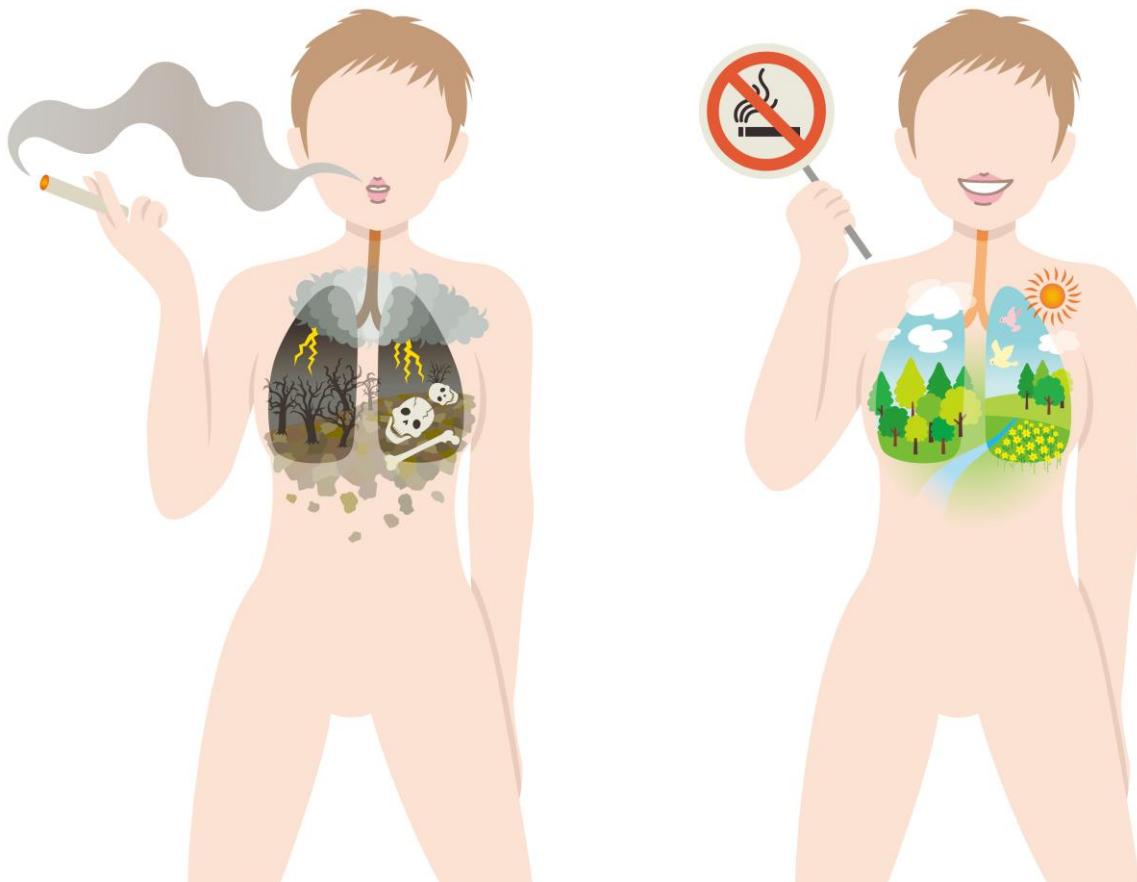


Bengkel Alaf Baru :



Rancangan Stesyen Kerja



Rangka:

- 1) Struktur keseluruhan
- 2) Perincian tentang stesyen pembelajaran
- 3) Cetakan bahan bantuan (cetakan pdf untuk stesyen)

Nota Umum

Bahan yang diperlukan:

- Gambar kembar seiras / lengkung pertumbuhan biasa
- Contoh badan yang sihat
- Penyedut minuman
- Poster 2 x A1 untuk setiap kelas beserta pin / pelekat untuk menggantung
- Surat untuk murid, ibu bapa dan guru (untuk dihantar kepada orang yang berkenaan, cetak jika boleh dan berikan di sekolah / cetak secara berasingan)
- Skrip Raffa (lampiran)
- Pelekat yang boleh ditulis di atasnya

Tip bengkel berjaya:

