих?»**

Попросите учащихся поделиться своими ответами.

Приложение 1: **Ключевые сообщения**

- Все табачные и никотиновые изделия вредны для здоровья.
- Электронные сигареты опасны как для здоровья потребителей, так и для тех, кто подвергается воздействию вторичных аэрозолей.
- Никотин — это вещество, вызывающее зависимость.
- У подростков зависимость может развиваться гораздо быстрее.
- Никотин вреден для мозга подростка, который еще находится в стадии развития.
- Ароматизаторы в электронных сигаретах повышают привлекательность этой продукции для детей и подростков.
- Единственный способ защитить здоровье окружающих — обеспечить среду, на 100 % свободную от табачного дыма и выбросов электронных сигарет.
- На сегодняшний день имеющиеся данные не позволяют рекомендовать электронные сигареты или изделия из нагреваемого табака в качестве средств для отказа от табака.
- Производство и употребление электронных сигарет, а также продуктов с нагреваемым табаком оказывают пагубное воздействие на окружающую среду.
- Продажа табачных и никотиновых изделий лицам младше 18 лет запрещена.

Приложение 2: **Как научиться говорить «НЕТ»**

Одной из главных причин, по которой молодые люди «пробуют» электронные или обычные сигареты, является давление со стороны сверстников или друзей. Молодые люди могут согласиться взять сигарету не столько потому, что они этого хотят, сколько потому, что им трудно отказаться или они не знают, как это сделать. Кроме того, они могут бояться, что их не примут в компании друзей, если они откажутся от сигареты.

По этой причине важно, чтобы подростки научились говорить «НЕТ». Благодаря повторению и практике подростки и молодые люди могут развить навыки асертивной коммуникации, обрести уверенность в себе и быть готовыми противостоять внешнему давлению, особенно со стороны сверстников.

Подростки, владеющие этими техниками, имеют больше шансов сделать правильный выбор и избежать поведения, сопряженного с повышенным риском.

Когда друзья настаивают на том, чтобы предложить тебе сигарету — будь то обычную (традиционную) или электронную, — ты можешь отказаться, воспользовавшись одним из следующих вариантов ответа:

- **«Нет, спасибо!»** — скажи решительно и четко;
- **«Нет, спасибо!»** — скажи решительно, и можешь уйти;
- **«Нет, спасибо! У меня есть идея получше. Давай пойдем в...»;**
- **«Нет, спасибо! Это может стать привычкой, а я этого не хочу»;**
- **«Нет, спасибо! Я не хочу, потому что занимаюсь спортом»;**
- **«Спасибо, но нет, спасибо! Спасибо, но нет! Нет, спасибо!»** — можно использовать технику «сломанной пластинки», повторяя один и тот же ответ;
- **«Тебе нужно беречь себя. Зачем себе вредить?»;**
- **«Спасибо, но нет. Я ничего подобного не употребляю. И тебе тоже стоит этого избегать. Это вредно и не приносит пользы».**

Ниже приведены сценарии ролевых игр, с помощью которых подростки могут попрактиковаться в умении говорить «НЕТ».

Подростки объединяются в пары для выполнения упражнений. Поощряйте их обращать внимание на то, как их уверенность в том, что они могут сказать «НЕТ», укрепляется с каждым упражнением.

Привет, хочешь попробовать электронную сигарету?

Ответ: Нет, не хочу. Я не курю электронные сигареты.

Готов поспорить, что ты их до сих пор ни разу не пробовал!

Ответ: Ты прав, но есть еще много вещей, которые я не собираюсь пробовать только для того, чтобы узнать, каково это.

Привет, хочешь попробовать электронную сигарету?

Ответ: Нет, не хочу. Я не курю электронные сигареты.

Боишься, что родители узнают.

Ответ: Действительно, они не хотят, чтобы я курил электронные сигареты.

Но давай все-таки попробуем. Они никогда не узнают.

Ответ: Я знаю, что они не узнают, потому что им нечего будет узнавать.

Привет, как насчет электронной сигареты?

Ответ: Нет, не хочу. Я не курю электронные сигареты.

Знаешь, сейчас все курят электронные сигареты. Если ты не попробуешь, все будут считать тебя чужаком.

Ответ: Не все курят электронные сигареты. Он/она (конкретный пример) не курит электронные сигареты. И он не чужак.

Привет, хочешь попробовать электронную сигарету?

Ответ: Нет, не хочу. Я не употребляю электронные сигареты.

Если бы ты был моим настоящим другом, ты бы попробовал вместе со мной.

Ответ: Мне нравится быть твоим другом, но при чем здесь электронные сигареты?

Если ты никогда не попробуешь, ты никогда не узнаешь, что это такое.

Ответ: Ты прав, но есть еще много вещей, которые я не собираюсь пробовать только для того, чтобы узнать, каково это.

Привет, как насчет электронной сигареты?

Ответ: Нет, не хочу. Я не курю электронные сигареты.

Одна электронная сигарета тебе не повредит!

Ответ: Ты прав, но и пользы от нее не будет.

Привет, как насчет электронной сигареты?

Ответ: Нет, не хочу. Я не употребляю электронные сигареты.

Но я курю электронные сигареты, и со мной все в порядке. Я все равно бегаю быстрее тебя.

Ответ: Это правда. Ты бегаешь быстрее меня. Но без них ты мог бы бегать еще быстрее. Если бы я их использовал, я бы бегал еще медленнее, чем сейчас.

Привет, хочешь попробовать электронную сигарету?

Ответ: Нет, не хочу. Я не курю электронные сигареты.

Сейчас все курят электронные сигареты. Не хочешь быть таким же, как они? Быть взрослым?

Ответ: Все мои взрослые друзья, которые курят или пользуются электронными сигаретами, об этом сожалеют. К тому же быть взрослым — значит быть независимым. Курение — это зависимость. Что в этом взрослого?

Привет, может, все-таки попробуешь электронную сигарету?

Ответ: Нет, не хочу. Я не курю электронные сигареты.

Готов поспорить, ты слышал, что от электронных сигарет тебе может стать плохо, поэтому и боишься их попробовать.

Ответ: Да правда, я слышал, что от них может быть очень плохо, и не хочу рисковать.

Приложение 3: Вопросы и ответы

Чтобы сформулировать аргументированный ответ, воспользуйтесь ключевыми сообщениями (**см. Приложение 1**) и фразами, выделенными в тексте красным цветом.

1. Опасны ли электронные сигареты?

Безусловно, электронные сигареты опасны как для здоровья тех, кто их употребляет, так и для тех, кто подвергается воздействию вторичного аэрозоля.

