

Unplugged

DARBA BURTNĪCA
Profilakse skolā





Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Veselības ministrija



UNPLUGGED

Darba burtnīca

EU-DAP programma, atkarību izraisošo vielu profilakse Eiropā

Šī darba burtnīca ir izstrādāta UNPLUGGED programmas ietvaros un ir lietojama kopā ar skolotāja rokasgrāmatu un 47 kartīšu komplektu.

UNPLUGGED materiāli var tikt tulkoti un adaptēti sadarbībā ar EU-DAP. Tas nozīmē, ka uz versijām citās valodās ir attiecināmas EU-DAP OED Turīnā autortiesības.

© 2007, Turīna, EU-DAP pētījums

EU-DAP ir Eiropas Komisijas finansēts projekts (Kopienas sabiedrības veselības aizsardzības programma, 2002. gads, grants Nr. SPC 2002376, un Kopienas rīcības programma sabiedrības veselības aizsardzības jomā, 2003.–2008. gads, grants Nr. SPC 2005312). Publikācija atspoguļo autoru viedokli, un Komisija nav atbildīga par jebkāda veida iekļautās informācijas izmantošanu.

EU-DAP projekta materiālu tulkošana latviešu valodā finansēta ESF darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem." 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros.

Programma tika adaptēta un pilotēta Latvijas vispārīgglītojošajās mācību iestādēs 2021./2022. mācību gadā.

Materiāla saturs aktualizēts ESF Plus projektā Nr. 4.1.2.1.

"Nacionāla mēroga veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi".

Materiālus ir iespējams bez maksas lejupielādēt vietnēs:
www.spkc.gov.lv un www.esparveselibu.lv





Unplugged

Saturs

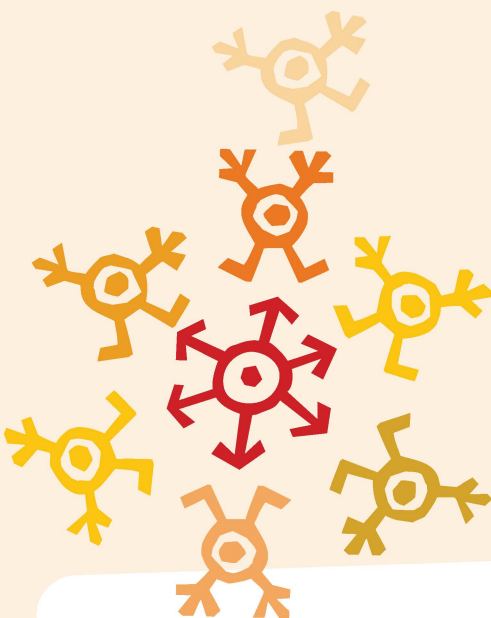
1. nodarbība	levads par UNPLUGGED	4
2. nodarbība	Būt vai nebūt grupā?.....	5
3. nodarbība	Izvēles: alkohols, risks un aizsardzība	7
4. nodarbība	Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?	8
5. nodarbība	Smēķēšana: esi informēts(-a)	10
6. nodarbība	Izpaudies!	14
7. nodarbība	Uzdrikties, iestājies!	16
8. nodarbība	Ballīšu karalis vai karaliene	18
9. nodarbība	Narkotikas: esi informēts(-a)	19
10. nodarbība	Paņēmieni, kā tikt galā	20
11. nodarbība	Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana	22
12. nodarbība	Mērķu noteikšana	24

levads par UNPLUGGED

Pieaugot tev būs jāpieņem veselīgam dzīvesveidam atbilstoši lēmumi attiecībā uz alkoholu, tabaku, smēķējamiem izstrādājumiem, atsevišķiem medikamentiem, marihuānu un citām narkotikām. UNPLUGGED nodarbības palīdzēs tev sagatavoties šo lēmumu pieņemšanai. UNPLUGGED ir profilakses programma – rīkošanās, pirms kaut kas noiet greizi.

NOTEIKUMI, KAS PALĪDZ, DARBOJOTIES GRUPĀ

1. Klausos, ja kāds runā.
2. Nesmejos par citiem klasesbiedriem.
3. Neizplatu baumas par to, ko saka citi skolēni.
4. Cienu citu tiesības uz atšķirīgu viedokli.
5. Cienu atšķirīgu viedokli.
6. Cenšos būt pēc iespējas godīgāks(-a).
7. Ievēroju noteikto kārtību.
8. Jūtos atbildīgs(-a) par noteikumu ievērošanu klasē.
9. Ievēroju privātuma vajadzības.
10. Esmu atvērts(-a) jaunu lietu apgūšanai.



Domājot par UNPLUGGED nodarbībām, pabeidz šos teikumus savā pierakstu burtnīcā.

- ✎ Tas, ko vēlos uzzināt par alkoholu un citām atkarību izraisošām vielām, ir...
- ✎ Tas, ko šajās nodarbībās es vēlētos sasniegt...

Pārskati 12 UNPLUGGED nodarbību nosaukumu sarakstu satura rādītājā, lai gūtu priekšstatu par to, ko šīs nodarbības iekļaus.



Ņem vērā, ka pie šīm atbildēm atgriezīsimies pēdējā UNPLUGGED nodarbībā. Atstāj 10 tukšas līnijas zem katras atbildes, lai pievienotu komentāru nodarbību noslēgumā.





Būt vai nebūt grupā?

Jauni cilvēki kā tu vēlas just kopības sajūtu.
Ko tu būtu gatavs(-a) darīt, lai iekļautos jaunā grupā?
Ko grupa sagaida no tevis kā jaunpienācēja(-as)?
Kā grupa reaģētu uz to, ko tu dari vai saki?
Šie jautājumi ir nodarbības temats.

GRUPU VIENO

Raksturojums

Vīrietis vai sieviete, ģērbšanās stils...

Prasmes

Sporta talanti, mūzikas instrumentu spēlēšanas prasmes, akrobātiski triki ar velosipēdu...

Uzvedība

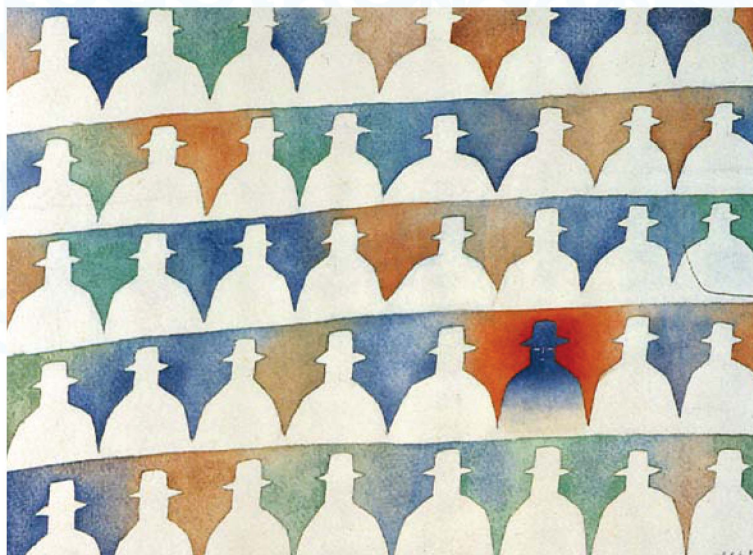
Dejošanas veids, smēķēšana, nesmēķēšana...

Valoda

Vietējais dialekts, *WhatsApp/Snapchat*, noteikti koda vārdi...






