

Projekts „Apaļš kā pūpols”
Smēķēšana nogalina

Komanda „Mēs no Madonas”



Ko zinām par smēķēšanas kaitīgumu? (I)



- **Acis un redze.** Nikotīns paaugstina acs iekšējo spiedienu, ir iespēja saslimt ar glaukomu.
- **Dzirde.** Tabakas izstrādājumi veicina strauju, dzirdes garozas šūnu sairšanu.
- **Nervu sistēma.** Var sākties paaugstināta uzbudināmība, nekontrolējama emocionalitāte, tieši tāpat nav izslēgti bezspēka un depresijas gadījumi.
- **Ādas stāvoklis.** Sausa āda, pigmentācijas plankumi, traucēta tauku dziedzeru darbība.

Ko zinām par smēķēšanas kaitīgumu? (II)



- **Endokrīnā sistēma.** Var izraisīt hormonālos traucējumus, cietīs pusaudzā iekšējās sistēmas orgāni.
- **Sirds – asinsvadu sistēma.** Visiem, ilggadējiem smēķētājiem ir hroniskas sirds saslimšanas – hipertoniya, asinsvadu spazmas, kapilāru sienīņu elastības zudums u.c.
Plaušas. Apgrūtināta elpošana jau pie minimālām fiziskām slodzēm, sauss klepus un aizdusa, var izraisīt vēzi .
- Smēķējošiem pusaudzīem bieži vien ir **migrēnas lēkmes**, kuras ir saistītas ar tabakas dūmu saindēšanos
- Smēķēšana aizkavē pusaudzā **augšanu**, bet smēķējošām meitenēm neaug krūtis.

1. – 9.11. vizuālās mākslas un veselības mācības stundās gatavojam plakātus un skrejlapas



Smēķēšana

Smēķēšana izraisa vēzi
Smēķējot tu patērē vairāk savu naudu
Smēķējot tiek patērēts laiks

Smēķējot tu sev saisini dzīvi.
Sargi savu dzīvību!



NO SMOKING



SMĒĶĒŠANA



Vēlies?

Tad dari. Bet zini, ka dzīve Tev dota tikai viena!