Вот основные связанные с ними риски:

- **Зависимость:** Электронные сигареты содержат **никотин — вещество, вызывающее зависимость**. Использование электронных сигарет повышает риск развития никотиновой зависимости и может стать толчком к употреблению традиционных табачных изделий.
- **Негативное воздействие на мозг подростка:** Воздействие никотина на мозг детей и подростков может иметь негативные последствия, поскольку связано с появлением тревожности, депрессии, нарушений концентрации внимания и трудностей в обучении.
- **Краткосрочные последствия:** Использование электронных сигарет может вызывать тошноту, раздражение и воспаление слизистой оболочки полости рта и легких, боль в груди, учащение сердцебиения, судороги и повреждения легких.
- **Долгосрочные последствия:** Жидкость в электронных сигаретах содержит различные химические вещества, некоторые из которых известны как канцерогены или обладают токсическим действием. В долгосрочной перспективе воздействие этих веществ может повысить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний легких и нарушений обмена веществ.
- **Риск травм или ожогов:** Неправильное использование никотиносодержащих изделий может привести к ожогам и другим травмам в результате взрыва аккумуляторов этих устройств.

2. Являются ли электронные сигареты менее опасными, чем традиционные сигареты?

Все табачные и никотиновые изделия вредны для здоровья.

Неправильно сравнивать эти два вида изделий между собой. **Единственный правильный способ защитить свое здоровье — это не употреблять их.**

Негативное воздействие электронных сигарет на здоровье включают:

- **Краткосрочные последствия:** Использование электронных сигарет может вызывать тошноту, раздражение и воспаление слизистой оболочки полости рта и легких, боль в груди, сердцебиение (учащение сердечных сокращений), судороги и повреждения легких.
- **Долгосрочные последствия:** Жидкость в электронных сигаретах содержит различные химические вещества, некоторые из которых известны как канцерогены или обладают токсическим действием. В долгосрочной перспективе эти вещества повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний легких и нарушений обмена веществ.
- **Негативное воздействие на мозг подростка:** Воздействие никотина на мозг детей и подростков может вызывать тревогу, депрессию, нарушения концентрации внимания и трудности в обучении.
- **Риск травм или ожогов:** Неправильное использование электронных сигарет может привести к ожогам и другим травмам, вызванным взрывом батарей этих устройств.

3. Вызывают ли электронные сигареты зависимость?



Никотин — химическое соединение, присутствующее как в обычных, так и в электронных сигаретах. Он является основным фактором, вызывающим зависимость.

• • • •

У некурящего человека, использующего электронные сигареты, может быстро развиваться никотиновая зависимость. Отказ от электронных сигарет может быть столь же сложным, как и отказ от традиционных сигарет.

Жидкости в электронных сигаретах содержат никотин, который при вдыхании в виде аэрозоля попадает в легкие и всасывается в кровь. Из крови никотин попадает в мозг, где стимулирует выделение ДОФАМИНА. Дофамин активирует «систему вознаграждения» в мозге, и дает потребителю ощущение удовлетворения, что может укрепить данное поведение.

В результате, чтобы вновь испытать это ощущение, потребитель может почувствовать потребность в повторном употреблении никотина, что способствует развитию зависимости. Мозг подростков особенно уязвим к развитию никотиновой зависимости даже после кратковременного воздействия и при приеме небольших доз никотина.

4. Могут ли аэрозоли электронных сигарет оказывать вредное воздействие на людей, находящихся рядом с пользователем?



Аэрозоли, выдыхаемые при использовании электронных сигарет, содержат никотин и другие потенциально токсичные вещества, что способствует повышению концентрации этих веществ в окружающей среде. Таким образом, аэрозоли электронных сигарет могут представлять риск для здоровья как самих пользователей, так и находящихся рядом людей.

• • • •

Риски, связанные с воздействием аэрозолей электронных сигарет, включают:

- **Воздействие никотина:** Никотин — это химическое вещество, вызывающее зависимость, и может негативно влиять на развитие мозга детей и подростков.
- **Другие химические вещества:** Аэрозоли могут содержать различные потенциально токсичные химические вещества, такие как тяжелые металлы и другие химические соединения, некоторые из которых могут обладать канцерогенным действием.

**5. Я не курю обычные сигареты.
Я курю изделия из нагреваемого табака,
которые считаются менее
вредными для здоровья.**

Несмотря на некоторые изменения в дизайне табачных изделий, риски для здоровья остаются значительными и их не следует недооценивать. **Не существует более «здоровых» или более «безопасных» табачных изделий. Все табачные или никотиновые изделия вредны для здоровья.**

- Нет данных, подтверждающих, что эти изделия менее вредны для здоровья.
- Новые табачные изделия содержат токсичные вещества, которые могут вызывать сердечные и легочные заболевания, а также другие серьезные проблемы со здоровьем.
- Некоторые производители добавляют ароматизаторы и другие вещества, чтобы сделать свои изделия более привлекательными для курильщиков, но эти ароматизаторы зачастую усиливают вредное воздействие табачных изделий.
- **Вызывает зависимость:** Все табачные изделия содержат никотин — вещество, которое быстро вызывает зависимость у подростков и молодых людей. Никотин негативно влияет на развитие мозга. Это означает, что бросить курить становится все труднее, даже при использовании новых изделий.
- Важно понимать, что, несмотря на разнообразие табачных изделий, риски для здоровья остаются значительными и их не следует недооценивать.

**6. Я курю электронные сигареты
только на вечеринках.
Я знаю, что могу бросить в любой момент.**



**Никотин, содержащийся в электронных сигаретах,
вызывает зависимость у подростков и молодых людей
значительно быстрее.**

Это означает, что, начав употреблять, тебе может быть все труднее и труднее бросить. 88% нынешних курильщиков начали курить до 18 лет.

Потеря контроля: В состоянии эйфории или расслабленности, например, на вечеринках, может быть сложнее контролировать свои порывы, что может привести к повторению такого опыта. Со временем «употребление этих изделий на вечеринках» может превратиться в более частое привычное занятие. Чем чаще ты употребляешь эти изделия, тем выше риск развития зависимости.

Последствия для здоровья: Даже «эпизодическое» использование электронных сигарет может вызывать тошноту, раздражение и воспаление слизистой оболочки полости рта и легких, боль в груди, учащение сердцебиения, и даже судороги.

Приложение 4: **Мифы и правда** **об электронных и традиционных сигаретах.** **Что на самом деле нужно знать**

Миф 1:

Электронные сигареты не вредны и не вызывают зависимости

Реальность: Электронные сигареты воспринимаются подростками и даже детьми как безопасные по сравнению с традиционными табачными изделиями. Это совершенно неверно. Электронные сигареты вызывают зависимость, поскольку содержат никотин — то же химическое вещество, что и табак. К признакам употребления электронных сигарет относятся низкая успеваемость в школе и снижение физической работоспособности, трудности с концентрацией внимания, проблемы с когнитивными функциями и депрессия.

