

DAUGAVPILS STROPU PAMATSKOLA – ATTĪSTĪBAS CENTRS

PROJEKTS

SMĒKĒŠANA UN TĀS KAITĪGUMS.

Skolotājas: Galina Upenika

Kristīne Meļņika

Maija Svarinska

Projekta nedēļas plānošana;

Trešdiena

Iepazīšanās ar projekta darbu. Anketēšana. Diskutēšana.

Ceturtdiena

Datora prezentācijas izveidošana.

Piektdiena

Uzskates līdzekļu izgatavošana. Teorētisko materiālu apkopošana
Projektu noformēšana un materiālu apstrāde.

Sestdiena

Prezentācija.

Projekta dalībnieki

7,8, 9 b klases



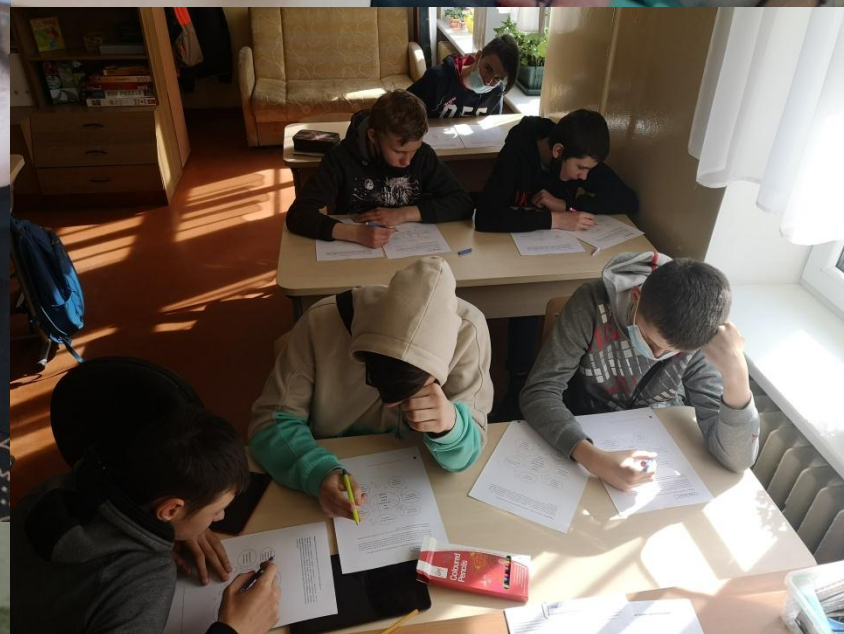
Mērķis

- Veidot skolēnos negatīvos iespaidus par smēķēšanu un informēt par atkarības sekām.

Uzdevumi

- Informēt skolēnus par nikotīna nelabvelīgo ietekmi.
- Sniegt padomus kā pateikt «NĒ».
- Izpildīt dažus praktiskos uzdevumus par nikotīna atkarību.

Darba gaita:





Рабочий лист

Задание 1. Проверь свои знания!
Выбери правильный ответ или подведи ответ.

1. Сколько вредных химических соединений может содержаться в одной сигарете?
☐ а) Сотня тысяч.
☒ б) 100-200.
☐ в) 10-15.
2. Зависимость от курения быстрее формируется у...
☒ а) ... детей и подростков.
☐ б) ... молодых взрослых.
☐ в) ... пожилых.
3. Что происходит сразу после курения?
☒ а) На волосы и руки возникает неприятный табачный запах.
☐ б) Сердце начинает биться быстрее, чтобы организм получил достаточно кислорода.
4. Какая доля курящей молодежи хотела бы избавиться от курения?
☐ а) Ни кто не хочет.
☒ б) Некоторый.
☐ в) Более половины.
5. Какой болезнью является курение?
☐ а) Болезнью зависимости.
☐ б) Аллергическим заболеванием.
☐ в) Простудным заболеванием.
6. Пассивное (оксигеное) курение - это ситуация, когда...
☒ а) ... ты находишься в одном помещении с курящим и вдыхаешь табачный дым.
☐ б) ... ты находишься в одном помещении с курящим, но он выводит дым далеко от тебя.
☐ в) ... курящий курит на улице.
7. Курящие продолжают курить, потому что...
☐ а) ... от курения очень легко отказаться, но они просто не хотят этого делать.
☐ б) ... курение обманывает зубы.
☒ в) ... бросить курить очень трудно, поскольку формируется плохая привычка и никотиновая зависимость.
8. Как называется нарушение, влияющее на самочувствие (например, нервозность и трудности с концентрацией внимания), возникающее у курильщика, когда он хочет бросить курить?
☒ а) Абстинентный синдром.
☐ б) Риск зависимости.
☐ в) Нарушение курения.

Курение является вредным привычкой, влияющей на здоровье человека.

Рабочий лист

Задание 1. В таблице приведены некоторые утверждения о курении. С какими утверждениями ты согласишься, а с какими нет? Отметь ответ в соответствующей графе. После совместного обсуждения укажи в таблице факт.

Утверждение	Согласен	Не согласен	Факт
Большинство молодежи не курит.	☒	☐	
Большинство взрослых курит каждый день.	☒	☒	
Многие курящие жалуются на отказ от курения.	☐	☒	
Популярность курения среди молодежи последние несколько лет снижается.	☒	☐	

Задание 2. В таблице приведены утверждения относительно курения и употребления алкоголя. Что думаешь об этом ты? С какими утверждениями ты согласишься, а с какими нет?

Утверждение	Согласен	Не согласен
Если друг предлагает сигарету, вежливо будет ее принять.	☐	☒
Курение - это болезнь зависимости.	☒	☐
Курение вредит здоровью.	☒	☐
Алкоголь может помочь в трудную минуту, если человек будет очень осторожен.	☒	☐
Зубы и волосы курящих становятся желтыми.	☒	☐
Подвижный человек может развить секрет.	☒	☐
Выкуривание всего нескольких сигарет в день вреда не приносит.	☐	☒
Курение вредит здоровью.	☒	☐
Несовременные курящие курят.	☒	☐
Курение - это бесмысленная трата денег.	☒	☐
Родители хотят, чтобы их дети курили.	☐	☒
Все взрослые употребляют алкоголь.	☐	☒

Всегда делай выбор, основываясь на фактах, а не на слухах.



Filmas, kas palīdzēja uzzināt vairāk informācijas par tēmu:



- 10 effects of smoking cigarettes

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324644>

- Smoking - effects on your body

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/smoking-effects-on-your-body>

- Smēķēšana

<https://www.spkc.gov.lv/lv/smekesana>

- Ученые показали, какие именно химические вещества попадают в организм благодаря сигаретам и какой эффект они оказывают.
- <https://bit.ua/2018/12/uchenye-sozdali-video-naglyadno-prodemonstrirovavshee-vred-kureniya/>

Paldies par uzmanību!!!

