



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Skolu atkarību profilakses programma 12–14 gadus veciem skolēniem UNPLUGGED

*Rekomendācijas pedagogiem skolu atkarības profilakses programmas
UNPLUGGED nodarbību īstenošanai*

Materiāla izstrādāšana 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

Saturs

Ievads	4
Ieteikumi programmas īstenošanai	5
Par programmas satura īstenošanu	5
Par mērķauditorijas un īstenošanas laika perioda izvēli	5
Par papildu materiāliem.	5
Par laika patēriņu	6
Ieteikumi nodarbību norisei.	7
1. nodarbība. Ievads par UNPLUGGED	7
2. nodarbība. Būt vai nebūt grupā	9
3. nodarbība. Alkohols, risks un aizsardzība	10
4. nodarbība. Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?	14
5. nodarbība. Smēķēšana: esi informēts	15
6. nodarbība. Izpauzies!	16
7. nodarbība. Uzdrīksties, iestājies!	17
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.	21
12. nodarbība. Mērķu noteikšana	22
Pielikumi	23
Pielikums Nr. 1. Puzzle	24
Pielikums Nr. 2. Klases vienošanās	25
Pielikums Nr. 3. Žana Mišela Folona zīmējums.	26
Pielikums Nr. 4. Risks un aizsardzība	27
Pielikums Nr. 5. Dati par atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību 15–16 gadus vecu Latvijas skolēnu vidū	29
Pielikums Nr. 6. Kopsavilkums par tabakas un citiem nikotīnu saturošiem izstrādājumiem	30
Pielikums Nr. 7. Emociju kartītes	33
Pielikums Nr. 8. Tālruņu grāmata	37
Pielikums Nr. 9. Situācijas.	38
Pielikums Nr. 10. Lomu spēles	39

Cienījamie pedagogi!

Katrs meklē savu vienreizīgo dzīves iespēju ceļu. Kas mēs esam šajā ceļā – to cenšamies atklāt savām acīm un gauži mācoties pieredzē. Tomēr, lai arī laisti pasaulē pavisam neveikli un atvērti visam, mēs pamazām iepazīstam šīs dzīves duālos aspektus – labo un ļauno, vilinošo un mājīgo, skaisto un neglīto, dzīvību vairojošo un nāvi nesošo elementu nepārtraukto klātesamību. Hermanis Hese savā darbā “Demjans” par maza zēna pieaugšanas psiholoģisko drāmu ir teicis: “Tomēr tas, kas ir cilvēks, šodien ir zināms mazāk nekā jebkad, un tāpēc arī cilvēki, no kuriem katrs ir vērtīgs, vienreizējs dabas izmēģinājums, tiek apšauti veselīgiem pulkiem.” Es ceru, ka mēs spējam un mums vajadzētu spēt atbalstīt vienam otru šai vienreizīgajā esībā, palīdzēt atklāt iekšējās bailes un resursus to pārvarēšanai. Vienīgi mūsu katra īpašā pieredze un atklājēja daba var būt atbalsta instruments. Vienīgi otra cilvēka klātesamības brīnums var palīdzēt izvēlēties tieksmos uz labo, ticību labajam.