Как никотин вызывает зависимость: Никотиновая зависимость вызывает особую тревогу в отношении подростков и молодых людей, мозг которых продолжает активно развиваться до 25 лет. У них зависимость формируется быстрее и при меньших дозах.

Как никотин воздействует на мозг: Когда никотин попадает в мозг, он вызывает выброс химического вещества под названием дофамин, которое вызывает приятные ощущения. Эта «буря» дофамина сильно активизирует «систему вознаграждения» мозга, заставляя тебя захотеть повторить этот опыт. По мере развития твоего мозга он начнет отдавать предпочтение тем видам деятельности, которые усиливают выброс дофамина, что может привести к сильной и труднопреодолимой зависимости. Ты наверняка не знал, что содержание никотина в одной электронной сигарете, может превышать содержание никотина в целой пачке традиционных сигарет.

Никотин присутствует даже в электронных сигаретах, рекламируемых как изделия «без никотина»: Исследования показали, что сигареты, которые продаются и рекламируются как изделий «без никотина», тем не менее содержат это чрезвычайно вредное химическое вещество.

Риск двойного употребления: Исследования показывают, что использование электронных сигарет среди подростков в три раза увеличивает вероятность перехода к двойному курению (использованию как электронных, так и традиционных сигарет), что сопряжено с еще большими рисками для здоровья.

В заключение следует отметить, что электронные сигареты не являются безопасными, поскольку содержат никотин. Независимо от формы употребления (электронные сигареты, обычные сигареты, кальян или изделия с нагреваемым табаком) никотин вызывает зависимость.

Миф 2:

Табачная индустрия разработала электронные сигареты не для детей, а для взрослых, желающих бросить курить

Реальность: Позволь сказать тебе горькую правду — клиенты табачной индустрии умирают раньше, потому что быстрее заболевают, а другие бросают курить, поэтому табачной индустрии постоянно нужны новые потребители. То есть молодые люди. Существует даже специальный термин для обозначения новых «рекрутов» — «замещающие курильщики» (англ. — *replacement smokers*). Именно поэтому табачная индустрия нацелена на молодежь самого раннего возраста, чтобы к моменту их взросления зависимость уже была сформирована.

Существует несколько стратегий, с помощью которых табачная индустрия убеждает детей и подростков попробовать ее продукцию. И, к сожалению, они действительно работают.

Привлекательные ароматизаторы: Многих детей и подростков привлекают вкусные ароматизаторы, например со вкусом конфет, фруктов или десертов. Эти ароматизаторы созданы специально для того, чтобы привлечь молодежь, а не взрослых. В настоящее время известно не менее 16 000 уникальных ароматизаторов электронных сигарет, имитирующих сладости, фрукты, ментол и сладкие напитки, которые так любят дети.

Красочная упаковка: Производители используют яркую и привлекательную упаковку, напоминающую упаковку сладостей, любимых детских напитков или косметических средств, таких как помада. В последнее время для продвижения электронных сигарет используются популярные среди детей персонажи, такие как единороги и герои аниме. Очевидно, что такая упаковка создана специально для того, чтобы привлечь внимание детей.

Реклама в социальных сетях: Социальные сети очень популярны среди детей и подростков, и представители индустрии прекрасно это понимают. Именно поэтому в Instagram, TikTok и других социальных сетях, где молодежь проводит очень много времени, вы увидите множество привлекательных роликов, посвященных электронным сигаретам. Дизайн этих продуктов разработан так, чтобы выглядеть круто и современно, именно для того, чтобы ты очень сильно их захотел.

Легкий доступ: Новые содержащие никотин изделия появились недавно, и из-за этого они пока не подпадают под строгий контроль действующего законодательства. Это означает, что они легче попадают в руки детей и подростков, могут быть куплены непосредственно в магазине или через Интернет. Одноразовые электронные сигареты также стали очень дешевыми, что делает их еще более привлекательными и доступными для молодежи.

Обманчивые сообщения: Табачная индустрия очень активно заявляет о себе, но используемые ею сообщения намеренно искажены. Молодым людям чаще всего говорят, что табачная индустрия разрабатывает изделия, менее вредные для здоровья, что она вносит существенный вклад в экономику и что это экологически устойчивая отрасль. Несмотря на то что это запрещено законом, табачная индустрия продвигает себя через организацию спортивных, образовательных и культурных мероприятий.

В заключение можно сказать: очевидно, что эта отрасль ориентируется не только на взрослых и курильщиков. Не позволяй им превратить тебя в заменяющего потребителя.

Миф 3:

Электронные сигареты безопаснее, потому что не содержат табака

Реальность: Электронные сигареты наносят вред здоровью потребителя и окружающих и должны рассматриваться с той же осторожностью, что и любое другое табачное изделие.

Электронные сигареты не безвредны: Даже если они не содержат табака, в них используется жидкость, которая при нагревании образует аэрозоли, глубоко вдыхаемые в легкие. Аэрозоли вредны и их не следует путать с парами воды.

Опасные химические вещества: Аэрозоли электронных сигарет могут содержать тяжелые металлы, мельчайшие частицы, которые оседают в легких и вызывают воспаления: формальдегид, ацетальдегид и акролеин — вещества, способные вызывать респираторные заболевания и рак. Возможно, эти термины кажутся вам сложными, но они крайне важны для понимания существующих опасностей.

Привлекательные, но опасные ароматизаторы: Табачная индустрия использует ароматизаторы, имитирующие вкус фруктов и сладостей, чтобы сделать электронные сигареты более привлекательными для детей и подростков. Эти ароматизаторы представляют собой химические вещества, которые при вдыхании могут серьезно повредить легкие. Например, диацетил — ингредиент, используемый в ароматизаторах электронных сигарет, — может вызывать серьезное заболевание легких, называемое «попкорн-легкое».

Содержат никотин: Электронные сигареты содержат никотин — вещество, вызывающее сильную зависимость. Никотин может быть табачного происхождения или синтетическим. Исследования показали, что уровень никотина в электронных сигаретах может быть даже выше, чем в обычных сигаретах. Еще хуже то, что подростки, которые их использовали, не знали об этом. Даже сигареты, рекламируемые как изделия «без никотина», могут содержать это химическое вещество.

Воздействие на мозг: Мозг человека продолжает развиваться до 25 лет, а никотин негативно влияет на этот процесс. Сообщалось даже о случаях судорог у подростков, использующих электронные сигареты.

Вывод: Не дай себя обмануть «крутым» и стильным внешним видом электронных сигарет. На самом деле они небезопасны. Электронные сигареты содержат никотин и токсичные химические соединения, вредные для здоровья потребителей и окружающих.

