

DOI 10.31483/r-112413

Царегородцева Ольга Степановна

**СИСТЕМА РАБОТЫ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
В СРЕДНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ КУРЕНИЯ
(ПАРЕНИЯ) ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ**

Аннотация: педагогическая профилактика курения (парения) электронных сигарет (ЭС) среди учащейся молодежи, как и любая профилактика, должна быть долгосрочной и разноплановой. Разработанный нами комплекс мероприятий для классных часов и родительских собраний (опрос, презентация, буклет для родителей, подборка статей, видеосюжетов и тренингов) учитывает причины популярности вейпинга, информирует студентов и их родителей о реальном воздействии электронных сигарет на физическое и психическое здоровье, способствует повышению мотивации отказа от курения ЭС, предлагает альтернативы парению, основанные на принципах ЗОЖ и может использоваться в ходе профилактической работы, осуществляемой классными руководителями.

Ключевые слова: зависимость, вейпинг, парение, педагогическая профилактика, электронные сигареты, учащаяся молодежь, образовательная организация, комплекс мероприятий для классных часов, физическое здоровье, психическое здоровье, мотивации отказа от курения, классные руководители групп, кураторы групп, средние профессиональные образовательные учреждения.

Abstract: pedagogical prevention of smoking (vaping) electronic cigarettes (e-cigarettes) among students, like any prevention, should be ongoing and diverse. We have developed a set of activities for class hours and parent meetings (survey, presentation, booklet for parents, a selection of articles, videos and trainings) that takes into account the reasons for the popularity of vaping, informs students and their parents about the real impact of electronic cigarettes on physical and mental health, helps to increase the motivation to quit smoking e-cigarettes, offers alternatives to vaping based on the principles of healthy lifestyle.

Keywords: *addiction, vaping, pedagogical prevention, electronic cigarettes, students, educational organization, a set of activities for classroom hours, physical and mental health, motivation to quit smoking, curators of groups, secondary vocational educational institutions.*

Зависимость от вейпов стремительно растет с каждым годом. Но несмотря на то, что в сети Интернет имеются методические разработки и материалы для классных часов, направленные на пропаганду ЗОЖ, они касаются в основном традиционного курения, а не курения электронных сигарет. Между тем, именно второй вариант становится все более популярным. На данный момент имеются научные исследования, посвященные изучению механизмов воздействия вейпов на организм человека, но эта информация не нашла широкого освещения в методических разработках, направленных на борьбу с курением. Этим обусловлена актуальность темы.

«Вейпинг – парение, процесс курения электронных сигарет (ЭС), испарителей и других подобных устройств, которые состоят из атомайзера (испарителя), аккумулятора и картриджа с жидкостью. Под действием электрического тока происходит нагрев и превращение жидкости в аэрозоль, который человек затем вдыхает» [6, с. 53].

Для того чтобы получить представление о распространенности электронных систем доставки никотина, причинах популярности электронных сигарет, особенностях процесса вейпинга среди учащейся молодежи мы разработали анкету. В феврале – марте 2024 года было опрошено 140 студентов филиала МАУ в городе Апатиты и филиала МАУ в городе Кировске (1–4 курсы), 71% из них – юноши и 29% – девушки. Анонимный опрос показал, что половина студентов (49%) курят. Из некурящих респондентов ни разу не пробовали курить только 39%. Более 58% курящих студентов используют и традиционные и электронные сигареты, ещё 38% – только электронные. Таким образом, электронные средства доставки никотина являются очень распространенными среди учащейся молодежи и даже более популярны, чем традиционные сигареты (рис. 1).



Рис. 1. Популярность ЭС среди учащейся молодежи

Очевидно, эта проблема стоит сегодня особенно остро, и каждому педагогу на своем уровне предстоит внести существенный вклад в её решение. Отметим, что большими возможностями в плане борьбы с курением электронных сигарет располагают классные руководители (кураторы) групп средних профессиональных образовательных учреждений, так как профилактическая работа подразумевает систематичность и многоплановость.