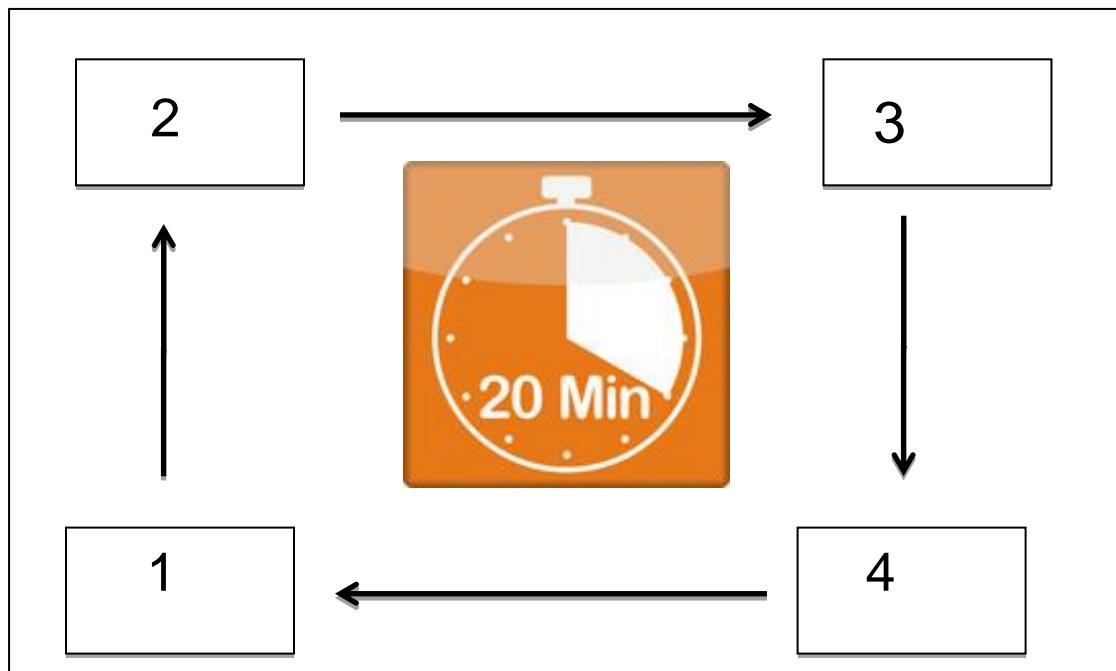
Jangan takutkan pelajar dan kekalkan objektif. Untuk jangka panjang, ketakutan tidak berkesan. Pelajar cenderung untuk berasa jijik (contoh daripada gambar yang mengejutkan) dengan pensyarah; ini boleh menjelaskan status anda sebagai contoh ikutan. Pada usia ini, kecenderungan untuk mengambil risiko sangat ketara, terutamanya **Hauptschulen** dan **Realschulen**¹. Menurut meta-analisis, faktor risiko merokok muncul kepada kanak-kanak yang sememangnya sudah terdedah kepada bahaya.

Apabila anda menulis di papan putih, pastikan kamu tulis dengan **besar**.

Disebabkan kesan bahaya merokok telah dipaparkan di kotak rokok, aspek ini tidak perlu difokuskan kerana itulah bahagian ini telah sengaja dipendekkan dan sebaliknya fokus kepada mengapa merokok membawa kepada penyakit..

Pelajar menggunakan pelekat yang boleh ditulis untuk membuat tanda nama. Dengan cara ini, anda boleh mengenali individu yang mengganggu melalui nama. Mentor juga perlu mempunyai tanda nama mereka sendiri atau sesuatu yang sama.

¹Nota penterjemah: "Hauptschule" dan "Realschule" adalah dua jenis sekolah menengah di Jerman.



Persediaan Bengkel:

Bahagikan kelas kepada tiga kumpulan. Jika hanya ada dua pelajar di dalam bengkel, bahagikan kelas kepada dua kumpulan. Pelajar dibenarkan membentuk kumpulan mengikut pilihan mereka. Jika masalah timbul semasa pembentukan kumpulan, minta guru untuk menolong anda.

Adalah bagus untuk menyediakan stesyen dengan cepat dengan bantuan murid-murid. Tolak meja ke dinding dan sebagainya. (Penyediaan kelas boleh dibuat semasa pembentangan kelas dengan kebenaran guru).