Миф 4:

Электронные сигареты помогают мне бросить курить обычные сигареты

Реальность: Исследования показывают, что молодые люди, использующие электронные сигареты, подвергаются в три раза большему риску стать курильщиками традиционных сигарет и, таким образом, подвергают себя еще большим рискам для здоровья.

Табачная индустрия утверждает, что электронные сигареты менее вредны и помогают курильщикам бросить курить, но это не соответствует действительности. По-настоящему тревожно то, что большинство детей и подростков в возрасте до 20 лет, которые начинают пользоваться электронными сигаретами, никогда ранее не употребляли табак. Фактически, электронные сигареты могут иметь обратный эффект, то есть превращаться во «входные ворота» к употреблению табака. Исследования показывают, что у подростков и детей, которые используют электронные сигареты, даже в экспериментальных целях, риск того, что впоследствии они начнут курить обычные сигареты, в три раза выше. Электронные сигареты не являются безопасной альтернативой и могут быть столь же опасны, как и обычные сигареты.

Как это происходит: Одноразовые электронные сигареты становятся все более опасными, поскольку содержат все больше никотина и становятся все более доступными по цене. У молодых людей зависимость формируется легче. Когда ты становишься зависимым, ты испытываешь острую потребность в никотине, и тогда уже не так важно, из каких источников ты его получаешь. Независимо от источника, никотин очень вреден для твоего развивающегося мозга.

Держись подальше от курения! Самый здоровый вариант — избегать всех форм курения, будь то электронные сигареты, нагреваемый табак или классические сигареты.

Миф 5:

Никотин — единственное вредное вещество в электронных сигаретах.

Реальность: Электронные сигареты содержат множество других токсичных веществ.

Привлекательные, но опасные ароматизаторы: Электронные сигареты выпускаются с тысячами различных ароматизаторов, что делает их очень привлекательными для детей и подростков. Табачная индустрия ориентируется именно на эту возрастную группу. В электронных сигаретах используют как минимум 16 000 различных ароматизаторов — от вкуса сладостей и фруктов до ментола, сладких напитков и даже алкогольных напитков. Эти ароматизаторы маскируют вкус никотина и заставляют тебя поверить, что никакого риска нет. Трудно поверить, что то, что пахнет цитрусовыми, печеньем, ванилью или кокосом, может быть вредным, не так ли?

Капкан с приманкой из ароматизаторов: Ароматизаторы играют ключевую роль в начале курения. План табачной индустрии заключается в том, чтобы молодые люди попробовали, например, электронную сигарету со вкусом ванили, затем — с ментолом, а потом — с карамелью, яблоком или даже пончиком. Тем временем никотин начинает вызывать изменения в мозге подростка, и, не осознавая этого, он переходит от этапа экспериментов к никотиновой зависимости.

Токсичные химические вещества: Эти ароматизаторы — не что иное, как токсичные химические вещества, которые при вдыхании могут нанести серьезный вред легким. Примером может служить диацетил, который может вызвать тяжелое заболевание легких, известное как «попкорн-легкое». Когда жидкости в электронных сигаретах нагреваются, они могут выделять опасные химические вещества, которых нет в исходном составе. Исследования показывают, что вдыхание этих веществ может вызывать проблемы с дыханием, воспаления и другие патологические изменения здоровья.

Новые опасные токсины: В процессе нагрева жидкости в электронных сигаретах образуются новые токсины, которые наносят вред легким. Одним из примеров является циннамальдегид — компонент ароматизаторов с запахом корицы, который нарушает функцию иммунных клеток легких и может приводить к изменениям в ДНК человека.

Вывод: Даже если ароматизаторы кажутся безобидными и привлекательными, электронные сигареты содержат множество токсичных веществ, и никотин — лишь одно из них.

Миф 6:

Курение помогает мне похудеть

Реальность: Убеждение, что курение помогает похудеть, ошибочно и очень опасно, особенно для подростков.

Что говорит наука: Никотин может на короткое время уменьшить чувство голода, но это не значит, что курение помогает похудеть. В долгосрочной перспективе курение очень вредно для твоего здоровья. Никотин влияет на то, как твой организм использует энергию, но не лучшим образом. Исследование показало, что курение может повысить риск развития диабета 2-го типа уже в очень молодом возрасте.

Воздействие на сердце: Никотин негативно сказывается на здоровье сердца, которое имеет решающее значение для поддержания активного образа жизни. Курение ускоряет сердцебиение и повышает артериальное давление, что в будущем приводит к сердечным заболеваниям.

Никотин влияет на психическое здоровье: Со временем стресс и тревога, связанные с никотиновой зависимостью, приведут к нарушению пищевого поведения. Таким образом, ты добьешься обратного эффекта — наберешь вес из-за стресса и беспокойства, а также из-за проблем со здоровьем, которые не позволят тебе ходить в спортзал.

Правильный путь: Похудение не должно ставить под угрозу твое здоровье и эмоциональное благополучие. Вредное воздействие курения на здоровье, включая повышенный риск хронических заболеваний и проблем с психическим здоровьем, подтверждает, что курение — это вредный способ контроля веса. Не дай себя обмануть мифами и «волшебными» решениями! Здоровое питание и регулярные физические нагрузки — единственные безопасные и эффективные способы контроля веса.

Миф 7:

Дым и аэрозоли электронных сигарет не наносят вреда здоровью окружающих

Реальность: Дым от традиционных сигарет содержит не менее 70 известных канцерогенов, которые наносят вред не только потребителям, но и тем, кто находится рядом. В свою очередь, аэрозоли электронных сигарет — это не просто водяной пар, как хотела бы нас убедить табачная индустрия. Они содержатся в жидкости, состоящей из различных химических веществ, столь же опасных для вашего здоровья и здоровья окружающих.

Традиционные сигареты содержат тысячи химических веществ, многие из которых являются вредными и канцерогенными. Хотя никотин и является веществом, вызывающим зависимость, он не единственный вредный компонент. Традиционные сигареты при сгорании выделяют более 7 000 химических веществ, в том числе 70 известных канцерогенов. И поскольку они вредны не только для твоего здоровья, тебе следует знать, что каждый год 1,6 миллиона некурящих людей во всем мире умирают от болезней, вызванных сигаретным дымом.

Итак, что же содержат аэрозоли, выделяемые электронными сигаретами?

Аэрозоли — это не просто безобидный пар. Они содержат:

- Никотин — вещество, вызывающее зависимость
- Формальдегид (используется при бальзамировании умерших)
- Ацетальдегид (используется в дезинфицирующих средствах)
- Акролеин (гербицид, который может вызывать необратимые повреждения легких)
- Кадмий, никель и хром - токсичные металлы, повышающий риск развития серьезных заболеваний.