Atbalsta grupa skolotājiem, kuri strādāja ar bērniem atkarību izraisošo vielu lietošanas profilakses nolūkā, bija viena no satikšanās telpām, kur bijām kopā pieredzē programmas UNPLUGGED pilotēšanas laikā. Reizēm mums bija jāspēj sašķirot jaunu cilvēku pieredzes somā noguldītos stāstus, sameklējot īstos un iedrošinošos vārdus. Reizēm skolotājam, kura paša ceļš ir sarežģīts daudzu pienākumu ņudzeklī, bija nepieciešams kolēģa apliecinājums savai virzībai darbā ar grupu. Skolotāji atzina, ka bērni ir atvērti jaunajam, ar prieku dalās savā pieredzē, viņiem neder vien 40 minūšu skrējieni īsai nodarbībai, bet svarīga ir iespēja iedziļināties savas dzīves pieredzes jautājumos un nostiprināt nodarbības laikā apgūtās prasmes. Bērni ir svarīgi just, ka arī vecāki ir ieinteresēti tajā, ko viņi mācās, kas nodarbina prātu vai izraisa šaubas. Bērni vēro savus vecākus. Tomēr ir jāatzīst, ka dzīvojam laikā, kad daudzas ģimenes ir nodarbinātas primāri ar ekonomisku jautājumu risināšanu un sagaida, ka bērni to sapratīs. Taču grupas pieredzē parādās, ka bērni sāpīgi izjūt emocionālu atsvešināšanos, vientulību un piederības izjūtas mazināšanos visai kopienai, ja nav neviena cilvēka, kam ir laiks un psiholoģiski resursi uzklaut, pabūt kopā un kļūdēt apjukumu. Vecāki bieži maldīgi domā, ka pusaudzim nevajag pieaugušos, jo sociāli nozīmīga ir vienaudžu grupa. Arī pusaudzim vajag vecākus, kuri ir spējīgi būt klātesoši un pieejami emocionāli kritiskās situācijās. Bieži vien tieši ģimenē izkopto pozitīvo vērtību un emocionālo saišu pieredzei ir izšķiroša loma, kad ir vienaudžu spiediens vai apjukums sarežģītu lēmumu pieņemšanā, tai skaitā par izvēli lietot vai nelietot atkarību izraisošas vielas.

Tikai kopā skolotāji, kuri spēj būt autoritātes un mācīt dzīves prasmes, vecāki, kuri spēj būt klātesoši un iesaistās bērniem svarīgu jautājumu risināšanā, un atbalsta speciālisti, kuri ir pieejami, lai palīdzētu iziet no apjukumu raisošām dzīves situācijām, var veicināt stipru un savu cilvēcisko vērtību apzinātu personību veidošanos mūsu bērnos.

*Cieņā un sirsnībā Jolanta Lamstere,
psiholoģe, psihoterapijas speciāliste*

Ievads

Atkarību profilakses programmu UNPLUGGED, ko Eiropas projekta “EU-DAP” laikā izstrādāja un īstenoja vairākās Eiropas valstīs, 2021./2022. gadā pilotēja arī 20 Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs. Pilotprojekta laikā skolotāji strādāja ar latviešu valodā tulkotiem un adaptētiem oriģinālmateriāliem.

Pilotēšanas process parādīja, ka materiālos ir nepieciešams veikt korekcijas. Labojumi oriģinālā ir veikti tādā apmērā, lai saskaņā ar programmas autortiesību nosacījumiem programmu joprojām varētu uzskatīt par atbilstošu oriģinālprogrammas saturam. Tomēr, tā kā programma tika izstrādāta un pirmoreiz pilotēta laika posmā no 2003. līdz 2005. gadam, atsevišķi formulējumi programmas metodisko materiālu saturā laika gaitā ir novecojuši, piemēram, attīstoties digitalizācijai, mainoties skolēnu paradumiem, paplašinoties pieejamajam atkarību izraisošo vielu klāstam. Tāpat ir nianšes, kuras ir būtiskas un specifiskas tieši Latvijas videi kopumā un apstākļiem, kas ir raksturīgi izglītības sistēmai. Ņemot vērā iepriekš minēto, tika sagatavotas šīs rekomendācijas, lai apkopotu novērojumus un ieteikumus programmas īstenošanai vispārizglītojošās mācību iestādēs, kas balstītas uz Latvijā īstenotā pilota rezultātiem. Rekomendējam ikvienam pedagogam rūpīgi iepazīties ar šajā dokumentā iekļauto informāciju un izmantot to programmas īstenošanā kopā ar UNPLUGGED tulkotajiem oriģinālmateriāliem.

Rekomendāciju pirmajā sadaļā ir atrodama informācija ar vispārīgām atziņām, ieteikumiem, ierosinājumiem un secinājumiem, kas var kalpot programmas veiksmīgākai īstenošanai Latvijas vispārizglītojošās mācību iestādēs. Otrajā sadaļā ir atrodami specifiski ieteikumi programmas 12 nodarbību īstenošanai.