Целью данного исследования является разработка комплекса мероприятий по предотвращению, сдерживанию и сокращению распространения вейпинга в студенческой среде. Для этого необходимо решить ряд задач, в частности: провести диагностику распространенности парения и причин, по которым его популярность растет; информировать студентов и их родителей о реальном воздействии электронных сигарет на физическое и психическое здоровье; повысить мотивацию отказа от курения ЭС; предложить альтернативу парению, основанную на принципах ЗОЖ; разработать мероприятия, которые можно будет регулярно использовать в ходе профилактической работы, осуществляемой классными руководителями.

Первоочередной задачей являлось проведение диагностики. Опросный лист мы разбили на блоки:

- 1) статистические данные о респондентах;

2) блок для курящих, содержащий уточняющую информацию о причинах курения ЭС, объемах потребления и финансовых расходах, отношении родителей к факту парения;

3) блок, в котором приведены научные факты о негативном влиянии курения электронных сигарет на качество и продолжительность жизни, а респондентам предлагается выбрать те из них, которые кажутся самыми серьезными;

4) последний блок опросного листа позволил нам получить обратную связь в отношении эффективности третьего (основного) блока.

Информация для составления вопросов третьего блока получена в ходе анализа отечественных и зарубежных научных статей по данной проблеме (о чем мы сообщаем студентам в целях повышения доверия к материалам исследований). Несмотря на то, что логика составления опроса подразумевает использование простых коротких вопросов, мы осознанно ее нарушаем. Размещение актуальных данных о вейпинге в тексте вопроса позволяет ненавязчиво и без излишнего давления ознакомить с ними респондентов, что особенно важно с учетом специфики возраста (скептическое отношение к информации, поступающей от старшего поколения и из средств массовой информации). Ссылки на источники расположены непосредственно после опроса.

Здесь мы приводим этот блок анкеты без списка литературы:

«Мы проанализировали более 20 научных исследований об электронных сигаретах. Ниже приведены негативные факторы курения электронных сигарет, выявленные авторами. Отметьте те, которые кажутся Вам самыми серьезными аргументами против их использования (2–3 ответа):

А) ЭС делают курение нормой поведения в обществе (т.к. люди ошибочно думают, что это безвредно).

Б) В реальности ЭС не помогают бросить курить.

В) ЭС распространяют пассивное курение за счет приятного запаха и заблуждения об их безвредности.

Г) Отрицательное влияние на легкие.

ЭС содержат 7 групп токсичных соединений: никотин, карбонилы, бензол и толуол, частицы металлов, бактериальные эндотоксины, формальдегид, акролеин и др.

Принцип действия: вызывают клеточную токсичность.

Последствия: волчаночный пневмонит и бронхиолит, рак.

Д) *Отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему.*

Принцип действия: увеличение частоты сердечных сокращений, повышение давления. Последствия: сердечные приступы и аритмии.

Е) *ЭС вызывают быстрое привыкание, сильную зависимость, нарушают функции мозга.*

Принцип действия: 1) производители превышают заявленные концентрации никотина в ЭС; 2) пользователь делает в среднем 150 затяжек в день, что дает дозу никотина, равную выкуриванию 2–3 пачек обычных сигарет; 3) соли никотина в ЭС «обходят» естественную защиту организма и не вызывают раздражения и першения в горле при затяжке. Это позволяет производителям повышать дозировки никотина; 4) в организме солевой никотин сохраняется дольше, чем обычный. Последствия: проблемы с памятью, концентрацией, обучением, самоконтролем, вниманием и настроением.

Ж) *ЭС приводят к ухудшению психического здоровья человека.* Продолжительное употребление электронных сигарет приводит к ухудшению психического здоровья, депрессии и суицидальным мыслям.