Что происходит при вдыхании этих аэрозолей? Даже если ты не пользуешься электронными сигаретами, но вдыхаешь аэрозоли, выделяемые электронной сигаретой, ты рискуешь, что твой организм впитает никотин. Недавние исследования показывают, что у людей, вдыхавших аэрозоли, выделяемые электронными сигаретами, в крови обнаруживался котинин — вещество, свидетельствующее о непреднамеренном вдыхании никотина.

Воздействие на воздух в доме и автомобиле: Аэрозоли электронных сигарет загрязняют воздух в помещениях так же, как и обычные сигареты. Это означает, что воздух в доме и в автомобиле становится вредным для дыхания.

Кроме того, если ты находишься рядом с человеком, который курит обычные сигареты, это непременно скажется и на тебе. Исследования показывают, что люди, вдыхающие аэрозоли, выделяемые электронными сигаретами, подвергаются риску вдыхания ультрамелких частиц, которые проникают в легкие и в кровь и могут вызывать заболевания легких и сердца. Более того, исследования показывают, что домашние животные, проживающие в домах, где курят, также подвергаются риску заболевания раком.

Вывод: Независимо от того, идет ли речь о традиционных сигаретах или электронных сигаретах, курение опасно как для их потребителей, так и для окружающих. Защити себя и окружающих.

Миф 8:

Ароматизаторы, используемые в электронных сигаретах, безопасны, поскольку они также применяются в пищевых продуктах

Реальность: Хотя ароматизаторы считаются безвредными для использования в продуктах питания и напитках, они могут стать очень опасными при нагревании и вдыхании.

Ароматизаторы, добавляемые в электронные сигареты, делают вдыхаемый тобой аэрозоль еще более токсичным. Например, диацетил при вдыхании может вызвать серьезное заболевание легких, называемое «попкорн-легкое».

Процесс нагрева жидкости в электронных сигаретах может приводить к образованию новых токсинов, которые наносят вред легким. При нагревании жидкостей в электронных сигаретах могут образовываться опасные химические вещества, отсутствующие в исходном составе. Исследования показывают, что вдыхание этих веществ может вызывать проблемы с дыханием, воспаления и другие патологические изменения. Например, циннамальдегид, ароматизатор с запахом корицы, может повреждать иммунные клетки легких и даже изменять ДНК человека.

Многие ароматизаторы в электронных сигаретах содержат вещества, которые могут быть безопасны при употреблении, но становятся врагами дыхательной системы при вдыхании.

Таким образом, утверждение табачной индустрии о том, что ароматизаторы безопасны для вдыхания, не только не соответствует действительности, но и является опасным. Важно помнить, что некоторые ароматизаторы, используемые в электронных сигаретах, могут быть безопасны для употребления, но не для вдыхания.

Миф 9:

Курение помогает мне успокоиться

Реальность: В реальной жизни курение не успокаивает, а наоборот — повышает общий уровень стресса и тревоги.

Наверняка ты видел в фильмах, как твои любимые герои быстро зажигают сигарету, чтобы легче пережить напряженные моменты. Табачная индустрия хочет, чтобы ты запомнил именно эти сцены. Но реальность, та, что за пределами экранов, совершенно иная.

На самом деле сигареты — как электронные, так и традиционные — связаны с более выраженными симптомами депрессии и тревоги. И все из-за никотина.

Как никотин воздействует на мозг? Исследования показывают, что у тех, кто использует электронные сигареты, риск получения диагноза «депрессия» в два раза выше, чем у тех, кто никогда их не использовал. Частое использование электронных сигарет связано с более выраженными симптомами депрессии, такими как грусть или приступы плача без видимой причины.

Как на тебя влияет курение: По данным, курение усиливает тревогу и стресс из-за абстинентного синдрома, вызванного никотином. Курение может дать кратковременное отвлечение, но никотиновая зависимость закрепляет цикл зависимости, который усугубляет общий стресс.

Напротив, исследования показали, что у курильщиков, бросивших курить, наблюдалось значительное снижение уровня тревожности по сравнению с теми, кто продолжал курить. Отказ от курения был связан со значительным улучшением состояния при тревожности и депрессии даже у людей с психическими расстройствами.

В чем же решение? Отказ от курения улучшает психическое здоровье и снижает стресс в долгосрочной перспективе. Не дай себя обмануть красивым кадрам из фильмов, которые продвигает табачная индустрия. Прислушайся к своему телу и делай выбор в пользу своего здоровья!

Миф 10:

Пар, выделяемый электронными сигаретами, не вреден для здоровья, потому что это всего лишь водяной пар

Реальность: На самом деле аэрозоли, образующиеся при использовании электронных сигарет, — это не просто водяной пар. Эти аэрозоли содержат множество вредных химических веществ. Хотя термин «вейпинг» подразумевает, что ты вдыхаешь безвредный водяной пар, это совершенно не соответствует действительности.

Содержат токсичные вещества: Когда ты используешь электронную сигарету, ты вдыхаешь аэрозоли, содержащие никотин, токсичные химические вещества, мельчайшие частицы и тяжелые металлы. Они проникают глубоко в легкие, вызывают различные воспалительные процессы и впоследствии могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Например, формальдегид и ацетальдегид, содержащиеся в аэрозолях электронных сигарет, входят в список веществ с канцерогенным действием.

Ты становишься зависимым еще до того, как начнешь регулярно пользоваться электронными сигаретами: Аэрозоли электронных сигарет содержат никотин — вещество, вызывающее зависимость. Молодые люди, которые пользуются электронными сигаретами, могут очень быстро стать зависимыми от никотина, даже не начав пользоваться ими ежедневно.

Пострадает твое сердце: Помимо всего прочего, доказано, что никотин повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений, а также сужает кровеносные сосуды, что может привести к проблемам с сердцем.

Вывод: очень важно понимать, что аэрозоли электронных сигарет — это не просто безобидный водяной пар. Они содержат опасные химические вещества, которые могут нанести серьезный вред вашему здоровью.

Миф 11:

Мне не нужна помощь, чтобы бросить курить

Реальность: Многие подростки считают, что могут легко бросить курить, но никотиновая зависимость, формирующаяся в подростковом возрасте, очень сильна. Доказательством этому служит тот факт, что более 88 % взрослых курильщиков начали курить до 18 лет. Твой мозг еще находится в стадии развития, и это делает тебя более уязвимым к зависимости, чем взрослых.

Никотин мешает ясно мыслить: Никотин, как и другие наркотики, заставляет твой мозг вырабатывать до 10 раз больше дофамина — вещества, вызывающего ощущение удовольствия. Это заставляет тебя хотеть курить снова и снова. Кроме того, никотин изменяет работу твоего мозга, влияя на способность к обучению, реакции на стресс и самоконтроль.