Lai UNPLUGGED programmu izdodas iedzīvināt kā vērtīgu instrumentu skolēnu atkarību risku mazināšanā!

Ieteikumi programmas īstenošanai

Par programmas satura īstenošanu

- Būtiski, ka programmas satura īstenošana tiek ievērota atbilstoši norādēm, kas sniegtas programmas metodiskajos materiālos. Atkāpes, kas tiek veiktas paredzētajā saturā un tā apgūšanas metodēs un kārtībā, var ietekmēt programmas rezultātu, mazinot tās efektivitāti. Jāņem vērā, ka šajā dokumentā aprakstītās rekomendācijas ir tapušas, veicot programmas pirmreizēju pilotēšanu Latvijā nelielā skolēnu grupā, programmas satura īstenošanā identificējot iespējamus šķēršļus, un piedāvājot to risinājumus.
- Programma Latvijā tika pilotēta pandēmijas laikā. Šajā periodā bija nepieciešams vairākas nodarbības īstenot attālināti. Ja šāda nepieciešamība rodas arī jums, izvērtējiet katru gadījumu atsevišķi un izlemiet, vai attālināti ir iespējams īstenot konkrētās nodarbības uzdevumus (piemēram, grupu darbu), kā arī ņemiet vērā savas prasmes – vai jūs jūtaties droši un ērti konkrēto nodarbību vadīt attālināti. Vienlaikus jāatzīmē, ka programma ir izstrādāta īstenošanai tikai klātienēs formātā, un tās efektivitāte starptautiskā līmenī tika pierādīta, īstenojot to klātienē.

Par mērķauditorijas un īstenošanas laika perioda izvēli

- Programma ir izstrādāta 12–14 gadus veciem jauniešiem un Latvijā tika pilotēta ar 6.–8. klašu skolēniem. Programmas mērķis ir vairot skolēnu zināšanas, nostiprināt vai mainīt attieksmi pret atkarību izraisošo vielu lietošanu un novērst atkarību izraisošo vielu pamēģināšanu, stiprinot aizsargājošo faktoru ietekmi. 12–14 gadi ir vecums, kad liela daļa jauniešu pirmoreiz pamēģina vai uzsāk lietot kādu atkarību izraisošo vielu. Tā kā pieejamība, īpaši legālajām atkarību izraisošajām vielām, Latvijā ir augsta, jāņem vērā gan jauniešu pakļautība dažādiem riska faktoriem, gan jāizvērtē programmas mērķgrupas attīstība – jauniešu spējas uztvert, izprast un izvērtēt viņiem sniegto informāciju. Situācija skolās un individuālajās klasēs var būt atšķirīga, tādēļ lēmums par to, kurās klasēs programmu piedāvāt, ir jāpieņem individuāli.
- Pirms programmas uzsākšanas iesakām izvērtēt tās īstenošanai piemērotāko laika periodu mācību gada laikā. Programmas īstenošanas gaitā pēc iespējas precīzāk ir jāievēro noteiktā programmas nodarbību regularitāte, t. i., īstenojot nodarbības reizi nedēļā. Konkrēts ritms un ieplānots tikšanās laiks strukturē un motivē, tāpat tas ir pierādīts kā efektīvs nosacījums programmas izvirzītā mērķa sasniegšanā.
- Programmu paredzēts īstenot 12 nodarbībās 12 nedēļu laikā, taču laiku ieplānojiet ar rezervi, jo kāda no nodarbībām var nenotikt (tad tā pārceļas uz nākamo nedēļu), tāpat kādu no nodarbībām varat izņemt īstenošanai divās tikšanās reizēs (saskaņā ar norādēm, kas iekļautas šajās rekomendācijās pie nodarbību aprakstiem).
- Pirmreizēji programmas realizēšanu skolā ieplānojiet iespējami drīz pēc apmācībām, ja tādas esat apmeklējis. Programmas īstenošanai pieejamos materiālus varat izmantot patstāvīgi, lai nodrošinātu programmas ieviešanu arī bez apmācībām, ja jūtaties pārliecināts par savām spējām īstenot programmu.