Pēc situāciju izspēles kopā ar savu grupu atbildi uz trim no šiem jautājumiem

- *Kāda bija tava pieredze grupu darbā, paužot savu viedokli un domas?*
- *Kāda bija tava pieredze grupu darbā, paužot savas jūtas?*
- *Kurus grupu ieteikumus tu izvēlējies?*
- *Kas atviegloja procesu? Kas sarežģīja procesu? Kā tiki ar to galā?*
- *Kādās situācijās tu varētu izmantot otrajā kārtā sniegtos ieteikumus?*
- *Ko tas nozīmē grupai un skolēniem, kuri vēlas būt grupas daļa?*
- *Kādas ir tavas iespējas iekļauties grupā un tikt galā ar izslēgšanu no tās?*
- *Kāda ir grupas atbildība, ja tā nolemj neuzņemt jaunu dalībnieku?*
- *Ko tu būtu gatavs(-a) darīt, lai iekļautos grupā?*
- *Kādus aspektus tu ņemtu vērā, lai iekļautos kādā grupā?*



Žana Mišela Fologna (Jean Michel Folon) zīmējums (Beļģija, 1934–2005)

Atbildi uz šiem jautājumiem savā pierakstu burtnīcā

-  **Kādas ir tavas sajūtas attiecībā uz cilvēku, kurš izceļas?**
-  **Ar ko šis cilvēks līdzinās citiem?**
-  **Ar ko šis cilvēks atšķiras no citiem?**
-  **Kādas, tavuprāt, ir šī cilvēka vēlmes?**
-  **Mini trīs iemeslus, kādēļ tādām cilvēkam kā šī persona ir tiesības atšķirties.**



Izvēles: alkohols, risks un aizsardzība

Arī alkohols ir atkarību izraisošā viela, tāpēc nepārprotams ir ieteikums – “nelieto alkoholu, jo tas nav veselīgi”. Cilvēkiem, kuri to saka, tik tiešām ir taisnība, it īpaši attiecībā uz alkohola lietošanu tavā vecumā. Tomēr tu redzi, ka cilvēki lieto alkoholu vai citas atkarību izraisošās vielas, piemēram, smēķē cigaretes. Kāpēc viņi to dara, un kādus riskus viņi uzņemas? Un, vēl svarīgāk, kā vari pasargāt sevi no šādiem riskiem?

Pierakstu burtnīcā uzzīmē šādu tabulu.
Apskati karikatūras un pārzīmē tās savas tabulas pareizajā lodziņā.

	Sociāls	Fizisks	Personisks
Riskants			
Aizsargājošs			

PARAUGS



vientuļš



meitene-zēns



kopā



stress



zēns-meitene



pašvērtējums



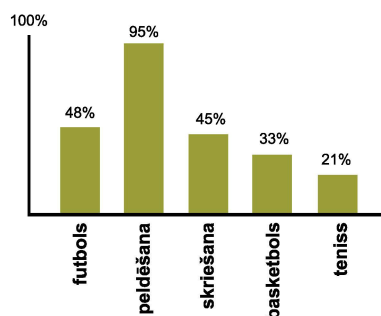
Pierakstu burtnīcā uzzīmē personu, kurai ir spēcīgi aizsargājošie faktori, lai nelietotu alkoholu.

Kam tu tici?

Un vai tas pamatojas faktos?

Jaunietis valkā rozā drēbes, jo uzskata, ka lielākā daļa cilvēku, kuriem viņš gribētu līdzināties, valkā rozā apģērbu. Jauniete lieto uzturā īpašu ēdienu, lai gan viņai tas negaršo, bet viņa domā, ka to ēd lielākā daļa cilvēku, kurus viņa augstu vērtē. Šajā nodarbībā noskaidrosim, kā šādi uzskati ietekmē mūsu uzvedību. Īpašu uzmanību pievēršot alkohola, cigarešu un citu atkarību izraisošo vielu lietošanai.

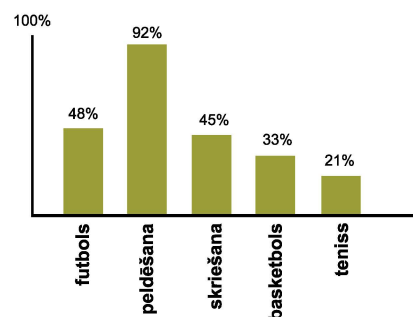
SPORTOŠANA DZĪVES LAIKĀ



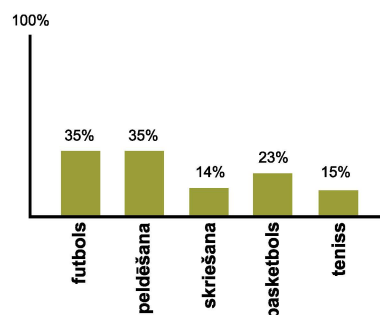
Vienkārša statistikas mācība.

Vai izproti atšķirību starp
"dzīves laikā", "gada laikā",
"mēneša laikā" un
"katru dienu"?

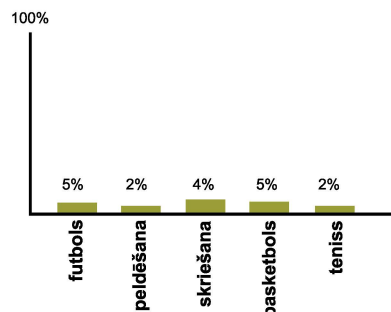
SPORTOŠANA GADA LAIKĀ

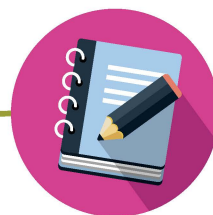


SPORTOŠANA MĒNEŠĀ LAIKĀ



SPORTOŠANA IKDIENĀ



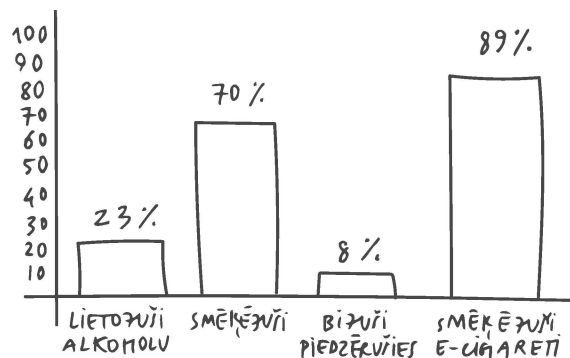


Uzzīmē grafiku savā pierakstu burtnīcā. Zemāk ir dotas izdomātas vērtības.

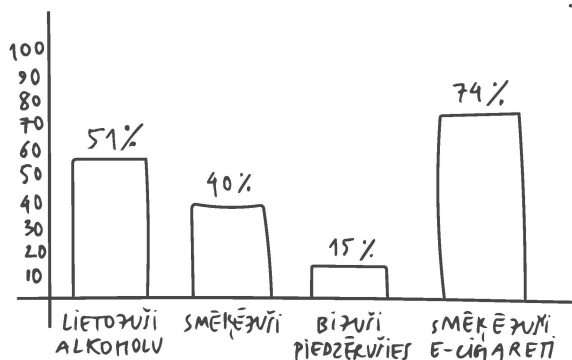
Kā tu domā, cik % cilvēku 15-16 gadu vecumā vismaz reizi dzīves laikā ir pamēģinājuši:



Kā tu domā, cik cilvēku 15-16 gadu vecumā pēdējā gada laikā vismaz reizi ir:



Kā tu domā, cik cilvēku 15-16 gadu vecumā vismaz reizi mēnesī ir:



Kad grupā esi salīdzinājis(-usi) novērtējumu ar pareizajiem skaitļiem, šajā pašā grupā atbildi uz zemāk dotajiem jautājumiem.