З) *ЭС увеличивают частоту и тяжесть бактериальных инфекций.* За счет негативного воздействия на клетки защиты человека и бактериальные клетки увеличивается частота и тяжесть бактериальных инфекций легких.

И) *Отрицательное влияние на здоровье полости рта.* При нагревании пропиленгликоля продукты его распада включают уксусную кислоту, молочную кислоту и пропиональдегид, которые приводят к разрушению эмали зубов. Эти продукты также связывают воду в слюне и приводят к ксеростомии. Глицерин с ароматизаторами в 4 раза увеличивает прилипаемость микробов и в 2 раза образование налета, который приводит к кариесу.

К) *Приводят к раку.* Никотин, формальдегид, акролеин приводят к новообразованию клеток путем их размножения делением, нарастанию окислительного стресса, развитию воспаления, сужению дыхательных путей, инфекциям и опухолям.

Последствия: доказана связь курения ЭС с 12 формами онкологии, в частности, поражения легких, гортани и ротовой полости.

Л) Врачи запрещают парить беременным женщинам, чтобы не навредить развитию ребенка. ЭС могут спровоцировать *преждевременные роды* или стать причиной выкидыша. Жидкости для электронных сигарет при длительном использовании способны привести к *дисфункции мочеполовой и репродуктивной системы у женщин и мужчин.*

Благодарим Вас за участие в опросе!».

Поскольку залогом эффективности педагогической профилактики курения ЭС является комплексный подход и систематичность работы, то для того, чтобы углубить знания о вредном влиянии химических элементов, входящих в состав курительных смесей на здоровье и развить интерес к ЗОЖ, мы разработали презентацию для классных часов, опираясь на результаты этапа диагностики. Мультимедийная презентация позволяет наглядно и доступно представить материал, закрепить и расширить полученные знания.

Чтобы повысить мотивацию отказа от использования электронных систем доставки никотина необходимо было выяснить причины роста их популярности в молодежной среде. Большинство респондентов (64%), предпочитающих электронные сигареты традиционным, объяснили свой выбор более приятным запахом. На второе место молодые люди поставили экономичность и доступность по цене электронных средств доставки никотина (51%). На третьем месте оказался красивый внешний вид, эстетичность электронных сигарет (25%). И 16% посчитало их менее опасными для здоровья.

Проанализировав исследования о химических элементах, входящих в состав ароматизаторов для курительных смесей электронных устройств, мы выделили

факты, знание которых может повысить мотивацию отказа от курения. Например: «Нагреваемые и вдыхаемые ароматизаторы с запахом попкорна, корицы и вишни потенциально опасны. В литературе по этой теме указывается, что при долговременном употреблении большинство ароматизаторов, в особенности сладких, способны создавать ощутимые опасности для здоровья. Многие являются раздражителями, которые могут усиливать воспаление дыхательных путей» [4, с. 3], «Цитотоксичность аэрозолей ЭС коррелирует с количеством вкусовых добавок» [цит. по 6, с. 54] и т. п. Мы нашли данные об опасности ароматизаторов и разместили их на слайдах презентации как демотиватор использования ЭС (рис. 2).



Рис. 2. Слайд презентации об опасности ароматизаторов

Половина респондентов призналась, что они предпочитают электронные средства доставки никотина традиционным сигаретам по той причине, что первые экономно расходуются и доступны по цене. Больше половины курящих студентов тратят на электронные сигареты от 1000 р. в месяц. (Из них 31% тратят более 2000 рублей). Мы разместили в презентации информацию о том, как много денег в среднем уходит на эту привычку, чтобы понизить мотивацию к получению финансовой выгоды.

Четверть молодых людей выбирают электронные сигареты из-за красивого внешнего вида. В презентации мы призываем молодых людей помнить, что за привлекательным дизайном вейпов стоит стремление производителей к извлечению максимальной прибыли.