Par papildu materiāliem

- Lai atvieglotu darbu klasēs, vietnēs: www.spkc.gov.lv un www.esparveselibu.lv ir ievietota skolotāja rokasgrāmata, skolēna burtņīca, kartīšu komplekts un programmas nodarbību plakāts puzzles formātā, kas tiek izmantots visas programmas īstenošanas laikā. Programmas materiālus ir iespējams izdrukāt un izmantot nodarbībās.
- Līdz ar citiem materiāliem ir pieejamas arī “PowerPoint” sagataves, kuras var izmantot situācijā,

ja kaut ko no programmas satura ir nepieciešams atspoguļot digitāli. Tomēr jāvērtē uzmanība, ka oriģinālprogrammā nav paredzēts lietot prezentācijas, tikai tajā norādītos fiziskos materiālus un praktiskos uzdevumus. Visus programmas materiālus var izdrukāt un izmantot programmas īstenošanai.

- Papildu izdrukājami materiāli, kuri var būt nepieciešami veiksmīgai nodarbību norisei, pievienoti šo rekomendāciju pielikumā.
- Lai vizuāli sekotu līdz programmas gaitai, izmantojiet pie sienas pielīmējamu vai piespraužamu plakātu – puzzle no stingra materiāla. Ja tāds jums nav nodrošināts, izdrukājiet to kā plakātu uz papīra.
- Ja kādā brīdī saredzat iespēju izmantot interaktīvas digitālas metodes, dariet to. Šajās rekomendācijās pie atsevišķām nodarbībām atradīsiet ierosmes.
- 9. nodarbība paredz darbu ar kartītēm. Kartītes kā iesildošu vai pastiprinošu aktivitāti varat izmantot arī agrāk, izvēloties tās atbilstoši apskatāmajām tēmām citās nodarbībās.

Par laika patēriņu

- Katra klase ir atšķirīga, un arī nodarbības veidosies dažādi. Iespējams, ne vienmēr izdosies izpildīt visus uzdevumus. To var ietekmēt dažādi faktori – skolēnu skaits klasē, skolēnu aktivitāte, pedagoga prasmes un iemaņas programmas īstenošanā, valodas barjera u. c. Apziniet potenciālos šķēršļus, kuri var traucēt sekmīgi īstenot nodarbības, un pēc iespējas centieties to ietekmi uz programmas realizēšanu mazināt. Koncentrējieties uz galveno, kas ir jāsasniedz nodarbībā. Izmantojiet skolotāja rokasgrāmatā norādītās uzmundrinošās aktivitātes situācijās, kad skolēni nevēlas iesaistīties kādās nodarbēs. Nepārvaramas pretestības situācijās prezentējiet galveno domu stāstījuma veidā.
- Vadot šo programmu pirmo reizi, rēķiniet ar lielāku laika patēriņu, ko veltīsiet, gatavojoties un vadot aktivitātes. Vadot programmu atkārtoti, labāk spēsiet gan izvērtēt radušās situācijas, gan uzraudzīt laika patēriņu.
- Aktivitātēs, kur skolēniem ir jālasa teksts, vairāk laika ir nepieciešams tajās klasēs, kur bērniem ir vāja lasītprasme. Rēķiniet ar to.
- 6., 9. un 12. nodarbības īstenošana var būt laikietilpīgāka, īpaši klasēs ar lielāku skolēnu skaitu, tāpēc izvērtējiet, vai to īstenošanu nav nepieciešams veikt blokstundās. Lai vadītu 5. un 12. nodarbību, iespējams, daļai klašu var būt nepieciešams tās dalīt divās tikšanās reizēs. Piemērotākais īstenošanas veids būs atkarīgs gan no jūsu iemaņām, gan skolēnu aktivitātes un izpratnes par tēmu, kā arī skolēnu skaita klasē. Norādes par risinājumiem, kā vadīt šīs nodarbības, atradīsiet rekomendācijās pie nodarbību aprakstiem.
- Optimāls un ērts grupas lielums ir 12–15 skolēni. Klasēs ar lielāku skolēnu skaitu nereti ir nepieciešams vairāk laika, jo ilgāk norit gan dalīšanās grupās, gan viedokļu apmaiņa. Mēģiniet to paredzēt. Ja iespējams, klasēs ar lielāku skolēnu skaitu piesaistiet pedagoga palīgu, klases audzinātāju, medmāsu, atbalsta personālu u. tml. (atbalsta sniegšanai grupu dalīšanās procesā, viedokļu uzklaušanās, materiālu izdalē u. tml.).