Empat stesyen dibina di setiap sudut kelas, pastikan tidak terlalu rapat. Stesyen 3 perlu diletakkan berdekatan dengan papan putih kerana pelajar perlu melukis. Stesyen 1 mesti berada di tingkap:pastikan ini dilakukan semasa penyediaan. Setiap stesyen perlu di siapkan kira-kira 20 minit.

1) Struktur Umum

Pembentangan pembukaan melibatkan pertanyaan kepada pelajar (minta guru untuk meninggalkan kelas selama 5 minit dan datang semula):

Siapa yang sudah merokok? (Pelajar mengangkat tangan, dan jika boleh kamu juga lakukan)

Siapa ada ibu bapa atau adik-beradik yang merokok? Jika jawapannya ya, **apa yang ibu bapa beritahu anak mereka tentang ini?**

Adakah anak-anak dibenarkan untuk merokok, atau adakah ibu bapa melarangnya?

Siapa tinggal dalam rumah atau pangsapuri yang ada orang merokok?

Pelan putaran dengan 3 pelajar setiap kelas

Stesyen 1	Stesyen 2	Stesyen 3	Stesyen 4
Kumpulan 1 (A)	Kumpulan 2 (B)	Kumpulan 3 (C)	-
-	Kumpulan 1 (B)	Kumpulan 2 (C)	Kumpulan 3 (A)
Kumpulan 3 (A)	-	Kumpulan 1 (C)	Kumpulan 2 (B)
Kumpulan (A)	Kumpulan 3 (B)	-	Kumpulan 1 (C)



Apabila stesyen kerja siap, minta pelajar untuk merumuskan pendapat akhir di hadapan kelas. Ini akan menjana tekanan rakan sebaya yang positif dan / atau mempengaruhi norma subjektif pelajar.

Kamu fikir mengapa orang merokok dan apakah alternatif yang bagus? Tekanan, ketagihan dan sebagainya.

Bagaimana kamu boleh membantu seseorang berhenti merokok ? Tulis Aplikasi-Berhenti Merokok sebagai jawapan yang masuk akal dan tekankan bahawa itu percuma dan tiada iklan.

Kesimpulan: Latihan Penyedut Minuman

Latihan ini perlu mewujudkan sensasi pernafasan dengan paru-paru seorang perokok. Pelajar perlu melakukan kardio selama dua minit. (lompat-melompat, tekan tubi, lari setempat, mengangkat lutut dan sebagainya.) dan bernafas melalui penyedut minuman yang dibekalkan sebelum ini.

Jika habis awal: tanya soalan tentang topik dan lihat jika pelajar memahami semuanya atau beritahu / minta mereka beritahu cerita daripada pengalaman peribadi. Jika ada masa lebih lagi, anda boleh bercakap tentang universiti atau belajar perubatan.

Jangan risau jika tidak dapat habiskan, tidak mengapa ! Letakkan semuanya ke tepi dan buat kesimpulan tentang stesyen kerja dalam satu atau dua ayat. Jika kamu ada lebih masa di stesyen yang berbeza, cakapkan perkara yang tidak sempat dikatakan di stesyen lain.

Sebelum memulakan bengkel, pilih seseorang yang akan bertanggungjawab untuk putaran stesyen selepas sekurang-kurangnya **20 minit. Semua orang juga perlu memastikan masa melalui jam randik.**

2) Perincian Stesyen

1. Perbezaan Cara Dalam Pengambilan Tembakau dan Pengekstrakan Komponen yang Boleh Dilihat daripada Asap Tembakau

Penyediaan: Stesyen ini mesti disediakan ditepi tingkap atau luar! Produk tembakau dipaparkan di atas meja.

Jangan bawa botol yang telah disediakan keluar daripada bawah meja dengan segera kerana pelajar akan menjadi terganggu.

Matlamat: Apakah yang kamu nampak? Apakah perbezaannya?

Ajarkan tentang perbezaan cara dalam pengambilan tembakau. Tolong tekankan bahawa tembakau itu sendiri sudah berbahaya dan banyak lagi pencemaran akan berlaku apabila ia dibakar. Produk vaping (contohnya rokok elektronik dan sebagainya) menghapuskan pembakaran dan keputusannya ialah cecair itu dikatakan kurang berbahaya.

(Peruntukkan sekurang-kurangnya 5 minit untuk ini!)

Bahagian kedua ialah eksperimen interaktif yang harus menunjukkan bahaya bernafas di dalam asap dan serta bagaimana menunjukkan ia menyebabkan mulut, perubahan warna, laluan pernafasan dan paru-paru tersumbat.