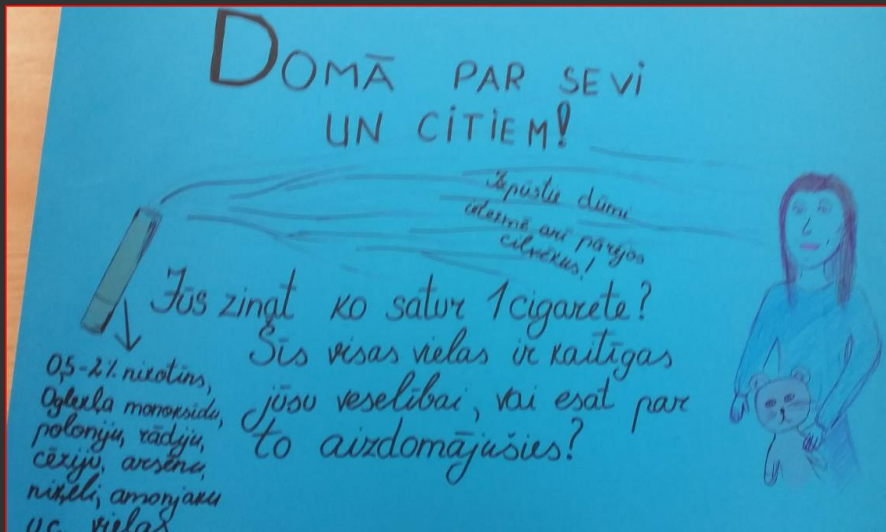


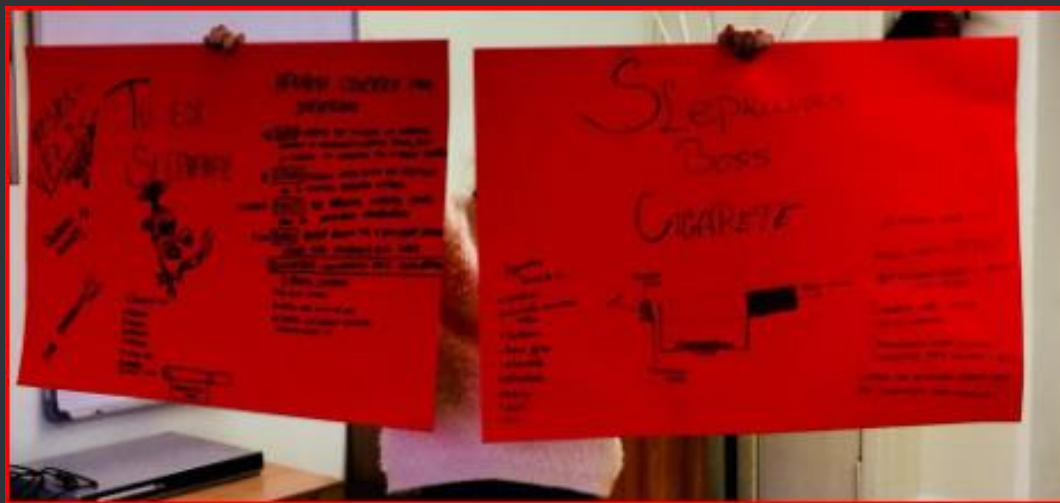


Nav vērts



Plakāti gaitenī





14. 11. – akcija „Saņem skrejlapu un padomā”



Savu 42. dzimšanas dienu vari arī nesagaidīt!



“Ko mēs “smēķējam” kad tu smēķē”



Mēs par laimīgām plaušām! Un Tu? Mēs arī!!!



Skats no kapa!

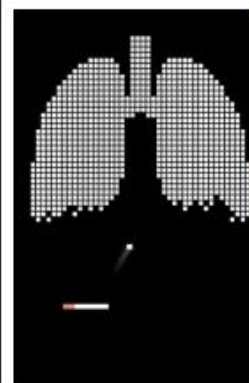
Ar katru vilcienu dzīves ilgums samazinās.



Smēķēšana = pašnāvība



Ar labiem nodomiem ceļš uz eļļu bruģēts.



NESPĒLĒJIES AR DŽĪVI!



Mūžīgais jautājums — kā atmest smēķēšanu?



- Meklē citas atkarības, bet labā nozīmē!
- Vispieņemamākās un vēlamākās ir sporta nodarbības (tās būtiski vairo labsajūtu - uzlabojas asinsrite, kļūst skaidrāka domāšana!
- Prasi padomu speciālistam!
- Uzturies tādu cilvēku tuvumā, kuri nesmēķē!
- Lieto daudz ūdeni!
- Kontrolē sevi, esi pašdisciplinēts!

8. – 12. klašu skolēni aizpilda mūsu sagatavoto aptauju

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfwpvXKtiUED8Dar7SD7uBQojHXUdnBQ9n8jRBshrrKdX3NYQ/viewform>



Smēķēšana. (Esi godīgs)

Šī ir anonīma aptauja.

* Nepieciešams

Vai tu smēķē? *

- Jā
- Nē

No cik gadiem sāki smēķēt?

- 6 - 9
- 10 - 12
- 13 - 15
- 16 - 18

Smēķēšanas iemesls. (Kādēļ sāki)

- Draugu ietekmē
- Vecāki smēķē
- smēķēšana nomierina

Vai bieži smēķē?

Jā

Tikai svētkos/darītēs.

Vai smēķē skolas teritorijā?

- Jā
- Nē
- Varbūt

Vai esi aizdomājies, ka tas ir kaitīgi?

- Jā
- Nē

Vai plāno atmest smēķēšanu?

- Jā
- Nē

IESNIEGT

Uzņēmums Google nav šī satura autors un to neatbalsta. Ziņošana par jaunprātīgu izmantošanu - Pakalpojumu sniegšanas noteikumi - Papildu noteikumi

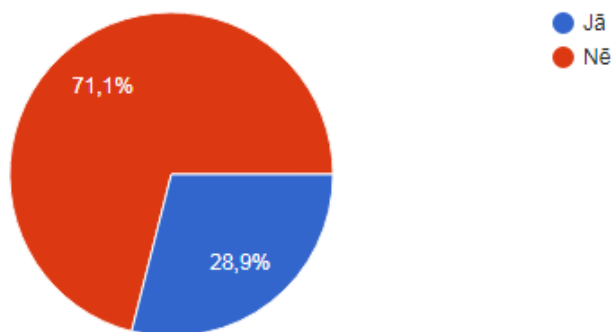
Google Veidlapas

iegūtie rezultāti:



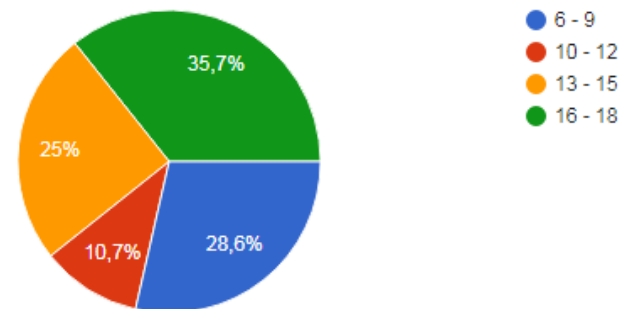
Vai tu smēķē?