Ieteikumi nodarbību norisei

1. nodarbība. Ievads par UNPLUGGED

Materiāli darbam

Puzle

Pilotējot programmu Latvijā, tika radīts plakāts puzles veidā ar 12 nodarbību virsrakstiem (saliekama puzle no 12 gabaliem). Plakāta izmantošana nodarbībā paredzēta saskaņā ar skolotāja rokasgrāmatā sniegtajām norādēm.

- Ja jums šī puzle ir pieejama, tad pielieciet to pie sienas un izmantojiet kā uzskates materiālu virzībai cauri nodarbībām. Paskaidrojiet, ka katru nodarbību ar puzles palīdzību izcelsiet pie sienas atsevišķi. Tā skolēni redzēs, cik tālu viņi ir tikuši un kas ir paveikts līdz šim.
- Ja jums šī puzle nav pieejama saražotā veidā, izdrukājiet puzles bildi kā plakātu un izmantojiet to (atrodama vietnēs: www.spkc.gov.lv un www.esparveselibu.lv, arī šeit kā Pielikums Nr. 1) vai pašrocīgi sagatavojiet plakātu ar 12 nodarbību nosaukumiem.



Piemēri ar noteikumiem

- Zemāk ir pieejama tabula Nr. 1, kurā ir varianti ar muļķīgiem un vajadzīgiem noteikumiem klases vienošanās izveidei, kas atrodama arī skolēna burtnīcā. Tāpat ir izveidots paraugs noteikumu plakātam, kuru var lejupielādēt izdrukāšanai, – tabula Nr. 2 (atrodama šo rekomendāciju noslēgumā kā Pielikums Nr. 2).

Noteikumi – tabula Nr. 1

Te ir daži noteikumi. Kuri no tiem izklausās labi un kuri, tavuprāt, ir diezgan muļķīgi?

- 1) Es klausos, ja kāds runā.
- 2) Es nesmejos par citiem klasesbiedriem.
- 3) Es konfidenciāli izturos pret personīgu informāciju, ko citi skolēni atklāj klasē.
- 4) Ja kāds traucēs nodarbību, es viņam vai viņai iesperšu pa dibenu.
- 5) Kad vēlos kaut ko pateikt, es iekliedzos, lai visi dzirdētu, ko gribu teikt.
- 6) Es nepalīdzu citiem klasesbiedriem.

Kuri noteikumi, tavuprāt, ir svarīgi UNPLUGGED nodarbībām?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Klases vienošanās – tabula Nr. 2

Šajā lapā varat izveidot klases vienošanos. Varat to dēvēt arī par noteikumu plakātu.

Mūsu klases UNPLUGGED vienošanās

Nākamo mēnešu laikā mēs piedalāmies UNPLUGGED programmā un apņemamies ievērot šādus noteikumus, par ko visi esam vienojušies:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Tiem, kas neievēros noteikumus, būs

Skolēnu un skolotāja paraksti

2. nodarbība. Būt vai nebūt grupā

Ieteikumi norisei

- Lai rosinātu skolēnus domāt un saprast, ka ir dažādas sociālās grupas, kurās viņi ikdienā iekļaujas vai neiekļaujas, nodarbības iesākumā varat veikt īsu iesildošo aktivitāti (paceļot rokas vai izmantojot, piemēram, www.polleverywhere.com vai līdzīgu rīku), atbildot uz šādiem jautājumiem:

- Kā tu dodies uz skolu (ar velosipēdu, automašīnu, kājām, autobusu u. c.)?