1. Kur ir vērojamas lielākās atšķirības?
2. Kur atbildes bija vistuvāk patiesībai?
3. Kādi var būt iemesli nepareiziem pieņēmumiem par alkohola, cigarešu vai narkotiku lietošanu?
4. Kāds varētu būt iemesls, kāpēc plašsaziņas līdzekļos lielākoties tiek minēta statistika par narkotiku lietošanu tieši dzīves laikā?

Sniedz piemēru tam, kas ietekmē tavas domas par atkarību izraisošajām vielām:

- draugi vai ģimene;
- ziņas internetā, TV, radio, laikrakstā;
- publicitāte un reklāmas;
- filmas, attēli, stāsti, dziesmas.



Smēķēšana: esi informēts(-a)

Ir lietas, ko ieelpot ir labi. Piemēram, svaigu gaisu. Un ir sliktas lietas, piemēram, tabakas dūmi. To zina teju ikviens. Tomēr ir daudz cilvēku, kuri smēķē. Un, ja tā padomājam, smēķē visi, kuri atrodas viņu tuvumā! Kas patiesībā ir cigaretes?

cigarettes actually?

KO ZINĀM NO ZINĀTNISKAJIEM PĒTĪJUMIEM

Kas ir nikotīns?

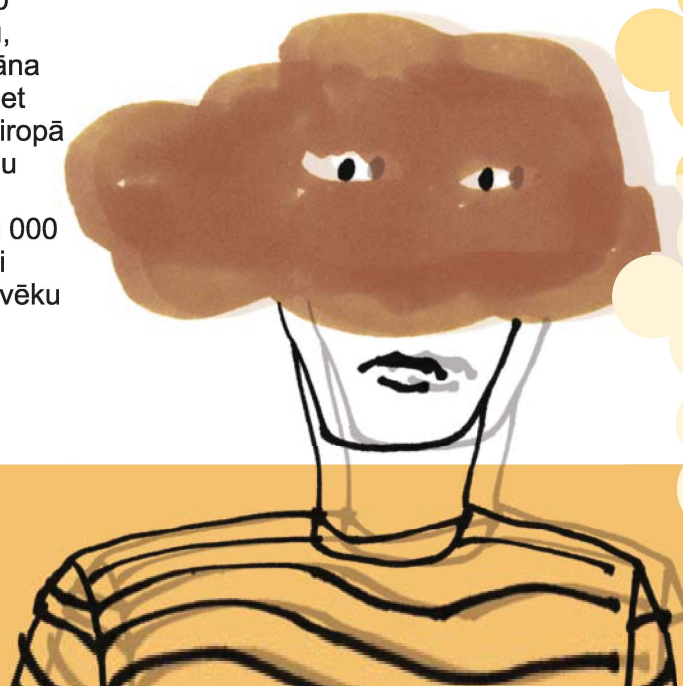
- Nikotīns ir psihoaktīva viela cigaretēs un citos tabaku saturošajos izstrādājumos, kas izraisa atkarību.
- Nikotīns tiek absorbēts plaušās vai gļotādā (piemēram, zelējot tabaku) un ātri (mazāk nekā desmit sekundēs) ar asinīm nonāk smadzenēs. Šīs straujās iedarbības dēļ tabakas izstrādājumu lietotājs ļoti ātri sajūt nikotīna iedarbību.
- Smadzenēs nikotīns ietekmē vairākas zonas un izraisa izmaiņas visā organismā: paātrina sirdsdarbību, paaugstina asinsspiedienu, liek sarauties asinsvadiem un pazemināties temperatūrai rokās un kājās.

Cigaretes toksiskā daļa

- Nikotīns ir toksisks: pieaudzis cilvēks nomirtu no 0,05 gramiem tīra nikotīna devas. Bērniem tikai vienas cigaretes norīšana rada letālas sekas.
- Šī toksiskā ietekme rodas smēķējot jau pirmo cigaretīti. Ierastās sekas ir klepus, slikta dūša, raupjuma sajūta rīklē, acu apsārtums un asarošana – pazīmes, ka organisms cīnās pret toksisko vielu.

DAŽI SKAITĻI

- Papildu nikotīnam cigaretes un cigarešu dūmi satur aptuveni **4000 kaitīgu ķīmisko vielu**; no tām 70 izraisa vēzi. Šīs vielas iekļauj amonjaku, arsēnu, darvu, ciānūdeņradi, oglekļa monoksīdu un butāna gāzi. Piemēram, arsēnu lieto žurku indēšanai, bet amonjaks ir mazgāšanas līdzekļu sastāvdaļa. Eiropā cigarešu smēķēšana ir lielākais nāves un slimību cēlonis, no kura ir iespējams izvairīties.
- Patiesībā katru gadu smēķēšanas dēļ mirst 700 000 eiropiešu, bet visā pasaulē – vairāk nekā septiņi astoņi miljoni cilvēku. Par laimi, arvien vairāk cilvēku mēģina atstāt smēķēšanu.
- Katra cigarete atņem 11 minūtes no smēķētāja dzīves ilguma.



SMĒĶĒŠANAS UN NIKOTĪNU SATUROŠU IZSTRĀDĀJUMU IETEKME

5. nodarbība

Nikotīns pats par sevi nerada relaksāciju vai stresa mazināšanos. Patiesībā smēķēšanas rezultātā izjustā atslābināšanās vai satraukuma un stresa samazināšanās notiek tādēļ, ka tiek samazināts abstinences simptomu kopums jeb vielas atkārtotas neuzņemšanas rezultātā parādījusies nervozitāte un koncentrēšanās problēmas.

Nervozitāti faktiski rada nikotīna trūkums, un tā var izzust, tikai uzņemot jaunu nikotīna devu, jo organismā no šīs vielas ir iestājusies atkarība. Tas attiecas arī uz tabaku saturošu un nesaturošu izstrādājumu karsēšanu un tvaika inhalāciju, ko izdala dažādas elektroniskās smēķēšanas ierīces. Arī šo ierīču lietošana ir smēķēšana!

Tabakas ražotāju
sniegtā nepatiesā
informācija

Vai zināji, ka "Marlboro" reklāmas seja (cilvēks, kurš gadiem ilgi atveidoja kovboju "Marlboro" reklāmās) nomira no plaušu vēža? Bet tabakas industrija lieto vēl vairāk stratēģiju: cigarešu atkarības potenciāla un kaitīgo seku noliegšanu, kā arī veidojot pievilcīgu dizainu cigaretēm. **Cigaretēm tiek pievienotas noteiktas vielas**, lai tās vēl straujāk izraisītu atkarību. Šīs vielas slēpj arī acīmredzamo kaitējumu. Piemēri ir cukurs, lakrica, kakao vai magnija oksīds - tās palielina nikotīna uzņemšanu plaušās, radot lielāku atkarības iestāšanās iespējamību. Šīs vielas mazina elpceļu kairinājumu, tādējādi mazinās pretreakcija pret dūmiem. Piedevas padara dūmus gaišākus, tāpēc tie nav tik redzami un mazina apkārtējo cilvēku reakciju.

Vēl viens smēķēšanas risks ir tabakas ražotāju īstenotā manipulēšana. Cigarešu ražošanas uzņēmumi vēlas iegūt pēc iespējas vairāk klientu un pārdot pēc iespējas vairāk cigarešu. Tādēļ šī mērķa sasniegšanai viņi izmanto dažādas stratēģijas. Viena no stratēģijām ir **mārketingu un reklāma**. Bet parasti cigarešu tēls reklāmā (piemēram, brīvība, pievilcīgi jaunieši, kopības izjūta) nepavisam neatbild īstenībai. Riski un kaitējums netiek atklāti.