Jika anda mahu menunjukkan contoh visual, kamu boleh mencari video Fisiologi – Eksperimen zur Schädlichkeit von Zigarettenrauch² di YouTube.

Eksperimen: “Paru-Paru Plastik”

Adalah lebih bagus jika eksperimen ini boleh dilakukan di luar. Jika ada balkoni / jika kelas dekat dengan kawasan rehat luar, eksperimen boleh dilakukan di luar.

Penerangan: Seperti yang anda tahu, terdapat banyak bahan yang berbahaya di dalam rokok dan asapnya boleh menyebabkan kekuningan pada gigi dan penyakit paru-paru. Kami mahu menunjukkan ini dengan melakukan eksperimen.

Persediaan eksperimen: Botol mewakili paru-paru kamu kerana ia boleh berikan sedutan. Air dibawah di tuang keluar untuk mencipta vakum. Oleh itu, kesannya adalah sama kepada orang yang emnakir rokok dan bernafas.

Kain yang akan terdedah kepada asap rokok ialah sapu tangan; ia mewakili paru-paru anda, gigi, mukosa lisan, trachea dan sebagainya.

Letakkan rokok yang tidak bernyalia di atas; ia akan dinyalakan semasa proses.

Proses:

1. Isikan air ke dalam botol dan tutup botol. Letakkan rokok di hujung botol dan pastikan ia rapat.
2. BUKA TINGKAP: Jika boleh, seluruh eksperimen perlu dilakukan berdekatan tingkap; jika tidak ia akan berbau busuk. Seterusnya, nyalakan rokok dan biarkan air bergerak semasa rokok digunakan.
3. Sekarang gerakkan palam atas dan letakkan kain di permukaan botol. Masukkan tiub di permukaan bawah dan tiup asap keluar dari botol. Udara sepatutnya melalui kain dan meninggalkan partikel asap.

Berbincang mengenai keputusan: Tunjukkan kepada pelajar kain yang kotor. Terangkan bahawa semua kekotoran ini akan bergerak dari paru-paru ke seluruh badan.

Adakah kamu tahu mengapa perokok muda selalu meludah ke tanah? tBadannya sedang cuba untuk melindungnya daripada kekotoran, tetapi hanya untuk sementara.

²Fisiologi - eksperimen tentang bahaya asap rokok

Selepas masa yang singkat, badan akan berputus asa dan mekanisme pertahanan akan gagal.

Selalu guna kain yang sama untuk setiap kumpulan dalam mencapai kesan yang mengagumkan. Selepas tiga kumpulan, perbezaan dalam warna akan menjadi sangat ketara. Anda juga patut tunjuk selepas senaman penyedut minuman untuk mengukuhkan kesimpulan. Benarkan pelajar menjadi seperti ahli autonomi (contohnya, biarkan mereka letak rokok semasa permulaan, biar mereka meniup rokok keluar).

2. Kesan Kepada Muka

Persediaan Letakkan filem imej muka yang betul dan letakkan tablet Samsung di atas meja.

Matlamat: Tunjukkan bahawa kesan pengambilan tembakau **boleh dilihat** selepas jangka masa pendek. Di stesyen ini, kita mempunyai imej kembar seiras. Kamu boleh memberitahu mereka bahawa seorang merokok dan seorang tidak. Ada juga tablet dengan Aplikasi Muka Perokok. Anda perlu memberitahunya dengan jelas tidak merokok akan memberikan kebaikan kepada muka seseorang. Walaupun imej itu menggambarkan orang yang berumur, anda perlu tekankan bahawa kesan ini juga boleh dilihat kepada golongan muda dalam hanya masa yang singkat.

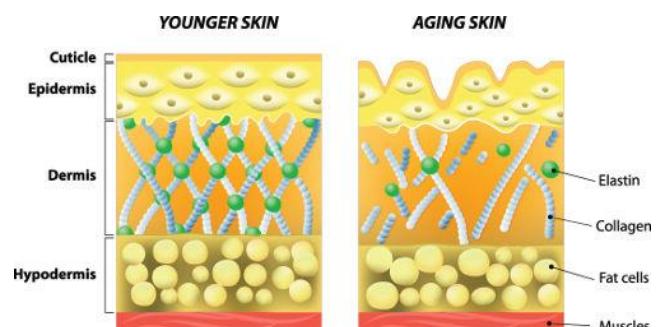
Proses:

Agihkan gambar, semua orang perlu berpasangan dan bercakap tentang perbezaan yang mereka dapat lihat.