Зависимость: Когда ты куришь или используешь электронные сигареты, никотин очень быстро попадает в кровь, а затем в мозг — всего за 10 секунд. Приятное ощущение, которое возникает благодаря выработке дофамина, быстро проходит, поэтому очень скоро ты почувствуешь потребность снова закурить. Вот так можно распознать ЗАВИСИМОСТЬ!

Бросить курить сложно, но не невозможно: Статистика показывает, что большинству курильщиков, пытающихся бросить курить, не удается это с первого раза. Часто требуется много попыток. Если тебе слишком сложно сделать этот шаг в одиночку, ты можешь получить квалифицированную помощь от медицинских работников или специалистов по отказу от курения. Они смогут проконсультировать тебя и сопроводить на этом пути к жизни без никотина.

Ложное чувство контроля: Пока в твоём организме развивается зависимость, у тебя будет сохраняться ложное чувство контроля — вера в то, что ты можешь бросить курить в любой момент, без посторонней помощи. Это заблуждение мешает тебе серьезно отнестись к отказу от курения до тех пор, пока ты не станешь глубоко зависимым. Не веришь? Попробуй бросить курить уже завтра, и ты убедишься, что тебе предстоит тяжелая борьба.

Наш совет: Прими решение разорвать этот круг зависимости, пока никотин не стал контролировать твои действия. И не бойся просить о помощи. Признание проблемы — это первый шаг к переменам.

Миф 12:

Миф: Курение делает тебя более зрелым и крутым

Реальность: Курение ухудшает твою внешность, наносит вред здоровью и вызывает зависимость. Ничто из этого не является «крутым». То, что ты видишь в рекламе, — не реальность; это всего лишь стратегия, призванная заставить тебя захотеть то, что тебе предлагают.

Курение не делает тебя более зрелым. Быть зрелым — значит принимать правильные и разумные решения. Уже доказано, что курение вредит здоровью. Поэтому курить — это вовсе не зрелое решение.

Курение вредит твоему здоровью. Курение вызывает различные серьезные заболевания, такие как многочисленные формы рака, сердечные заболевания и проблемы с дыхательной системой. И это твердо доказано и задокументировано. Круто быть здоровым, а быть больным — нет.

Курение меняет твою внешность. Обычные сигареты желтят зубы и делают кожу уставшей и постаревшей. Ты когда-нибудь видел, чтобы человек с желтыми зубами выглядел круто?

Курение вызывает зависимость. Никотин в сигаретах вызывает зависимость, а это значит, что на твои решения будет сильно влиять этот наркотик. Зависимость — это не круто. Круто быть свободным и контролировать свою жизнь.

Настоящие друзья не будут заставлять тебя курить. Если кто-то заставляет тебя курить, чтобы ты казался круче, это не настоящий друг. Настоящие друзья принимают тебя таким, какой ты есть.

Люди, которые занимаются спортом, ведут активный образ жизни, читают и принимают осознанные решения, — это крутые люди. И ты — один из них.

Миф 13:

Бросить курить невозможно

Реальность: На самом деле бросить курить возможно, и многим людям это удастся. Тебе нужен тщательно разработанный план и правильная информация. Специалист по отказу от курения может помочь тебе добиться успеха. Миллионы взрослых и молодых людей смогли отказаться от этих продуктов. Если они смогли, то и ты сможешь!

Эффективные методы: Существуют различные методы, которые могут помочь тебе бросить курить, например, консультирование и поведенческая терапия.

Обратись за поддержкой: Поговорите с семьей или близкими людьми о своем решении бросить курить. Если у тебя есть друзья, которые тоже хотели бы бросить курить, вы можете сделать это вместе.

Составь план: Выбери дату, когда ты хочешь бросить курить, и составь план с конкретными шагами. Единственный эффективный метод — полный отказ от сигарет с выбранной даты.

Определи провоцирующие факторы: Подумай о ситуациях, в которых тебе хочется курить, и найди альтернативы, например, прогуляйся или займись новым хобби.

Будь терпелив: Бросить курить может быть сложно. Статистика показывает, что тебе, скорее всего, придется начинать сначала несколько раз. Будь к себе снисходителен. Рецидив не означает, что ты слаб, это просто нормальная часть процесса.

Польза для здоровья: Отказ от курения — одно из самых важных решений в пользу собственного здоровья, которое может принять человек. Это утверждение верно независимо от возраста и периода, в течение которого люди употребляли табачные изделия. Уже через 20 минут после отказа от курения твой организм начнет восстанавливаться — артериальное давление нормализуется, а сердце начнет биться в обычном ритме. У тебя появится больше энергии, зубы и кожа будут выглядеть лучше. В дополнение к этому, польза для твоего сердца, дыхательной системы и организма в целом просто безгранична. Кроме того, отказ от курения снижает риск развития рака.

Бросить курить возможно, и существует множество ресурсов и методов, которые помогут тебе добиться успеха. Составь план, найди поддержку, верь в себя и будь к себе снисходителен. Не поддавайся мифу о том, что бросить курить невозможно — правда в том, что ты можешь и у тебя получится!

Миф 14:

Электронные сигареты менее вредны для окружающей среды

Реальность: Как обычные сигареты, так и электронные сигареты могут наносить вред окружающей среде, но это происходит по-разному. «Электронный» не означает «безопасный».

Электронные сигареты могут наносить вред окружающей среде из-за отходов, образующихся в результате использования одноразовых картриджей и батареек, особенно если их выбрасывают куда попало.

Почему электронные сигареты вредны для окружающей среды?

1. **Картриджи и батареи**, используемые в электронных сигаретах, трудно переработать, и они могут сильно загрязнять окружающую среду, если их выбрасывать ненадлежащим образом.
2. **Загрязнение микропластиком:** Когда электронные сигареты бросают на улице, они распадаются на очень мелкие частицы, называемые микропластиком. Они попадают в водостоки и могут загрязнять реки и озера.
3. **Химические вещества:** Электронные сигареты содержат химические вещества, которые могут просачиваться в почву и воду, вызывая загрязнение и нанося вред растениям и животным.

Прежде чем принять решение о переходе на электронные сигареты, подумай о том, какой вред эта привычка наносит планете. Найди здоровые и экологичные способы провести время и развлечься.

Миф 15:

Если бы электронные сигареты были опасны, их бы запретили

Реальность: Продажа электронных сигарет лицам моложе 18 лет запрещена законом как в Республике Молдова, так и в большинстве стран мира. В некоторых странах продажа табачных и никотиновых изделий запрещена лицам моложе 21 года. Эти ограничения введены именно для защиты здоровья молодежи. В настоящее время многие страны начали принимать меры по их контролю или запрету.