Elektroniskās cigaretes jeb e-cigaretes ir salīdzinoši jauns izstrādājums, kas maldīgi tiek uzskatīts par nekaitīgu alternatīvu tabakas izstrādājumu lietošanai. Lai gan e-cigaretes nesatur tabaku, tās lielākoties satur nikotīnu, kas izraisa tikpat spēcīgu atkarību kā citi tabakas izstrādājumi. Dažādas aromatizējošās vielas, kas tiek pievienotas, lai piešķirtu e-cigarešu tvaikam raksturīgu aromātu, nav paredzētas karsēšanai, un to ieelpošana ir cilvēka organismam kaitīga.

Elektroniskā cigarete ir mehāniski darbināma ierīce, kas karsē šķidrumu, radot tvaiku, ko ieelpo tās smēķētājs. Šķidrums parasti satur nikotīnu, kā arī citas ķīmiskas vielas, kas ieelpojot ir kaitīgas. Elektroniskās cigaretes var izdalīt toksiskas un kancerogēnas vielas, tostarp vielas, kas saistītas ar dažādām negatīvām sekām veselībai. Elektronisko cigarešu lietošana var:

- izraisīt saindēšanos, kā arī ievainojumus un apdegumus;
- palielināt pusaudzju noslieci kļūt par tabakas cigarešu, narkotisko vielu un alkohola lietotājiem;
- ilgtermiņā negatīvi ietekmēt smadzeņu attīstību un veicināt trauksmes, uzmanības un mācīšanās traucējumu attīstību;
- izraisīt atkarību;
- radīt ievērojamu daudzumu toksisko un plastmasas atkritumu. Bez atbilstošas pārstrādes plastmasa, smagie metāli, svins, dzīvsudrabs un litijs nonāk ūdeņos, augsnē un dzīvajā dabā. Elektronisko cigarešu krāsa, forma un funkcionalitāte ir īpašības, kas tiek izmantotas, lai ietekmētu e-cigarešu pievilcīgumu, īpaši pusaudžiem. Līdz šim tās netiek uzskatītas par drošu un efektīvu smēķēšanas atmešanas metodi. Kopš 2025. gada Latvijā ir aizliegta elektronisko cigarešu tirdzniecība personām līdz 20 gadu vecumam.





SMĒĶĒŠANAS RISKI

Atkarība

- Nikotīns strauji izraisa atkarību. Apmēram 60 % līdz 80 % smēķētāju ir atkarīgi.
- Par atkarību liecina šādas pazīmes:
 - nepārvarama vēlme uzsmēķēt;
 - neveiksmīgi atmešanas mēģinājumi;
 - tolerances attīstība;
 - abstinences jeb atteikšanās simptomi, ja smēķē mazāk vai pārtrauc smēķēšanu.
- Abstinences jeb atteikšanās simptomi un sekas, kas rodas, pārtraucot smēķēšanu:
 - nervozitāte;
 - nemiera sajūta;
 - nomākts noskaņojums;
 - koncentrēšanās grūtības un miega traucējumi;
 - palielināta apetīte (tādējādi – bieži pieņemšanās svarā).
- Ja ir uzsākta smēķēšana, to atstāt ir ļoti sarežģīti: lielākā daļa smēķētāju, kuri vēlas atstāt smēķēšanu, piedzīvo neveiksmi vairākas reizes. Pusaudža gados smēķēšana ļoti ātri rada atkarības pazīmes — jau dažās dienās pēc pirmo cigarešu izsmēķēšanas.

Veselības stāvoklis, ķermenis un seksuālā potence

- Oglekļa monoksīds ir ļoti toksiska gāze cigarešu dūmos. Tas mazina skābekļa piegādi orgāniem. Skābekļa zuduma dēļ mazinās enerģija un pasliktinās fiziskais stāvoklis, un šī iedarbība rodas jau drīz pēc smēķēšanas. Spilgts piemērs tam ir ātrāka elpas trūkuma iestāšanās, sportojot vai kāpjot pa kāpnēm.
- Sadegšanas procesa rezultātā rodas darva. Viena cigarešu paciņa dienā veido glāzi tīras darvas gadā. Darva pielīp mikroskopiskajiem matiņiem elpceļos, lēnām nosedzot plaušas un izraisot klepu un iekaisumu, veicinot infekcijas visā elpošanas sistēmā.
- Viszināmākais veselības risks ir vēzis. Tas ir plaušu vēzis, bet var attīstīties arī ļoti daudz citu vēža veidu, piemēram, trahejas, nieru vai aizkuņģa dziedzera vēzis.
- Sirds un asinsvadu slimības vai problēmas ar asinsvadiem rodas tāpēc, ka nikotīns sašaurina asinsvadus un paātrina sirdsdarbību. Ilgtermiņā tas var izraisīt sirds insultu, kā arī radīt seksuālu impotenci.

Izskats, oža un garša

- Samazināta asinsrite izraisa ādas deģenerāciju. Salīdzinot ar nesmēķētājiem, smēķētāju āda ir pelēka un bāla. Ātrāk rodas krunciņas.
- Apģērbs un mati slikti smaržo, zobi un pirksti kļūst dzeltenī. Pasliktinās oža un garša.
- Smēķētājiem ir vairāk problēmu ar zobiem un smaganām.

Meitenes un mazuļi

- Kontracepcijas tablešu lietošana kopā ar smēķēšanu meitenēm palielina asinsrites traucējumus – trombozes, sirdslēkmju vai insulta risku.
- Smēķēšana grūtniecības laikā izraisa mazuļa svara samazināšanos, lēnāku augšanu un paaugstinātu priekšlaicīgu dzemdību, kā arī zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma risku.

Vide un nauda

- Cigarešu dūmi ir viens no bīstamākajiem gaisa piesārņojuma veidiem. Pasīvā smēķēšana ir termins, ko attiecina uz cilvēkiem, kuri paši nesmēķē, bet ieelpo cita izelpotos dūmus.
- Tabakas ražošanas procesa laikā lapu žāvēšanai ir nepieciešams siltums. Lai radītu šo siltumu, ir nepieciešama piecas reizes lielāka kurināmā masa nekā tabakas lapu masa (bieži kā kurināmais tiek izmantoti tropu koki).
- Cigaretes ir dārgas. Iedomājies, ko tu varētu iegādāties simts paciņu vietā gadā. Un kā ar diviem vai trim simtiem paciņu?