- Pembentukan kerut meningkation/penuaan kulit:** Nikotin menyebabkan penguraian kolagen dan menghalang peredaran darah, yang menyebabkan tisu mati. Ini juga membawa kepada penguraian protein anjal (boleh kamu teka apa yang keanjanan lakukan?) yang menyebabkan kulit hilang keanjanan. Oleh itu, ia menyebabkan payudara menjadi kendur dan selulit semakin teruk.

Terangkan serat elastik: Ambil sehelai kertas di tangan dan tarik keluar dari kedua-dua lengan.

Sekarang bayangkan lengan saya ialah serat elastik di dalam badan kamu. Apabila kamu muda, kamu

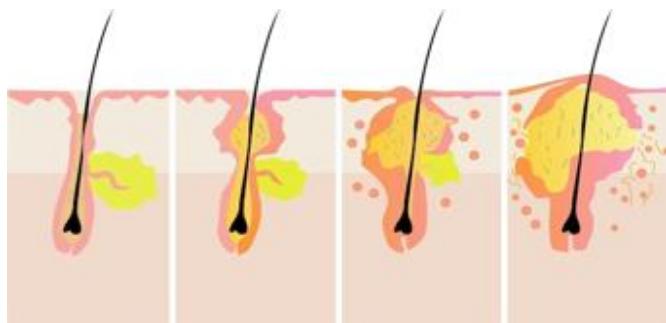


mempunyai banyak serat elastik. Apabila serat ini mati menerusi faktor umur atau merokok, kulit sudah tidak lagi tegang di bawah tekanan. Oleh itu, ia akan terlipat dan menjadi kedutan.

Tunjukkan bagaimana lengan kamu menyimpan kulit (contohnya sehelai kertas) tegang. W Apabila serat rosak, lengan kamu sudah tidak boleh menegangkannya lagi. Itu menjadikan kertas itu dalam keadaan renyuk, menunjukkan kedutan.

2. Gangguan pigmentasi
3. Perubahan warna gigi
4. Lebih banyak jerawat

Terangkan ilustrasi bagaimana pembentukan jerawat: Terdapat kalenjar sebaceous di dalam kulit anda, di mana kamu juga boleh dapati bulu rompa. Kalenjar sebaceous ini boleh menyebabkan keradangan jika kekotoran atau bakteria masuk ke dalam mereka. Tembakau mengandungi bahan yang boleh meningkatkan pengeluaran sebum, yang memudahkan liang rompa tersumbat, mengubah mereka kepada pembiakan bakteria. Tolakan itu menyebabkan jerawat dan jerawat akan menjadi semakin besar sehingga ia padat. Nikotin juga menindas sistem imunisasi, oleh itu menyebabkan pertumbuhan jerawat.



Tablet muka perokok (dalam masa 5 minit): Benarkan pelajar yang berminat mengambil swafoto dan berpeluang bermain dengan muka mereka. Pastikan seramai mungkin mengambil peluang ini di dalam kumpulan.

3. Kebaikan Kesihatan yang Kamu Alami di dalam Hidup.

Persediaan: Letakkan model badan di atas meja; imej boleh jadi imej telus atau berlapis (lekuk tumbesaran menunjukkan gangguan tumbesaran pada perokok lelaki semasa masa muda mereka boleh dimasukkan). Kamu kemudian akan menerangkan daripada bingkai

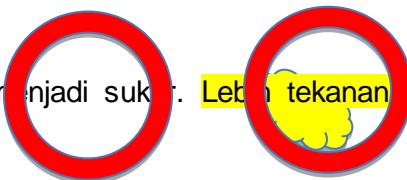
perspektif (tekankan tentang kebaikan kepada bukan perokok).

Matlamat: Terangkan kesan jangka panjang tembakau, tanggapan awal tentang badan manusia dan posisi organ di dalam badan.

Tunjukkan di papan putih bagaimana untuk mengukur perubahan salur darah disebabkan nikotin(ukuran mengecut. Nikotin menyebabkan otot di dalam saluran darah menguncup. Bersama dengan bahan asal daripada asap tembakau, ia menyebabkan arteri tersumbat = penyumbatan saluran darah. Bukan perokok mempunyai peredaran darah yang lebih baik.