- Kādus pulciņus tu apmeklē (futbolu, dejošanu, keramiku, robotiku, zīmēšanu u. c.)?

Parunājiet ar skolēniem par grupām, kurās viņi jau ir, un kā viņi tajās jūtas.

Lemjot par iesildošas aktivitātes nepieciešamību, ņemiet vērā skolēnu noskaņojumu darbam un nepieciešamību pēc šādas aktivitātes, apzinoties ierobežoto laiku, kas ir vajadzīgs, lai īstenotu nodarbības saturu pilnā apmērā.

- Pirms izspēlējat nodarbībā aprakstītās situācijas vairākās grupās vienlaicīgi, izveidojiet vienu parauggrupu, ar kuras palīdzību nodemonstrēt aktivitātes darbības principu, ja jūtat, ka skolēni nav sapratuši jūsu sniegtās norādes.
- Nodarbības noslēgumā Žana Mišela Folona bildi varat uzlikt arī klasē uz ekrāna (atrodama šeit kā Pielikums Nr. 3).

3. nodarbība. Alkohols, risks un aizsardzība

Materiāli darbam

- Lai veiksmīgi novadītu šo nodarbību, jums labi jāizprot riska un aizsargājošo faktoru būtība. Papildu informācija par atkarību izraisošo vielu lietošanas riska un aizsargājošiem faktoriem pieejama saitē https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf (31.–38. lpp) un arī šeit, zemāk, konspekta veidā no iepriekšminētā avota.
- Sešas karikatūras un tabula ar riska un aizsargājošiem faktoriem no skolēna darba burtnīcas 9. lpp. ir pieejama izdrukāšanai darbam klasē (materiāli atrodami Pielikumā Nr. 4).

Ieteikumi norisei

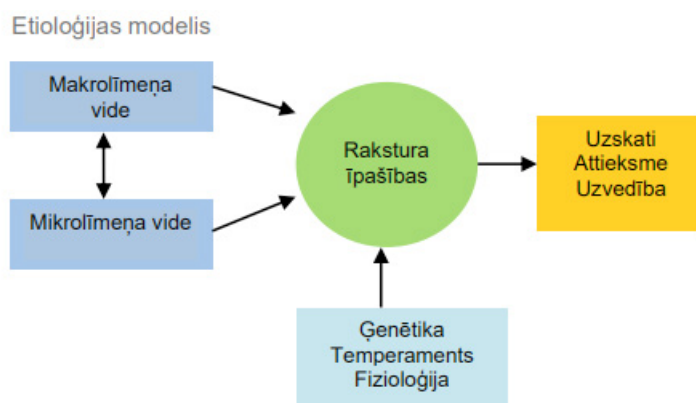
- Nodarbības ievaddaļā varat izmantot kartītes, kurās ir iekļauti jautājumi par alkoholu (no 47 kartīšu komplekta).
- Karikatūras ar riska un aizsargājošiem faktoriem var būt grūti uztverams uzdevums skolēniem, tāpēc ir būtiski, ka izprotat un spējat paskaidrot šo tēmu pārlicinoši.

Papildu informācija par riska un aizsargājošiem faktoriem

Parasti atkarību izraisošo vielu lietošana sākas bērnības posma beigās vai jaunības vecuma posmā. Tas ir process, kam nav tikai viens iemesls, bieži vien to veicina dažādu iekšējo (bioloģisko) un ārējo (vides un sociālo) faktoru ietekme.

Pētot riskantas uzvedības, tostarp vielu lietošanas iemeslus, ir konstatēts, ka vielu lietošanas uzsākšanu ietekmē dažādas personības rakstura īpašības un īpatnības – ģenētiska predispozīcija, temperaments un personības tips, kā persona faktiski redz, dzird un “sajūt” apkārtējo vidi vai cilvēkus, tāpat ar indivīda iekšējo pasauli nesaistīta pieredze. Dažādie mijiedarbības veidi ir atainoti etioloģijas modelī (skat. attēlu), kas gan mikrolīmenī, gan makrolīmenī ir divvirziena mijiedarbība.