Правила и запреты: На сегодняшний день большинство стран приняли меры против электронных сигарет. Одни из них полностью запретили их продажу, а другие ввели различные ограничения на продажу. В любом случае, их продажа детям является незаконной, и те, кто это делает, рискуют быть строго наказанными. Молдова также делает шаги в этом направлении. Курение и употребление электронных сигарет в закрытых и полукрытых помещениях запрещено. Кроме того, продажа сигарет несовершеннолетним запрещена и в нашей стране.

Влияние табачной индустрии: Табачная индустрия вкладывает значительные средства в то, чтобы влиять на политические решения и сделать свои изделия более приемлемыми.

Исследования продолжаются: В отличие от традиционных сигарет, которые изучались на протяжении десятилетий, электронные сигареты до сих пор находятся под пристальным вниманием. Это значит, что мы еще не знаем, насколько они опасны. На самом деле они постоянно изменяются, и чтобы полностью понять связанные с ними риски, ученые должны постоянно их изучать.

Будь внимательным к информации: Не полагайся только на рекламу или на то, что говорят друзья. Читай надежные источники и ищи актуальную информацию о воздействии электронных сигарет.

Вывод: хотя электронные сигареты не запрещены полностью, это не значит, что они безвредны. Регулирование и исследования в этой области продолжаются, и ты должен осознавать риски. Береги свое здоровье и делай осознанный выбор!

Миф 16:

Изделия из нагреваемого табака, такие как IQOS и Glo, безопаснее обычных сигарет

Реальность: Изделия из нагреваемого табака, такие как IQOS и Glo, являются табачными изделиями и должны рассматриваться как таковые. Они содержат никотин, вызывающий зависимость, и токсичные химические вещества, некоторые из которых признаны канцерогенными. Даже если они представляют собой, казалось бы, современную форму курения, риски для здоровья остаются очень высокими.

Современное не означает здоровое: Табачная индустрия использует технологии, чтобы курение казалось современным и «крутым», ведь так она может манипулировать молодежью. Даже если они кажутся изысканными и привлекательными, изделия с нагреваемым табаком вредны для здоровья.

Они не являются более безопасными: Даже если табачная индустрия утверждает, что изделия с нагреваемым табаком менее вредны, на самом деле не признаны «более безопасными». В настоящее время нет доказательств того, что изделия с нагреваемым табаком менее вредны.

Кроме того, эти изделия содержат опасные химические вещества, которые могут нанести вред здоровью. Более 20 вредных веществ, обнаруженных в этих изделиях, присутствуют в них в большем количестве, чем в обычных сигаретах.

В заключение: не дай себя обмануть обманчивым впечатлением. Современный и привлекательный дизайн этих изделий не делает их более безопасными. Табак остается опасным независимо от того, в какой форме ты его употребляешь.

Миф 17:

**Я курю только когда провожу время в компании друзей.
Со мной ничего не случится.**

Реальность: Давление со стороны окружения может завести тебя на опасный путь.

Раньше ты никогда не задумывался о курении, но оказался в крутой компании. И чтобы легче влиться в коллектив, ты попробовал первую сигарету. Потом вторую. А потом чувство принадлежности к группе не позволяет тебе отступить. Звучит знакомо?

Давление со стороны окружения и курение: Исследования показывают, что каждый второй подросток начнет курить под давлением со стороны сверстников. На этом этапе подростки не связывают курение с опасностями для здоровья. Табачная индустрия целенаправленно разрабатывает маркетинговые кампании, чтобы представить молодых курильщиков как крутых, независимых, привлекательных и живущих на полную катушку. Это именно то, чего, как считают подростки, они хотят, не задумываясь о последствиях никотиновой зависимости.

Правда о курении: Правда, которую ты не увидишь ни в рекламе, ни в фильмах, заключается в том, что табак быстрее приводит к болезням и, в обмен на ложную принадлежность к какой-то социальной группе, наносит ущерб твоему здоровью. Сигареты, будь то обычные или электронные, не являются «крутыми», не делают тебя ни более привлекательным, ни более независимым. Зато они принесут тебе зависимость, проблемы в общении и с концентрацией внимания, а также усугубят тревогу и депрессивные состояния.

Наш совет: Все мы хотим стать частью сообщества, быть принятыми и понятыми, и этот поиск и подтверждение социальной идентичности — дело отнюдь не легкое. Но самым разумным выбором будет группа, которая действительно тебя представляет. Выбирай общение с такими же людьми, как ты, которые примут тебя таким, какой ты есть, с твоими ценностями и убеждениями. В этом и заключается настоящая свобода — когда ты можешь быть самим собой.

Миф 18:

Если я буду употреблять электронные сигареты, этого не заметят ни дома, ни в школе, потому что они не производят дыма

Реальность: Электронные сигареты не так незаметны, как кажутся. Табачная индустрия рекламирует электронные сигареты как более незаметные, чем традиционные, но не дай себя обмануть. И вот почему родители и учителя смогут понять, что ты их используешь:

Характерные запахи: Даже если тебе говорят, что они не имеют запаха, в электронных сигаретах используются ароматизированные жидкости, которые имеют сладковатый и характерный запах. Исследования показывают, что аэрозоли, выделяемые электронными сигаретами, могут иметь уловимый запах. Поэтому, если ты куришь электронную сигарету с фруктовым или сладким ароматом, этот запах может быть замечен.

Изменения в поведении: Никотин в электронных сигаретах вызывает зависимость и может привести к заметным изменениям в твоём поведении. Американская академия педиатрии отмечает, что подростки, употребляющие содержащие никотин изделия, могут начать испытывать тревогу, сталкиваться с проблемами в общении, испытывать трудности с концентрацией внимания, чрезмерный голод и бессонницу. Эти изменения могут быть замечены родителями и учителями.

Проблемы со здоровьем: Использование электронных сигарет может вызывать такие симптомы, раздражение горла и затрудненное дыхание. Эти симптомы могут стать тревожными сигналами для окружающих. Если у тебя начнут появляться такие проблемы, родители и учителя поймут, что что-то не так.

Что ты можешь сделать: Если ты начал пользоваться электронными сигаретами или думаешь попробовать их, лучше всего поговорить с родителями или с кем-то, кому ты доверяешь, о рисках, которым ты подвергаешься. Скрывать это — не выход. Открытое общение поможет тебе принять более правильные решения в отношении своего здоровья.

Миф 19:

Я не зависим от курения.

Я брошу курить, когда захочу.

Реальность: Никотин контролирует твои решения

Ты когда-нибудь говорил себе: «Я курю просто для удовольствия. Я могу бросить в любой момент»? Это ловушка, в которую попадают многие молодые люди. На самом деле никотин, содержащийся как в электронных, так и в традиционных сигаретах, незаметно берет под контроль твой мозг, заставляя тебя постоянно возвращаться к курению.