Apakah kesan ke atas peredaran darah?

→ Kurangnya darah yang akan melaluinya dan menjadi sukar. Lebih tekanan diperlukan untuk mengepamnya.



Eksperimen: “Arteriosklerosis”

Bina tiga jalan injap dengan dua hos berbeza. Pelajar sukarela akan menggunakan jarum suntikan untuk menyuntik air ke dalam hos biasa. Kemudian ke dalam hos yang sempit.

Apakah perbezaannya? Hos yang sempit memerlukan lebih banyak tekanan. Darah beredar laju dan tekanan lebih tinggi.

Dalam kes ini, tiub manakah yang akan rosak?

Tunjukkan organ yang berbeza, terutamanya organ yang rosak akibat merokok (jantung, paru-paru, otak)

Apakah nama dan fungsinya? Bagaimana penggunaan tembakau boleh memberi kesan kepada mereka? Tekankan bagaimana organ berfungsi dengan lebih baik kepada bukan perokok

Otak “Orang yang tidak merokok boleh memberi tumpuan dan berehat dengan lebih kerana otak mereka menerima lebih banyak oksigen.”

Jantung dan Paru-Paru “Orang yang tidak merokok boleh beraksi dengan lebih baik dalam sukan.

Jantung “Jantung orang yang merokok tidak merokok tidak perlu bekerja kuat untuk mengepam darah ke seluruh badan. Tekanan darah orang yang tidak merokok adalah lebih baik. Tekanan darah tinggi adalah tidak baik untuk jangka masa panjang kerana jantung berasa tertekan. Di dalam eksperimen awal, XY terpaksa memaksa dirinya untuk mengepam air ke dalam hos yang sempit.”

Hidung “Orang yang tidak merokok 3 kali lebih sukar untuk mendapat selsema.”

Selalu gunakan perkataan yang positif dan fokus kepada gaya hidup sehari-hari pelajar.

Fikirkan tentang ini : Tidak ada pelajar yang mempunyai kanser, adalah lebih baik untuk tidak mendapat penyakit ini di hari tua.

Dalam kes subjek yang dibawa ini, ini adalah penerangan ringkas tentang kanser.

“Kanser berlaku apabila sel sudah tidak lagi berfungsi dengan betul kerana perubahan yang berlaku disebabkan bahan berbahaya. Sel itu kemudian merebak tanpa diketahui bila akan berhenti. Asap rokok mengandungi lebih 100 bahan berbahaya yang boleh menyebabkan kanser.”

Gangguan Sistem:

Mati pucuk dalam kalangan perokok “Peredaran darah terhalang untuk membawa darah ke tisu erekksi”.

Payudara mantap untuk orang yang tidak merokok (lebih banyak darah = lebih banyak nutrien untuk membentuk tisu).

Kurangnya selulit dalam kalangan wanita (merokok meningkatkan pembentukan selulit).

Penyembuhan tisu yang lebih baik dalam kalangan bukan perokok. “Nikotin menyebabkan salur darah mengecut, tidak banyak sel yang boleh ke tempat yang bengkak dan menyembuhkannya.”

Merokok mengganggu tumbesaran orang muda dan belum dewasa (contohnya pelajar lelaki). Malangnya, minum susu yang banyak juga tidak membantu

Lebih berat SMerokok membawa kepada tidak bersukan, gaya hidup yang tidak sihat, gaya pemakanan yang tidak sihat. Hapuskan mitos bahawa merokok boleh menjadi kurus. Itu adalah jangka pendek, dalam jangka panjang, seperti yang kita lihat sebelum ini, **orang yang tidak merokok lebih kurus.**

Apabila berlaku **asma**, paru-paru memberi reaksi yang kuat terhadap bahan di udara dan banyak mukosa terbina. Apa yang akan berlaku apabila ribuan bahan yang berbahaya sampai ke paru-paru. Adakah kamu tahu bahawa perokok perlu selalu meludah ke tanah? Kamu rasa mengapa mereka lakukan seperti itu?