Plašāka informācija ir pieejama www.spkc.gov.lv



Zināšanu tests par smēķēšanu un tabaku






5. nodarbība

- 1. Cik daudz patiesi bīstamu vielu (no kurām dažas var pat izraisīt vēzi) satur cigaretes?**
 - a) 3700
 - b) 200
 - c) 1200
- 2. Vairāk nekā 80 % smēķētāju sāk smēķēt pirms...**
 - a) 18 gadu vecuma
 - b) 21 gada vecuma
 - c) 25 gadu vecuma
- 3. Katru gadu no smēķēšanas mirst vairāk cilvēku nekā...**
 - a) no nelegālām atkarību izraisošajām vielām
 - b) autoavārijās
 - c) no abiem iepriekš minētajiem iemesliem kopā
- 4. Cik minūšu no savas dzīves tu zaudē pēc katras izsmēķētās cigaretes?**
 - a) aptuveni divas minūtes
 - b) smēķēšana neietekmē dzīves ilgumu
 - c) 11 minūtes
- 5. Cik cilvēku Eiropā katru gadu mirst no smēķēšanas?**
 - a) vairāk nekā 10 000
 - b) vairāk nekā 100 000
 - c) vairāk nekā 500 000
- 6. Ja grūtniece smēķē, kā tas ietekmē mazuli?**
 - a) mazuļa attīstība notiek lēnāk
 - b) mazulis piedzimst ar samazinātu svaru
 - c) a un b
- 7. Kāds tīra nikotīna daudzums izraisa nāvi?**
 - a) 1 kilograms
 - b) 100 grami
 - c) 0,05 grami
- 8. Cik procentu smēķētāju Eiropā vēlas atmest smēķēšanu un ir mēģinājuši to darīt?**
 - a) 6 %
 - b) 28 %
 - c) 55 %
- 9. Cik cilvēku visā pasaulē katru gadu mirst no smēķēšanas?**
 - a) 40 000
 - b) 400 000
 - c) 4 000 000
- 10. Cik smēķējošu jauniešu ir mēģinājuši vismaz reizi atmest smēķēšanu?**
 - a) 11 %
 - b) 35 %
 - c) 61 %
- 11. Kas notiek tūlīt pēc tam, kad kāds izsmēķē cigareti?**
 - a) rokas un kājas kļūst vēsākas
 - b) rodas kuņģa karinājums
 - c) apģērbs un mati sāk slikti ostar
- 12. Kurš uzrāda labāko sniegumu sarežģītos koncentrēšanās testos?**
 - a) smēķētāji
 - b) nesmēķētāji
 - c) kādreizējie smēķētāji
- 13. Tanzānijā novāktās tabakas lapas žāvē ar karstumu. Cik daudz koku tiek iznīcināts, lai izžāvētu kilogramu tabakas?**
 - a) 1 kilograms malkas (iegūta no zāģētiem savannas kokiem)
 - b) 5 kilogrami malkas
 - c) malka nav nepieciešama, jo Āfrikā gaiss ir pietiekami karsts
- 14. Cik daudz pusaudžu, kuri smēķē, vēlas atmest smēķēšanu vai vismaz smēķēt retāk?**
 - a) 2 %
 - b) 30 %
 - c) 68 %
- 15. Bērniem, kuri ir pakļauti pasīvajai smēķēšanai, ir paaugstināts risks, ka attīstīsies:**
 - a) vidusauss iekaisums
 - b) bronhīts
 - c) astma vai citas biežākās elpceļu infekcijas
- 16. Tabakas ražotāji cigaretēm pievieno vielas, kas veicina atkarības veidošanos. Kuras no šīm vielām tabakas ražotāji pievieno cigaretēm šim nolūkam?**
 - a) lakrica
 - b) kakao
 - c) amonjaks
- 17. Cik daudz cigarešu dūmos esošo vielu var izraisīt vēzi?**
 - a) neviena
 - b) aptuveni 10
 - c) aptuveni 40
- 18. Vai elektroniskā cigarete ir efektīva un droša ierīce smēķēšanas atmešanai?**
 - a) jā, tā būtu ieteicama ikvienam, kurš vēlas atmest tabakas izstrādājumu smēķēšanu
 - b) tā var palīdzēt ilgtermiņa smēķētājiem atmest tabakas izstrādājumu smēķēšanu
 - c) trūkst pierādījumu, kas pamatotu elektronisko cigarešu efektivitāti un drošību tabakas izstrādājumu smēķēšanas atmešanai



Ieraksti testa atbildes savā pierakstu burtnīcā

Daži jautājumi par UNPLUGGED programmu

-  **Kādas šobrīd ir tavas sajūtas par šīm nodarbībām?**
-  **Kas tev tajās šķiet interesants? Kas nav pārāk interesants?**
-  **Ko tu vēlētos ieteikt nākamajām nodarbībām?**



Izpaudies!

Lai sazinātos, tu runā un klausies, izmantojot vārdus. Bet saziņa notiek ne tikai ar muti un ausīm. Rakstīšana, tērzēšana, īsziņu sūtīšana, grimases, dalīšanās ar attēliem un video, spēlēšanās arī ir izteiksmes veidi. Ja vēlaties izteikt sajūtu vai noskaņu, noteikti ir nepieciešams daudz vairāk nekā tikai vārdi.

SAJŪTU VĀRDU PIEMĒRI:




Bēdīgs(-a) Garlaikots(-a) Iemīļējies(-usies)
 Jauks(-a) Drošs(-a)
 Nepārliecināts(-a) Dīvains(-a) Mīlīgs(-a)
 Labs(-a) Nervozs(-a)
 Saulains(-a) Stilīgs(-a)
 Ļoti labs(-a) Optimistisks(-a) Atturīgs(-a)
 Stiprs(-a) Nomākts(-a) Varonīgs(-a)
 Lielisks(-a) Īpašs(-a) Pārbijies(-usies)
 Nemierīgs(-a) Apmierināts(-a)
 Slikts(-a) Iztukšots(-a) Iepriecināts(-a)
 Saniknots(-a) Dusmīgs(-a)
 Eksplozīvs(-a) Neaizsargāts(-a) Kautrīgs(-a)
 Depresīvs(-a)
 Laimīgs(-a) Noskumis(-usi)
 Iepriecināts(-a) Saniknots(-a)
 Atvieglots(-a) Apmulsis(-usi)
 Izstumts(-a) Parasts(-a) Skaists(-a)
 Smieklīgs(-a) Uzmanīgs(-a) Asprātīgs(-a)
 Mierīgs(-a)
 Vientuļš(-a) Aizrautīgs(-a) Saviļņots(-a)



Izvēlies vienu no šīm situācijām

1. Pēc strīda ar vecākiem vēlos pateikt, ka kļūdījos.
2. Mana māsa vai brālis ir bēdīga(-s), un es vēlos viņu mierināt.
3. Esmu iemīlējies(-usies) un vēlos to pateikt, bet nepārspilējot.
4. Gandrīz sastrīdējos un gribu pateikt, ka man ir taisnība.
5. Mana komanda piedzīvoja zaudējumu mačā, un man ir ļoti skumji.
6. Esmu vīlies(-usies) drauga vai draudzenes rīcībā un vēlos viņam(-ai) to pateikt, nezaudējot draudzību.

Paņem savu pierakstu burtnīcu un ieraksti tajā

-  **VIENU** sajūtu (sajūtu vārdu no lapas pa kreisi), kuru vēlies izteikt šajā situācijā.
-  **CITU** sajūtu, kuru noteikti nevēlies izteikt šajā situācijā.
-  **Ko tu teiktu šajā situācijā?**



Uzdrīksties, iestājies!

Būt pārliecinošam(-ai) nozīmē, ka skaidri saki to, ko jūti, vai izsaki savas personīgās domas. Reizēm tu mēģini skaidri pateikt, ko domā, par to skaļi kliezot. Tas nedarbojas visai labi. Citreiz tu nevēlies iestāties par savu viedokli un izvēlies paklusēt. Arī tas nav visai labi. Kā uzdrīkstēties runāt un iestāties par savu viedokli? Par saviem personīgajiem uzskatiem?

Identificē sevī pašpārliecinātību!

-  Savā pierakstu burtnīcā pabeidz šos teikumus par sevi.

Es esmu pašpārliecināts (-a), ...