При этом, несмотря на то, что многие считают вейп безопасной альтернативой курению обычных сигарет, в 2019 г. ВОЗ отметила токсическое воздействие ЭС на организм человека: «При обычном использовании чистых электронных систем доставки никотина и электронных систем доставки продуктов, не являющихся никотином производится аэрозоль, который, как правило, включает гликоли, альдегиды, летучие органические вещества (ЛОВ), полициклический ароматический углеводород (ПАУ), табакспецифичные нитрозамины (ТСН), металлы, частицы силиката и другие элементы. Дикарбонилы (глиоксаль, метилглиоксаль, диацетил) и гидроксикарбонилы (ацетол) также считаются важными соединениями в составе аэрозоля. Многие из этих веществ являются токсичными и известны как имеющие последствия для здоровья и вызывающие значительные патологические изменения» [4, с. 2].

Отвечая на вопрос анкеты «Что Вам дает курение? / Почему Вы курите?», большинство респондентов ответили «Это успокаивает меня» (70%), второй по популярности ответ – «Испытываю удовольствие от воздействия никотина на организм» (39%), 36% студентов курение «помогает сосредоточиться, взбодриться» и 31% признались, что для них это «привычка – попробовал, теперь не брошу». Отталкиваясь от полученных данных, мы предложили альтернативные варианты достижения спокойствия, концентрации, удовольствия, схожего с воздействием никотина на организм (но без негативных последствий) и способы борьбы с вейпинг-зависимостью. Например, активизации мышления способствуют глюкоза и фруктоза, которые могут поступать в организм при употреблении ягод, фруктов (самые богатые углеводами – черешня, банан и виноград). Расслабление и чувство удовольствия можно получить при помощи дыхательного тренажера. Дыхательные тренировки можно делать со специальным компактным

прибором, который по габаритам и форме похож на электронные системы доставки никотина, но абсолютно безопасен, а также с помощью дыхательной гимнастики. Упражнения выполняются в любом месте, нагрузка легко контролируется, как и самочувствие. На сайте Консультативного центра помощи в отказе от потребления табака приведены ценные советы для тех, кто решил бросить курить (рис. 3). Они могут быть полезны для тех, кто борется с вейпинг-зависимостью. Мы также разместили в презентации телефоны горячей линии и центров психологической помощи, где студенты могут получить бесплатную анонимную консультацию.

Советы для тех, кто решил отказаться от курения

- **Перестаем совмещать курение и какую либо деятельность.** Останавливаемся и курим, считаем затяжки
- **Меняем стереотипы поведения.** Захотелось покурить – позвоним другу, выпьем воды. В период отказа помогают действия, связанные с жеванием (подойдут семечки, жевательная резинка, леденцы, яблоки, морковь и т.п.)
- **Учимся получать и получаем удовольствие от жизни.** Подбираем себе любимое занятие: йога, танцы, дизайн
- **Не пугаемся, если захотелось курить** (что делать, организм привык) и не думаем о том, удастся отказаться или нет. Удастся каждому, кто хочет
- При сильной раздражительности используем любую **физическую активность**
- **Стараемся избегать курящей компании**

Информация с сайта Консультативного центра помощи в отказе от потребления табака



Рис. 3. Слайд презентации «Советы для тех, кто решил отказаться от курения»

Решение задачи повышения мотивации отказа от использования ЭС включает в себя также формирование устойчивых положительных установок на здоровый образ жизни: «Социально-педагогическая профилактика вейпинг-зависимости предусматривает выстраивание некоего барьера, который не позволил бы даже под психологическим давлением попробовать употребление вейпа. Для этого социальные педагоги и психологи организуют специальные мероприятия, целью которых является формирование и укрепление внутренних ценностей и установок» [1, с. 21]. Таким образом, классным руководителям целесообразно

приглашать психолога или самостоятельно проводить тренинги по готовому сценарию или занятия с элементами тренинга по ценностно-смысловому и личностному самоопределению.