4. Pengalaman peribadi : Bagaimana saya boleh mengelak merokok? Apakah itu ketagihan dan bagaimana untuk mengelakkannya?

Sesiapa yang mengalami ketagihan akan melalui empat fasa:

1. Menjadi berminat (minat).
2. Mula menggunakan (mencuba).
3. Menjadi biasa dengannya (tabiat).
4. Menjadi ketagih (bergantung).

Ini berlaku untuk setiap ketagihan, tetapi selalunya tidak untuk kes rokok/nikotin kerana ketagihan adalah sangat kuat dan lebih dari separuh perokok menjadi sangat sakit dan mati disebabkan olehnya.

Permainan: Memori Ketagihan

Struktur: 16 kad dengan pernyataan (ditutup), 4 kad dengan fasa ketagihan (tidak ditutup)

Proses: Kanak-kanak akan membuka kad yang bertutup bergilir-gilir, baca pernyataan dengan kuat dan teka manakah fasa yang berkaitan.

Jika mereka betul, puji mereka dan ulang semula di dalam ayat sendiri.

Jika mereka salah, tanya pelajar di dalam bulatan jika mereka tahu. Biarkan pelajar yang membuat pembetulan untuk terangkan.

Apakah pengalaman yang kamu ada dengan merokok? Boleh kamu terangkan?

Bagaimana kamu mengelakkan ketagihan?

Kamu perlu membuat keputusan sendiri. Kami tidak boleh bantu kamu apa yang perlu dibuat tetapi kami boleh bantu kamu membuat pilihan !
Tidak kira di mana fasa kamu, kamu mesti berwaspada mengapa kamu di sana

Adalah tidak mustahil untuk berhenti merokok, tidak kira di mana fasa kamu (kamu boleh beritahu perkara yang sama kepada ibu bapa, kebanyakan pelajar mahu ibu bapa mereka berhenti merokok)

Apa yang paling penting tentang stesyen adalah meletakkan diri anda sama taraf sebagai pelajar atau sebagai ahli keluarga yang lebih tua. Letakkan diri anda di tempat mereka dan beri mereka tip dan nasihat.

Matlamat: Kamu boleh mengatakan TIDAK dan TIDAK merokok, Kamu juga tidak perlu terdedah kepada asap rokok pasif.

Apakah kemungkinan yang boleh membuatkan kamu lebih bertenang? Dalam jangka panjang, merokok tidak menolong kamu untuk bertenang atau membuatkan kamu gembira. Sebaliknya, ia lebih membawa tekanan dan ketahanan kerana kamu akan selalu memerlukan rokok. Orang yang tidak merokok lebih tenang !

Di akhir bengkel, gantungkan dua poster A1 yang menggambarkan lelaki dan wanita. Gantung mereka di kawasan yang boleh dilihat di dalam kelas.

1. Ajzen I: **Theory of planned behavior.** *Handb Theor Soc Psychol Vol One* 2011, 1:438.
2. O'Loughlin J, Karp I, Henderson M, Gray-Donald K: **Does Cigarette Use Influence Adiposity or Height in Adolescence?** *Annals of Epidemiology*, 18(5):395-402.

Lampiran:

- **Skrip Raffa**
- **Gambar kembar seiras**

Skrip Raffa: Produk Tembakau

Rokok

Rokok dibuat daripada 4 elemen:

penapis, corong, kertas, tembakau

Apakah kesan yang perlu ada pada penapis?

Penapis sepatutnya boleh menapis bahan berbahaya dan menjadikan rasa tembakau lebih ringan (kerana itulah sesetengah perokok membuang penapis) SKajian menunjukkan penapis menapis sedikit sahaja bahan yang berbahaya kerana liangnya terlalu besar.



Penapis sebelum dan selepas merokok

Kita boleh melihat dengan jelas bahawa bahan berbahaya dalam tembakau telah meninggalkan kesan coklat di penapis. Ini juga menunjukkan liciknya industri tembakau : kertas disekitar penapis berwarna coklat supaya perubahan warna tidak akan ketara!

Bahan tambahan di dalam tembakau

- Gula karamel: Ini sepatutnya membuatkan asap lebih ringan, meningkatkan potensi untuk ketagihan.
- Amonia: Ia mempercepatkan aliran nikotin ke otak menjadikan ketagihan lebih cepat.
- Mentol, Semanggi: Bahan-bahan ini membantu mengurangkan kerengsaan dan menyebabkan kesakitan di saluran pernafasan kerana asap disedut lebih dalam.