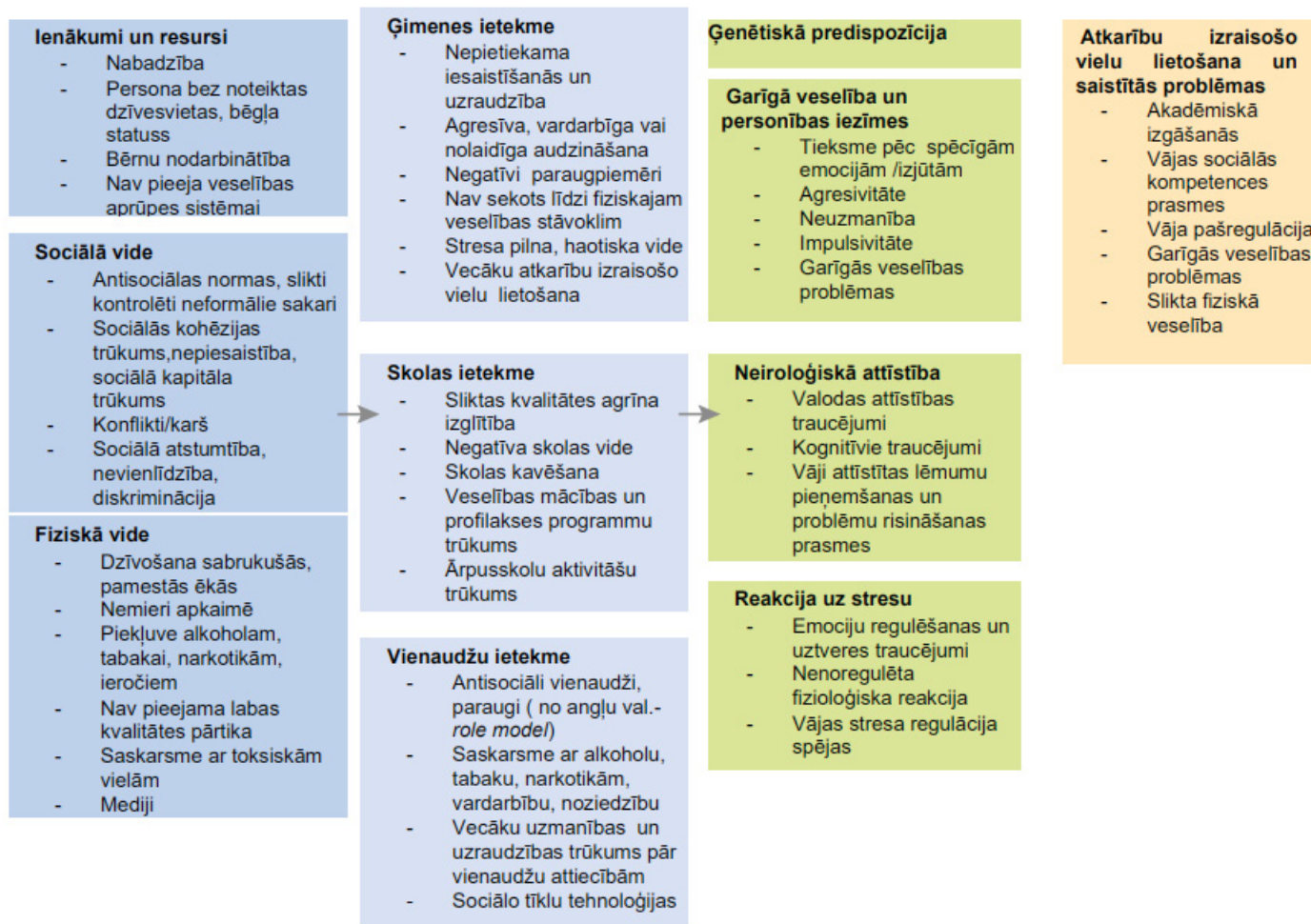
Etioloģija ir medicīnā lietots termins, un tā pēta slimību vai citu traucējumu izcelsmes iemeslus un faktorus, kas tās veicina vai predisponē cilvēkus tām. Etioloģijai ir būtiska nozīme atkarību profilaksē, jo tā palīdz noteikt faktorus vai mehānismus, kas saistīti ar veselības vai sociālu problēmu attīstību, šajā gadījumā – ar vielu lietošanas problēmas sākšanos.