Студенты должны понимать, что курение – не просто вредная привычка, а заболевание, связанное с воздействием никотина (наркотического вещества) на нейроны и изменением их активности. Следствием курения являются хроническая никотиновая интоксикация и никотиновая зависимость.

Мы привели в презентации информацию о том, как формируется зависимость, привыкание и какими симптомами характеризуется синдром отмены. «У курящих людей привыкание проявляется в том, что постепенно они переходят на более крепкие сигареты, начинают чаще курить, затягиваться глубже» [5, с. 3]. Неограниченное парение электронных сигарет ведет к передозировке никотина. Большой процент опрошенных (39%) курят электронные сигареты 16–20 раз в день, а еще 19% курят 11–15 раз в день, причем 39% студентов признались, что один сеанс вейпинга включает 15 и более затяжек (и еще 15% – 10–13 затяжек). В связи с этим существует серьезная опасность возникновения никотиновой интоксикации. Поэтому мы включили в презентацию информацию о ее признаках, чтобы студенты могли вовремя заметить их у себя, друзей и лучше заботиться о здоровье.

Согласно результатам опроса, около трети родителей безразлично относятся к тому, что их дети курят (25% – безразлично и 3% – с одобрением). Возможно, это связано с тем, что многие ошибочно считают электронные средства доставки никотина безопасными для здоровья. Многие студенты (40%) считают, что самый эффективный способ защитить детей и подростков от курения вейпов – личный пример некурящих взрослых. Следовательно, разработанные нами материалы целесообразно распространять не только среди студентов, но и среди их родителей, например, через родительские чаты в социальных сетях или на родительских собраниях. Это может способствовать борьбе с курением, так как для многих молодых людей мнение близких играет важную роль в формировании системы ценностей.

Треть студентов (35%) полагают, что оптимальный вариант профилактики и борьбы – объяснять принцип отрицательного воздействия электронных систем доставки никотина на здоровье человека. 29% респондентов считают, что наиболее эффективны разработка и демонстрация наглядных материалов. Почти столько же студентов (26%) предположили, что поможет организация психологической помощи. Поэтому мы также размещаем в презентации информацию о бесплатной федеральной линии Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ), куда можно обратиться вне зависимости от статуса и территориального нахождения пациента.

Как упоминалось ранее, последний раздел опросного листа позволил нам получить обратную связь об эффективности третьего блока этапа диагностики. Он содержит следующие вопросы:

1. Планируете ли Вы в связи с опасностью пассивного курения для окружающих избегать парения в общественных местах (у детских площадок или на ходу, когда попутчики вынуждены будут дышать вашим паром)?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю;
- г) не курю.

2. Планируете ли Вы сократить количество затяжек в сеансе/количество сеансов?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно;
- г) не курю.

3. Планируете ли вы отказаться от курения?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно;
- г) не курю.

4. Считаете ли Вы информацию данного опроса полезной?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

5) Узнали ли Вы что-то новое или интересное из данного опроса?

- а) да;
- б) нет;
- в) возможно.

Планируют избегать курения в общественных местах 64% респондентов, а 26% пока не знают, как будут поступать. Планируют сократить количество затяжек в сеансе/количество сеансов парения 38% опрошенных, возможно сделают это – 41%. Более половины курящих респондентов (54%) планируют отказаться от курения. Что касается непосредственного подтверждения эффективности разработанных нами опроса и презентации, 39% опрошенных признали, что считают информацию данного опроса полезной, 41% выбрали ответ «возможно», и только 20% – «нет». Более половины студентов в предоставленной информации нашли для себя что-то новое и интересное (29% – «да», и 24% – «возможно») (рис. 4).