- Humectants. (Bahan yang terdapat dalam losyen kulit)
- Shellac (Bahan pembersih)
- Likorice, koko, teh, kopi:Mereka menjadikan merokok lebih menyenangkan.

Bahan di dalam asap

Asap rokok mengandungi lebih daripada 12,000 bahan yang berasal dari tembakau apabila dibakar. Daripada semua ini, kami menjumpai tar, karbon monoksida, asid hydroyanik(lebih 200 daripada mereka karsinogenik) dan nikotin.

Cerutu/Cigarillos

Mereka adalah sama. Cigarillos cuma lebih kecil.

Mereka terdiri daripada 3 komponen:

- Pengisi : Tembakau sebenar, ia boleh mengandungi lebih 30 jenis yang berbeza !
- Pengikat : ia mengandungi daun yang lembut di mana tembakau dibungkus !
- Pembalut : ia sepatutnya daun yang tidak dapat dilihat yang menyumbang kepada perisa dan rupa cerutu.

Ia secara asasnya mengandungi bahan yang sama seperti rokok, cuma dalam kuantiti yang kecil. Disebabkan bahan berbahayanya tidak ditapis, jadi sudah tentu saja ia berbahaya. Disebabkan asapnya sampai ke paru-paru penyakit yang berbeza akan terjadi,

Rokok--->kanser paru-paru dan penyakit paru-paru yang lainlung cancer (COPD/emphysema dan sebagainya.)!

Cerutu --->kaviti mulut, esopagus dan kanser larynx!

Paip

Perbezaan antara rokok dan cerutu adalah sama dalam kes ini. Disebabkan paip tidak mudah digunakan, anda boleh katakan ia sukar untuk digunakan. Disebabkan itu, ia sukar dibawa.

Tembakau: ia mengandungi kurang bahan berkaitan arang dan gam tetapi tidak ada penapis. Tiada asap yang sampai ke paru-paru tetapi hanya boleh “bengkak”.

Sisha

Sisha (juga dipanggil hookah) terdiri daripada 5 komponen utama :

- Mangkuk (mengandungi asap panas dan tembakau)
- Batang (asap tembakau melalui ini)
- Hos (ia membina vakum yang perlu untuk menyedut asap)
- Injap.
- Pasu (mengandungi air sejuk untuk mengurangkan asap)

Apabila anda menyedut sisha, tembakaunya mengandungi bahan yang sama seperti di dalam rokok.

Tambahan lagi, tembakau ini mengandungi aroma yang menyebabkan asap sisha lebih ‘sihat’. Sedutan yang kuat pada hos dan lebih sejuk akan menyebabkan anda menyedut asap lebih dalam ke dalam paru-paru!

E-rokok

E-rokok mengandungi 6 komponen utama:

- Corong (sama seperti rokok biasa).
- Cecair (ia menguap, di mana menggantikan fungsi bahan ketagihan di dalam rokok).
- Pengabut (untuk mencipta wap).

- Deria tekanan (ia boleh mengesan tekanan yang dikenali semasa penyedutan dan mengaktifkan pengabut).
- Badan rokok (ia mengandungi semua keperluan elektronik untuk menggerakkan e-rokok. Contohnya, bateri).
- Lampu LED (hanya diperlukan untuk simulasi sedikit lampu pada rokok).

Buat masa ini, e-rokok dikatakan sebagai kurang berbahaya berbanding rokok biasa.

Tiada kajian jangka panjang dilakukan tentang bahaya e- rokok;

Walaubagaimanapun, percubaan awal menunjukkan kurangnya kesan bahaya e-rokok

Gambar 1 – Perokok di sebelah kanan. Banyak kedutan kelihatan di dahi, keliling mata dan mulut. Keseluruhannya, kulit yang tidak merokok kelihatan lebih sihat.



Gambar 2 – Perokok di sebelah kiri

Terdapat banyak kedutan, peredaran darah di mulut kelihatan teruk, keadaan kulit juga teruk.Kembar di sebelah kanan kelihatan lebih muda 15 tahun.



Gambar 3 – Perokok di sebelah kanan

Lebih pucat dan gemuk.



Gambar 4 – Perokok di sebelah kanan :

Rambutnya berada di dalam keadaan yang teruk dan ada banyak kedutan. Kulitnya mengalami radang kesan daripada radiasi matahari.