1. ... kad esmu ar šiem cilvēkiem:

- ▶ svešiniekiem
- ▶ vecākiem
- ▶ skolotājiem
- ▶ brāļiem vai māsām
- ▶ draugiem
- ▶ klasesbiedriem
- ▶ citiem (norādi, ar kādiem cilvēkiem)

2. ... kad esmu šādās situācijās:

- ▶ sportojot
- ▶ mājās
- ▶ skolā
- ▶ ballītē
- ▶ uz ielas
- ▶ citur (norādi, kādā situācijā)

3. ... kad es jūtos:

- ▶ pārliecināts (-a) par sevi
- ▶ bezbailīgs (-a)
- ▶ ērti
- ▶ citādi (norādi, kā jūties)





ATTEIKUMA PIEMĒRI

Ja vēlies atteikties no cigarešu, alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu piedāvājuma, tev nevajadzētu justies tā, it kā būtu jātaisnojas. Tev ir savs viedoklis. Lai šis viedoklis būtu stingrs un skaidri saprotams, padomā par atbildes iemesliem un argumentiem. Izveido savus atteikumus, kas atbilst taviem uzskatiem.

Nē, nevēlos uzsmēķēt, jo...

- * cigaretēm tiek pievienots pārāk daudz ķīmisku vielu, par kurām neviens nezina;
- * vēlos svaigu elpu;
- * tas ir pārāk dārgi un neatsver ieguvumu;
- * dažiem no maniem draugiem, kuri ir vecāki nekā es un smēķē, ātri trūkst elpas, un tas ietekmē viņu spēju sportot;
- * cigarešu ražošanas nozare pastāvīgi sniedz nepatiesu informāciju;
- * domāju, ka tas ir muļķīgi;
- * patiešām nevēlos to darīt;
- * smēķējot var saslimt ar vēzi;
- * nevaru iegādāties cigaretes, tāpēc tas man nav aktuāli;
- * nevēlos kļūt atkarīgs(-a);
- * dziedu, nodarbojos ar sportu un nevēlos smēķēt;
- * vai tā izskatīšos gudrāks(-a)? Vai tev patiesi tā šķiet?
- * vienkārši nevēlos, un viss.



Nē, nevēlos iedzert, jo...

- * protu jautri pavadīt laiku arī bez tā;
- * dažiem cilvēkiem, kurus pazīstu, dzeršana sagādā lielas problēmas;
- * vēlos saglabāt kontroli pār ķermeni un prātu;
- * vēlos tikai bezalkoholiskus dzērienus;
- * izskatīšos stulbi;
- * daži cilvēki pēc dzeršanas kļūst pārāk nervozi un agresīvi, un es negribu tāds(-a) būt;
- * lietojot alkoholu, mēdz notikt daudz negadījumu;
- * rītdien man ir komandas treniņš;
- * vienkārši nevēlos, un viss.



Nē, nevēlos lietot narkotikas, jo...

- * tās sajauc prātu un liek zaudēt kontroli pār sevi;
- * mana iztēle strādā pietiekami labi arī bez narkotikām;
- * tas ir pārāk dārgi;
- * vēlos saglabāt kontroli pār savu ķermeni un prātu;
- * nekad nevar zināt, kas un kādi mēsli īsti ir piejaukti tām klāt;
- * nevēlos kļūt atkarīgs(-a);
- * rītdien man ir komandas treniņš;
- * vienkārši nevēlos, un viss.



Pabeidz šīs frāzes savā pierakstu burtnīcā

- Tas, ko iemācījos šajā nodarbībā, ir...
- Tas, ko gribēju pateikt šajā nodarbībā, bet man nebija tādas iespējas, ir...
- Tas, ko atceros no kāda cita teiktā nodarbības laikā, ir...
- Tas, kas mani pārsteidza sevī, ir...
- Ja ir vēl kaut kas, ko vēlos pārrunāt plašāk, centīšos to pārrunāt ar...



Ballīšu karalis vai karaliene

8. nodarbība

Reizēm vēlamies sevi parādīt no labākās puses, neko netēlojot. Piemēram, kad vēlamies iepazīties ar kādu, kuru gandrīz nepazīstam. Šajā nodarbībā tev būs iespēja praktizēties šādu starppersonu attiecību saziņas veidošanā.

SITUĀCIJAS SKOLĀ

Loma Nr. 1

Skolā esi satīcis(-kusi) zēnu vai meiteni, ar kuru ļoti vēlies iepazīties. Vēlies viņu uzaicināt uz kino.

Ko vari darīt lietas labā?

Ko tu varētu teikt?

Par ko vēl tev ir jādomā, runājot ar viņu (uzturi acu kontaktu, runā pietiekami skaļi, bet ne pārāk skaļi utt.).

Loma Nr. 2

Tavā skolā ir meitene vai zēns, kurš tev patīk. Starpbrīdī viņš(-a) pienāk pie tevis un aicina kopā doties uz pilsētu.

Kā reaģēsi?

Kā tev viņš(-a) liek justies?

Kādi aspekti tev palīdz pieņemt lēmumu, vai doties kopā ar viņu uz pilsētu?

JAUTĀJUMI AKTĪVAJAM DALĪBNIKAM

- Kas tev liek justies gandarītam(-ai) savā rīcībā?
- Kas likās grūti, uzrunājot otru?
- Ko tu nākamreiz darītu citādi?

JAUTĀJUMI PASĪVAJAM DALĪBNIKAM

- Kas tev patika tajā, kā tevi uzrunāja?
- Ja manīji, ka otrs dalībnieks ir nervozs, kas lika tev tā domāt?
- Kā tu varētu ietekmēt otra dalībnieka rīcību?

JAUTĀJUMI PĀRĒJIEM NOVĒROTĀJIEM KLASĒ

- Cik reālistiska bija situācija?
- Ko novērojāt?
- Kādi vārdi, žesti vai uzvedības veids liecināja par aktīvās lomas spēlētāja sajūtām?
- Kā rīkotos jūs, lai iepazītos ar citiem puisiem vai meitenēm?
- Ko novērojāt attiecībā uz balss tembru, acu kontaktu, mīmiku?

SITUĀCIJAS BALLĪTĒ

Loma Nr. 1

Tu esi dzimšanas dienas ballītē. Nevienu nepazīsti. Vēlies iepazīties ar vienu no puisiem vai meitenēm.

Ko vari darīt lietas labā?

Ko tu varētu teikt?

Par ko vēl tev ir jādomā, runājot ar viņu (uzturi acu kontaktu, runā pietiekami skaļi, bet ne pārāk skaļi utt.).

Loma Nr. 2

Tu esi drauga dzimšanas dienas svinībās. Meitene vai zēns, kuru nepazīsti, pienāk pie tevis, lai uzsāktu sarunu.

Kā reaģēsi?

Kā tev liek justies viņa(-as) uzvedība?

Kas tev liek justies neērti, un kas liek justies labi?



Narkotikas: esi informēts(-a)

Noteikti esi dzirdējis vārdu “narkotikas” arī ārpus “UNPLUGGED” mācību stundām. Iespējams, mājās, televīzijā vai kaut kur internetā.

Par narkotiskajām vielām nodarbībās ir jārunā, lai uzzinātu par riskiem, kas rodas, tās lietojot. Jau esam runājuši par alkoholu un cigaretēm. Ir daudz citu atkarību izraisošo vielu veidu, kas tiek uzņemtas smēķējot, iedzerot, iešņaucot caur degunu vai kā citādi ievadot asinīs, bet pēc tam tās nonāk smadzenēs. Nonākot smadzenēs, narkotikas lietotāju padara mazāk aktīvu vai, tieši pretēji, – aktīvāku. Bet tajā pašā laikā tās var izraisīt baiju sajūtu, radīt miegainību vai reiboni.