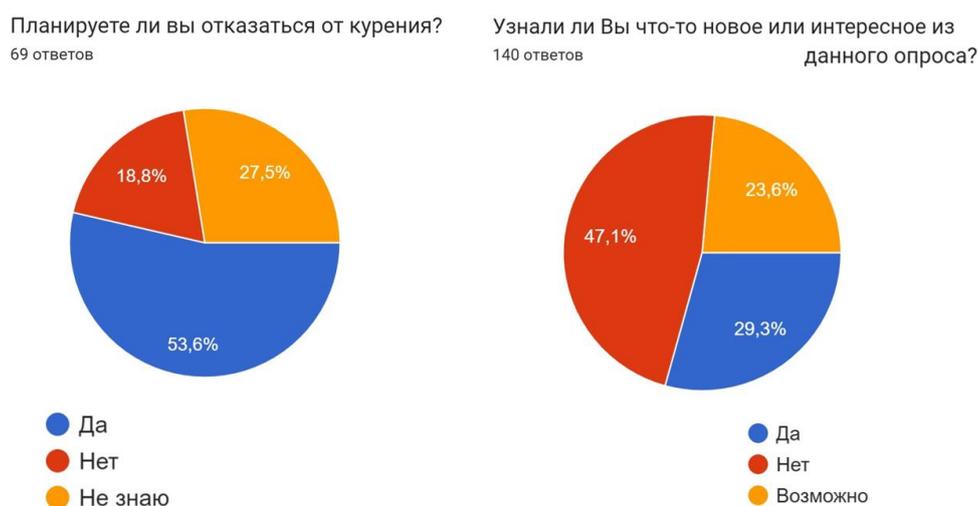


Рис. 4. Эффективность опроса и презентации

В ходе исследования мы также изучили современные способы педагогической профилактики курения электронных сигарет среди учащейся молодежи. Исследователи подчеркивают, что социально-педагогическая профилактика вейпинг-зависимости в молодежной среде, «должна быть направлена на информированность о вреде электронных сигарет, на обучение молодежи устойчивости к зависимости от никотина и влияние на психологию молодых людей» [1, с.15].

Поскольку профилактическая работа должна быть долгосрочной и разноплановой и включать в себя разные формы работы с молодежью, мы дополнительно подобрали материалы, свободно распространяемые в сети Интернет (листовки, статьи, буклеты и видеосюжеты), которые можно в дальнейшем использовать для демонстрации и обсуждения на классных часах в формате бесед, мозгового штурма, ролевых игр и соревнований по созданию лучшей социальной рекламы ЗОЖ и борьбы с вейпинг-зависимостью, а также на родительских собраниях. Приведем примеры статей:

«Почему вейп и айкос не помогут бросить курить? Насколько они безопасны? Разбирается врач-нарколог» [7];

«Ученые КФУ выяснили, из-за чего пары электронных сигарет разрушают легочную ткань» [9];

«Чем опасно курение вейпа? Рассказывает врач-пульмонолог, автор литературного обзора о курении электронных сигарет» [8];

«Повреждение легких, ассоциированное с вейпингом и электронными сигаретами» [3];

«Ребенок курит электронные сигареты – что делать, как отучить» [2].

Примеры видеосюжетов:

«Курение: айкос, вейп, сигареты, снюс! Никотин – это наркотик? | Как курение влияет на организм?»;

«Как электронные сигареты заменили обычные, какой вред наносят?»;

«Электронные сигареты и вейпы: так ли они безопасны?»;

«Правда или миф – чем опасны электронные сигареты»;

«Что наука знает про электронные сигареты в 2024 году? Нарколог Шуров».