76 atbildes



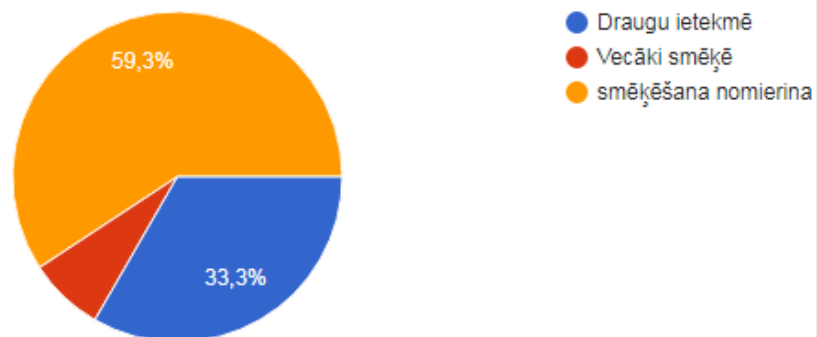
No cik gadiem sāki smēķēt?

28 atbildes



Smēķēšanas iemesls. (Kādēļ sāki)

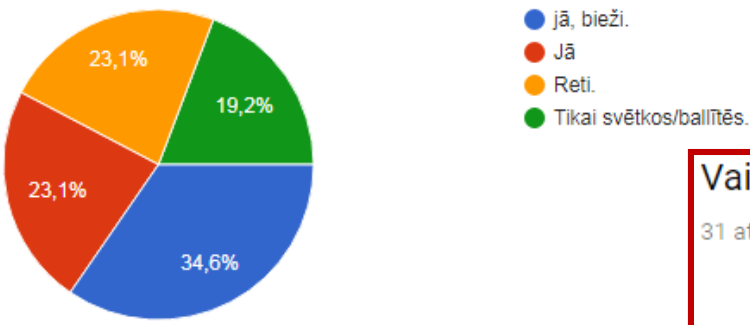
27 atbildes





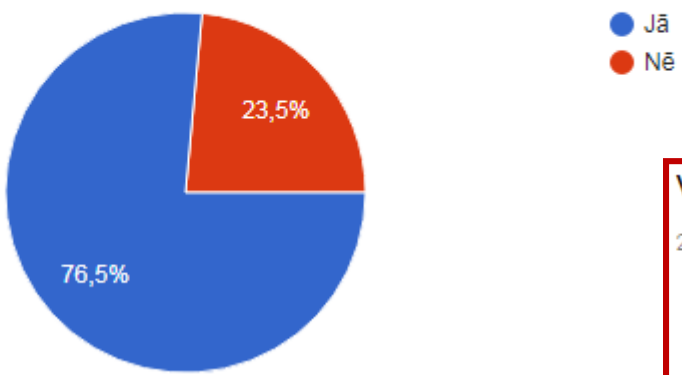
Vai bieži smēķē?

26 atbildes



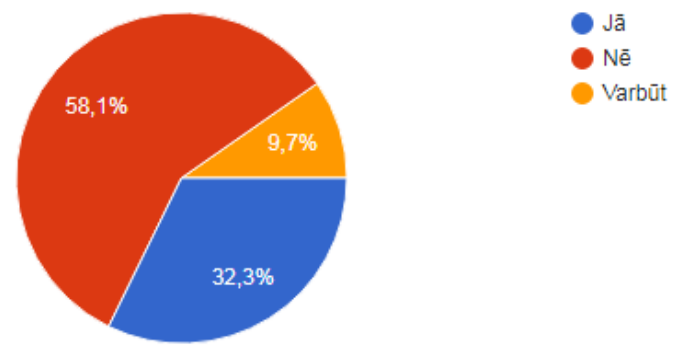
Vai esi aizdomājies, ka tas ir kaitīgi?

34 atbildes



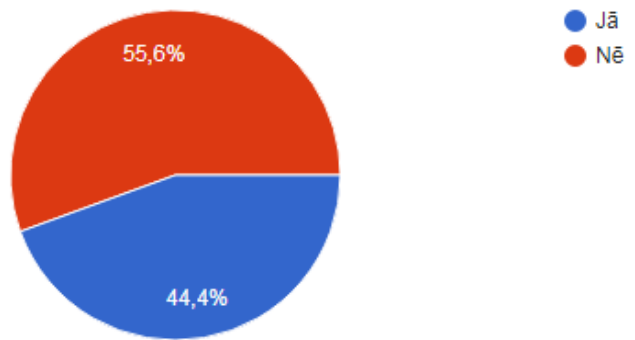
Vai smēķē skolas teritorijā?

31 atbilde



Vai plāno atmest smēķēšanu?

27 atbildes



Esi vesels – dzīvo krāsaini!

**Esi aktīvs – atbalsti
projektu**

„Apaļš kā pūpols”!