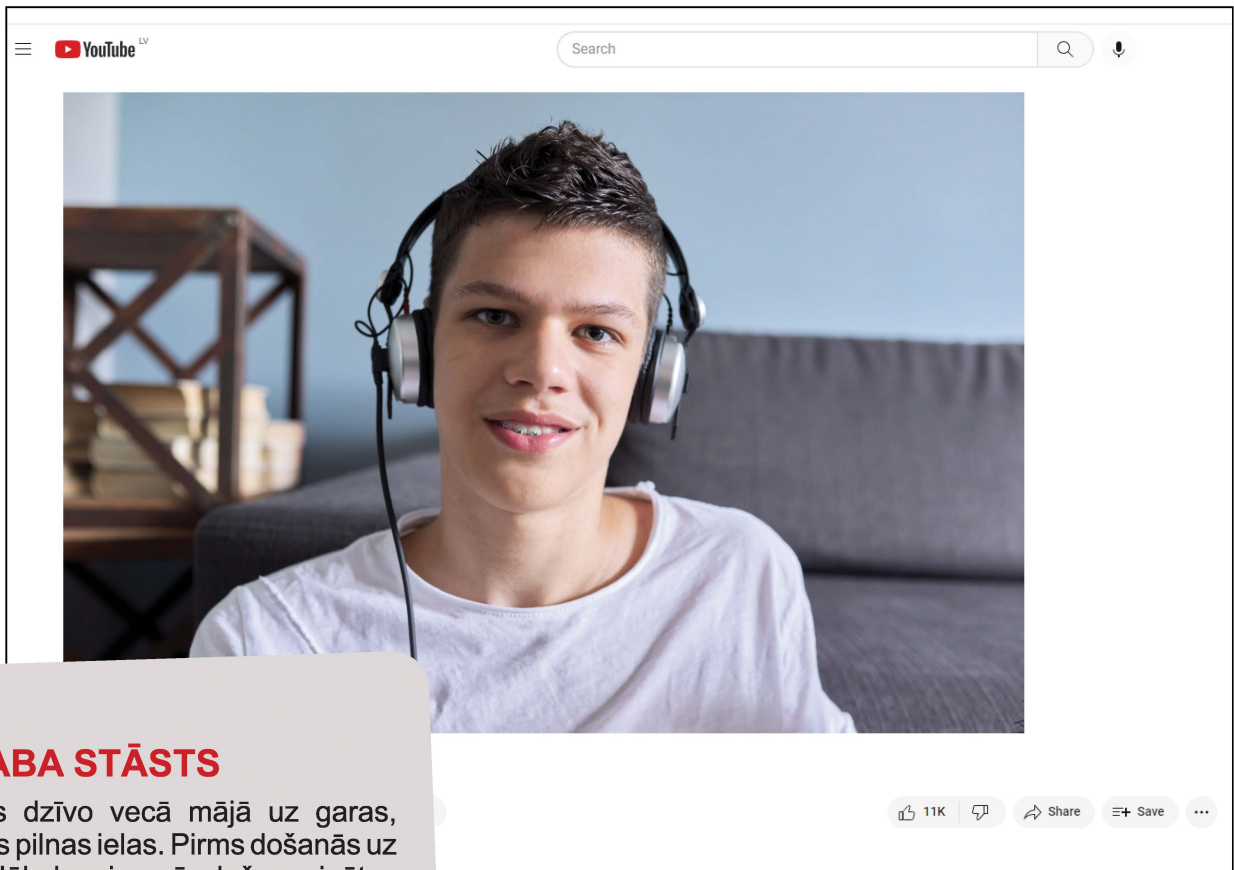
Pastāv arī sociālie riski saistībā ar to lietošanu. Piemēram, kāds var uzskatīt, ka, lietojot narkotikas, viņš(-a) ir stilīgs(-a), dumpinieciski noskaņots(-a) vai dabai draudzīgs(-a). Bet patiesībā tiek zaudēta kontrole un saskare, notiek citu cilvēku uzvedības kopēšana vai tiek atbalstīta īpaši neekoloģiska, uz peļņu orientēta un ultraglobāla atkarību izraisošo vielu industrija. Šajā nodarbībā pārrunāsim šādus ietekmes veidus un riskus.



Paņēmienu, kā tikt galā

10. nodarbība

Vienu dienu tu jūties laimīgs(-a) un pārliecināts(-a) par sevi, jo šķiet, ka viss norit lieliski! Dienas rit viegli. Bet citu dienu jūties nomākts(-a) vai nedrošs(-a). Ir grūti par to runāt ar citiem. Taču tu nevari mainīt šādas dienas. Tāpēc tev ir jārod veids, kā tikt ar tām galā, runājot par tām vai izmantojot citas stratēģijas.



JĒKABA STĀSTS

Jēkabs dzīvo vecā mājā uz garas, rosības pilnas ielas. Pirms došanās uz skolu Jēkabs vienmēr dažas minūtes skatās pa pirmā stāva logu. Skatoties lejā uz tramvaju, kas apstājas viņa mājas priekšā, viņš pamāj kaimiņam, kurš liela mēteļa īpaši iešūtā kabatā nes savu mazo sunīti. Viņi dodas pastaigā pa parku, kas atrodas tikai vienas pieturas attālumā. Jēkabs izbauda katru minūti, kuru pavada, skatoties pa logu.

Šodien nav tik jautra kā vakardienā. Pie loga pavadītās minūtes ir vairāk bēdu pilnas nekā jebkuru citu dienu, ko Jēkabs spēj atcerēties. Šodien ir otrdiena, un pēc trim dienām Jēkaba dzīvē gaidāmas lielas pārmaiņas, kas viņu ļoti satrauc.

Viņš ir daudz domājis, kādi varētu būt iespējamie risinājumi. Savu stāstu viņš ir atklājis, iefilmējot to video un lūdzot jauniešiem padomu un idejas, kā tālāk rīkoties.

Izlasī, kas ir tas, ko viņš video pateica!

Sveiki! Ierakstu šo video, jo man ir nepieciešama palīdzība. Esmu lielu pārmaiņu priekšā.

Mana māja ir pilna kastēm, un logiem ir noņemti aizkari. To, kas mani sagaida, nav iespējams novērst. Pēc dažām dienām kopā ar mammu, tēti un māsu pārvācamies uz jaunu māju citā pilsētā. Zinu, ka tam ir saistība ar tēta darbu. Kā lai pārvācos uz jaunu mājvietu, kur man pat nav tāda paša skata pa logu? Pilsētā, uz kuru pārceļamies, atrodas 50 km attālumā. Esam bijuši apskatīt jauno māju, jauno skolu un jauno parku. Viss ir kārtībā. Māja ir pavisam jauna un labāka par to, kurā dzīvojam tagad. Bet vai es atradīšu jaunus draugus? Un kā ies manas futbola komandas biedriem pēc manas aizbraukšanas? Negribu zaudēt savus tagadējos draugus, kā arī savu draudzeni. Kas notiks ar manām pirmajām attiecībām? Parasti esmu pozitīvi noskaņots, bet tagad ir grūti saskatīt kaut ko labu tajā, ka pārvācamies. Ko varu darīt, lai ar to visu tiktu galā pēc iespējas labāk?





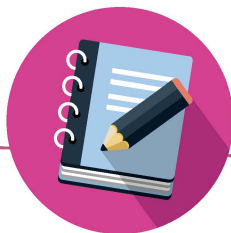
EFEKTĪVI SITUĀCIJAS RISINĀJUMA PIEMĒRI!