Подводя итоги, отметим, что сегодня проблема распространения вейпинг-зависимости стоит особенно остро. Огромные маркетинговые затраты производителей электронных систем доставки никотина приводят к тому, что реклама их продукции становится все более действенной и опасной, а продвижение – успешным. В то время, как миллионы долларов тратятся на создание привлекательного внешнего вида, улучшение запаха и распространение мифа о безопасности ЭС, классные руководители, зачастую работающие с чрезмерной нагрузкой, не всегда имеют достаточно времени и сил, чтобы разрабатывать и подбирать необходимые материалы. Поэтому мы проанализировали научные исследования отечественных и зарубежных авторов о принципах действия химических элементов, входящих в состав курительных смесей для электронных устройств и об их негативном влиянии на здоровье. На основе полученных данных разработали опрос, презентацию для классного часа и информационный буклет для родителей. Мы также изучили существующие способы педагогической профилактики курения электронных сигарет среди учащейся молодежи и выяснили, что классным руководителям целесообразно приглашать психолога либо самостоятельно проводить тренинги по готовому сценарию или занятия с элементами тренинга по ценностно-смысловому и личностному самоопределению, чтобы у студентов формировалась устойчивость к зависимости от никотина. Дополнительно были отобраны материалы, свободно распространяемые в сети Интернет (листовки, статьи, буклеты и видеосюжеты), которые можно использовать для демонстрации и обсуждения на классных часах.

Список литературы

1. Демкина Е.В. Социально-педагогическая профилактика вейпинг-зависимости в молодежной среде / Е.В. Демкина, Е.Ю. Шебанец, М.Э. Паатова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2023. – №3 (323) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskaya-profilaktika-veyping-zavisimosti-v-molodezhnoy-srede> (дата обращения: 10.04.2024).

2. Карпенко Е. Ребенок курит электронные сигареты – что делать, как отучить / Е. Карпенко // Про семью и отношения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZJL2-pu3YjSaStDi?ysclid=lxsv5qc4m3221130019> (дата обращения: 10.04.2024).

3. Карпенко М.А. Повреждение легких, ассоциированное с вейпингом и электронными сигаретами / М.А. Карпенко, Д.Ю. Овсянников, П.А. Фролов [и др.] // Туберкулёз и болезни лёгких. – 2022. – Т. 100. №4. – С. 52–61. <http://doi.org/10.21292/2075-1230-2022-100-4-52-61>. EDN RGVNNZ

4. Конференция Сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака. Седьмая сессия. Дели, Индия, 2016 г. Пункт 5.5.2 предварительной повестки дня. Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://707.su/CMzv> (дата обращения: 24.06.2024).

5. Курение: психологическая зависимость. Как избавиться? // Областное государственное автономное учреждение здравоохранения «Колпашевская районная больница» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kolpcrb.tom.ru/?p=8711#close> (дата обращения: 10.03.2024).

6. Озерская И.В. Вейп-ассоциированное поражение легких у подростка / И.В. Озерская, А.Б. Малахов, А.Ю. Седова [и др.] // Терапевтический архив. – 2024. – №1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/veyp-assotsiirovannoe-porazhenie-legkih-u-podrostka> (дата обращения: 24.06.2024). – DOI 10.26442/00403660.2024.01.202561. – EDN VQVSNS

7. Почему вейп и айкос не помогут бросить курить? Насколько они безопасны? Разбирается врач-нарколог // Клиника доктора Шурова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dzen.ru/a/Yj26m7xMUFo7pK_u?ysclid=lxsun05d7l286960705 (дата обращения: 10.04.2024).

8. Тё А. Чем опасно курение вейпа? Рассказывает врач-пульмонолог, автор литературного обзора о курении электронных сигарет / А. Тё // РУДН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZHdAwV601jMUCMW2?ysclid=lxsubwo4eb269428942> (дата обращения: 10.04.2024).

9. Ученые КФУ выяснили, из-за чего пары электронных сигарет разрушают легочную ткань // Пресс-служба КФУ. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cfuv.ru/news/uchjonye-kfu-vyyasnili-iz-za-chego-pary-ehlektronnykh-sigaret-razrushayut-ljogochnuyu-tkan?ysclid=lxsusqlqgu876046535> (дата обращения: 10.04.2024).

Царегородцева Ольга Степановна – канд. пед. наук, доцент кафедры Общих дисциплин, Филиал ФГАОУ ВО «Мурманский арктический университет» в г. Апатиты, Апатиты, Россия.