Никотин вызывает сильную зависимость: Как обычные, так и электронные сигареты очень эффективно доставляют никотин прямо в мозг. Никотин может повлиять на развитие мозга у подростков, вызывая долгосрочные изменения когнитивных функций и повышая риск развития зависимости.

Симптомы абстиненции: Подростки, пытающиеся бросить курить, часто сталкиваются с симптомами абстиненции, такими как нервозность, тревога и сильное желание покурить. Эти симптомы затрудняют отказ от курения.

Ресурсы для отказа от курения: Существует множество ресурсов, помогающих людям бросить курить, включая консультации, лекарства и группы поддержки.

Будь хозяином своих решений: Не позволяй никотину контролировать твой мозг и твою жизнь. Брось курить сейчас, пока решения принимаешь ты, а не никотин. Ты можешь сделать этот шаг ради своего здоровья и лучшего будущего.

Приложение 5: **Полезные ресурсы**

1. [Tobacco: key facts; Geneva: World Health Organization.](#)
 2. [GYTS factsheet, Republic of Moldova, 2019.](#)
 3. [Nicotine- and Tobacco-Free schools: policy development and implementation tool-kit. WHO Regional Office for Europe, 2023.](#)
 4. [Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization, 2023.](#)
 5. [Hooking the next generation: how the tobacco industry captures young customers. Geneva: World Health Organization, 2024.](#)
 6. [International standards on drug use prevention, second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization, 2018.](#)
 7. [Tobacco poisoning our planet. Geneva: World Health Organization, 2022.](#)
 8. [Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Good policy and practice in health education: booklet 10. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization, 2017.](#)
-
1. [Video – E-cigarettes: what are they and why are we talking about them?](#)
 2. [Video – E-cigarettes: facts, stats and policy recommendations](#)
 3. [Video – Heated tobacco products: what are they and why are we talking about them?](#)
 4. [Video – Heated tobacco products: brief description and policy recommendations](#)

Библиография

1. [Tobacco: key facts. In: World Health Organization \[website\]. Geneva: World Health Organization; 2024](#)
2. Global Burden of Disease [online database]. Seattle (WA): Institute of Health Metrics; 2019
3. [WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2024 and projections 2025–2030. Geneva: World Health Organization; 2025](#)
4. [WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: protect people from tobacco smoke. Geneva: World Health Organization; 2025](#)
5. [Global Tobacco Surveillance System \(GTSS\). Geneva: World Health Organization; 2023](#)
6. [Banks E, Yazidjoglou A, Brown S, Nguyen M, Martin M, Beckwith K et al. Electronic cigarettes and health outcomes: systematic review of global evidence. Report for the Australian Department of Health. Canberra: National Centre for Epidemiology and Population Health 2022](#)
7. [National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion \(US\) Office on Smoking and Health. E-cigarette use among youth and youth adults: a report of the Surgeon General. Atlanta \(GA\): Centers for Disease Control and Prevention; 2016](#)
8. Lee J, Tan AS, Porter L, Young-Wolff KC, Carter-Harris L, Salloum RG. Association between social media use and vaping among Florida adolescents, 2019. *Prev Chronic Dis*. 2021
9. Vogel EA, Ramo DE, Rubinstein ML, Delucchi KL, Darrow SM, Costello C et al. Effects of social media on adolescents' willingness and intention to use e-cigarettes: an experimental investigation. *Nicotine Tob Res*. 2021
10. [WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva: World Health Organization; 2003](#)
11. [Technical note on the call to action on electronic cigarettes. Geneva: World Health Organization; 2023](#)
12. Baenziger O, Ford L, Yazidjoglou A, Joshy G, Banks E. E-cigarette use and combustible tobacco cigarette smoking uptake among non-smokers, including relapse in former smokers: umbrella review, systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* 2021
13. [Exposing marketing tactics and strategies driving the global growth of nicotine pouches. Geneva: World Health Organization; 2026](#)

14. [ESPAD Group. ESPAD Report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Luxembourg: European Union Drugs Agency Joint Publications, Publications Office of the European Office](#)
15. [GYTS factsheet, Republic of Moldova; 2019.](#)
16. [Health Behaviour in School-aged Children study \(2023\), Data browser \(findings from the 2021/22 international HBSC survey\):](#)
17. [WHO study group on tobacco product regulation. Report on the scientific basis of tobacco product regulation: ninth report of a WHO study group \(WHO Technical Report Series, No. 1047\). Geneva: World Health Organization; 2023](#)
18. [WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization; 2021](#)
19. [FCTC/COP9/9 Comprehensive report on research and evidence on novel and emerging tobacco products, in particular heated tobacco products, in response to paragraphs 2\(a\)–\(d\) of decision FCTC/COP8\(22\). Geneva: World Health Organization; 2021](#)
20. [FCTC/COP8\(22\) Decision Novel and emerging tobacco products. Geneva: World Health Organization; 2018.](#)
21. Ballbè M, Martínez-Sánchez JM, Sureda X, Fu M, Pérez-Ortuño R, Pascual JA, Saltó E, Fernández E. Cigarettes vs. e-cigarettes: Passive exposure at home measured by means of airborne marker and biomarkers. Environ Res. 2014
22. [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\); 202. Health effects of vaping.](#)
23. [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\). Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping Products.](#)
24. [Training for tobacco quit line counsellors: telephone counselling. Geneva: World Health Organization; 2014](#)
25. [Tobacco prevention toolkit. In: Stanford Medicine \[website\]. Stanford \(CA\): Stanford University School of Medicine; 2023](#)
26. [Truth Initiative Mental Health x Vaping Headline Survey Internal Data - August 2021](#)
27. [Hooking the next generation: how the tobacco industry captures young customers. Geneva: World Health Organization; 2024.](#)
28. [Tobacco and its environmental impact: an overview. Geneva: World Health Organization; 2017](#)
29. [Tobacco: poisoning our planet. Geneva: World Health Organization; 2022](#)
30. [Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023](#)

31. [Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Good policy and practice in health education: booklet 10. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health](#)
32. [Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization 2023](#)
33. Harvey J, Chadi N, Canadian Paediatric Society, Adolescent Health Committee. Preventing smoking in children and adolescents: recommendations for practice and policy. Paediatr Child Health. 2016;
34. [International standards on drug use prevention, second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization; 2018](#)
35. [Конституция Республики Молдовы](#)
36. [Парламент Республики Молдова. Закон № 278 от 14.12.2007 «О контроле над табаком»](#)
37. [Кодекс об административных правонарушениях Республики Молдовы](#)
38. [Всеобщая декларация прав человека](#)
39. [Конвенция о правах ребенка](#)



ЦЕНТР ПОЛИТИКИ И
ИССЛЕДОВАНИЙ
В ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

www.pas.md

e-mail: office@pas.md

2026