- **Runā** par problēmu, vēršoties pēc palīdzības.
- **Uzklausi** to cilvēku padomus, kuriem uzticies.
- **Izvērtē** ieguvumus un zaudējumus.
- **Atpūties** pietiekami, vingro un izvēlies veselīgu pārtiku, lai saglabātu skaidru prātu.
- **Izzini** problēmas cēloni: kāpēc jūties skumjš, nevis tikai atzīsti, ka esi skumjš.
- **Apraksti** situāciju un izlasi aprakstu nedaudz vēlāk.
- **Praktizē** vai trenē kaut ko, ko vēlies uzlabot.
- **Meklē** informāciju, lai uzzinātu vairāk.
- **Priecājies** par sevi.
- **Saglabā** pozitīvu attieksmi.
- **Esi** aktīvs(-a).



Uzskaiti savā pierakstu burtnīcā (vari pievienot arī ilustrācijas):

-  **savas ne tik spēcīgās puses, ar kurām tev ir jātiek galā,**
-  **savas stiprās puses, kuras tu vari izmantot.**



**Ja tev būtu iespēja sniegt padomu Jēkabam,
ko tu viņam atbildētu?**

-  **Ieraksti savu padomu pierakstu burtnīcā,
atbildi sākot ar "Sveiks, Jēkab!"**

Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana

Problēma tev var šķist kā betona bloks, kuru nav iespējams pārvietot. Tā var kavēt un atturēt no domāšanas, rīkošanās vai ierastās dzīves turpināšanas. Piecu soļu modelis, par kuru uzzināsi šajā nodarbībā, ir stratēģija, kas ļauj novērst šādas strupceļa situācijas.

11. nodarbība



GRUPU DARBS

Izvēlies vienu no šīm problēmsituācijām vai izdomā savu situāciju

 Ieraksti atbildi savā pierakstu burtnīcā. Ja izdomā savu situāciju, apraksti šo situāciju un tās risinājumu.

- 1** Meitene vienmēr nokavē skolu, jo nekad laikā nedzird modinātāju. **Kā viņa var novērst šo problēmu, lai skolā ierastos laikā?**
- 2** Jaunietis nenokārtoja savu pēdējo matemātikas pārbaudījumu, un, lai saglabātu vidējo skolas līmeni, viņam noteikti jābūt sekmīgam nākamajā. Viņš ir izvēlējies strādāt kādā ar matemātiku saistītā jomā un ir noteicis to sev kā mērķi, tāpēc ļoti nopietni pievēršas ikviena testa nokārtošanai. **Kā viņam rīkoties?**
- 3** Draudzenes vecāki mājās visu laiku smēķē. Viņa zina, ka pasīvā smēķēšana nāk viņai par sliktu, un nevēlas turpināt elpot cigarešu dūmus. **Ko viņa var darīt?**
- 4** Puišis no paralēlklases ir atradis cigarešu paciņu. Viņam ļoti interesē pamēģināt, kā ir smēķēt, bet viņš vēlas, lai smēķēšanu kopā ar viņu pamēģina arī citi. Viņš piedāvā to pamēģināt savam labākajam draugam un citiem klasesbiedriem. Labākais draugs ir nolēmis, ka nevēlas mēģināt. **Kā viņam rīkoties?**
- 5** Jauniete ir nolēmusi, ka nevēlas lietot alkoholu. Viņa ir uzaicināta uz ballīti un zina, ka tajā tiks lietots alkohols kokteiļos ar sulu un limonādi. **Kā viņai rīkoties?**
- 6** Drauga mazais brālis ļoti daudz laika pavada internetā. Draugs strīdas ar savu jaunāko brāli, jo mājasdarbu veikšanai ir jāizmanto kopīgs ģimenes dators. **Kā lai viņš atrisina šo problēmu?**



PIECU SOĻU PLĀNS PROBLĒMU RISINĀŠANAI

1. solis Problēmas identificēšana

Kāda ir mana problēma? Kas notiek? Ko jūtu?
Mēģini noteikt problēmas cēloņus.

2. solis Domāšana un runāšana par risinājumiem

Radi daudz dažādu risinājumu (radoša domāšana), tostarp runā ar kādu, kuram uzticies. Centies pēc iespējas labāk aprakstīt savas sajūtas.

3. solis Risinājumu izvērtēšana

Izvērtē risinājumus, salīdzinot to priekšrocības un trūkumus un apsverot īstermiņa un ilgtermiņa sekas. Pamatojoties uz šo novērtējumu, izslēdz risinājumus, kas nav izmantojami veiksmīgi.

4. solis Viena risinājuma izvēle

Izvēlies vienu risinājumu un īsteno to.

5. solis Mācīšanās no izvēles

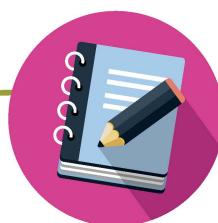
Pārdomā izvēlēta risinājuma rezultātus.
Ko iemācījies? Ko mainījī? Vai jūties labāk?




Mērķu noteikšana


12. nodarbība


Sapņošana par savu nākotni bieži ir saistīta ar to, ko vēlamies darīt un par ko vēlamies kļūt. Svarīgi ir arī tas, kā tu jutīsies. Tavu nākotni veido ne tikai profesijas izvēle, bet arī tava veselība un attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem. UNPLUGGED mācību stundu noslēgumā vēlamies iemācīt tev vienkāršu veidu, kā ilgtermiņa mērķi sadalīt īstermiņa mērķos.



MANI MĒRĶI: ILGTERMIŅA UN ĪSTERMIŅA

-  Mans **ILGTERMIŅA** mērķis.
Pabeidz šo teikumu savā pierakstu burtnīcā:
"Viena lieta, ko vēlos sasniegt ilgtermiņā..."

-  Grupā apspried savu ilgtermiņa mērķi un sadali to trīs posmos.
Šādā veidā tu nosaki **ĪSTERMIŅA** mērķus. Apraksti tos burtnīcā.
 - Pirmais posms: ...
 - Otrais posms: ...
 - Trešais posms: ...

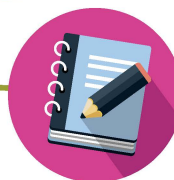
-  Kā šī mērķa sasniegšanu var kavēt atkarību izraisošo vielu lietošana? Vai šo vielu lietošana nāktu par labu?
Pieraksti savu atbildi.



UNPLUGGED NOVĒRTĒJUMS

Atskaties uz 1. nodarbību savā pierakstu burtnīcā un apskati savus personīgos mērķus, ko izvirzīji šai programmai. Vai domā, ka mērķi ir sasniegti? Ieraksti un pamato atbildi zem saviem izvirzītajiem mērķiem:

- jā, jo ...
- nē, jo ...



Pieraksti burtnīcā, **KO TU ESI APGUVIS(-USI) UNPLUGGED NODARBĪBĀS**

- Ko varu izmantot sev?
- Ko varu izmantot mājās vai citur?
- Ko es vēlētos sevī uzlabot?
- Kas man patika vai ko es novērtēju visvairāk?
- Kas man šķita grūti vai ne pārāk labi?
- Kā es ieteiktu uzlabot nodarbības?



Iedod savu pierakstu burtnīcu citam skolēnam un palūdz viņam vai viņai tajā ierakstīt tev kaut ko pozitīvu, kas būs kā atvadu sveiciens UNPLUGGED nodarbībām.

Unplugged