Avots: saskaņā ar UNODC datiem, 2013

Mikrolīmeņa un makrolīmeņa vides faktori var gan pasargāt indivīdus no riska, gan tieši darboties kā riska veicinoši faktori. Šī kopsakarība darbojas abos virzienos. Piemēram, bērnam neilgi pēc dzimšanas attīstās sarežģīts temperaments un ir grūtības pielāgoties apkārtējai pasaulei. Bērns var tikt dēvēts par niķīgu un uzmanību alkstošu. Ja vecākiem ir grūti tikt galā ar šādu bērnu, pastāv iespēja, ka, bērnam pieaugot, viņam būs grūtības pielāgoties jauniem apstākļiem, piemēram, skolā, attiecībās ar vienaudžiem un darba vietā. Savukārt, ja vecāki apgūst atbilstošas un bērnu atbalstošas audzināšanas prasmes, palielinās iespēja, ka bērns vieglāk pielāgosies minētajai videi. Tas pats attiecas uz makrolīmeņa vides un indivīda mijiedarbības ietekmi.

Sīkāka informācija pieejama šeit: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf (31.–38. lpp).



Avots: saskaņā ar UNODC datiem, 2013

SOCIĀLIE VAI VIDES FAKTORI

Riska faktori:

- Ja apkārt esošie cilvēki (ģimene, draugi vai jebkāds cits tuvinieks) lieto kādu no atkarību izraisošajām vielām, tad bērnam vai pusaudzim šāda uzvedība var šķist kā norma. Vēlākos gados, sākot pamēģināt vielas, tas ar laiku var rezultēties atkarībā. Ģimene ir viens no svarīgākajiem elementiem, kas mikrolīmenī ietekmē indivīda rakstura īpašības, kuru dēļ indivīds var uzsākt lietot atkarību izraisošās vielas.

- Dažkārt tie ir ģimenes dzīves aspekti, piemēram, vardarbība, bet dažkārt tas izpaužas pusaudžu uzvedībā ārpus ģimenes – skolā vai kopienā. Ja indivīds nespēj lūgt palīdzību vai piedzīvo atbalsta trūkumu, pārdzīvojumi var tikt apslāpēti ar atkarību izraisošo vielu lietošanu (uz īsu brīdi mākslīgi tiek radītas patīkamas sajūtas, šķietami tiekot vaļā no visām piedzīvotajām problēmsituācijām, taču ātri vien indivīds tiek atmests atpakaļ realitātē vai pat vēl sliktākā stāvoklī).
- Ja bērnus neuzrauga atbildīgs un iejūtīgs pieaugušais, viņi var rast mierinājumu starp cilvēkiem, kuri lieto atkarību izraisošās vielas.
- Tiesību akti un normas, kas veicina vielu lietošanu (piemēram, reklamēšana un pieejamība, spiedīgi ekonomiskie apstākļi un nelabvēlīga vide apkaimē). Lai gan konteksta faktoriem – tiesību aktiem un normām, vielas pieejamībai, vienaudžiem – ir nozīme vielas lietošanas uzsākšanā, individuālie un attiecību faktori, it īpaši fizioloģiskie, neiroloģiskie un ģenētiskie, būtiski ietekmē to, vai attīstīsies regulāra atkarību izraisošo vielu lietošana, kaitīga lietošana un lietošanas izraisīti traucējumi.

Aizsargājošie faktori:

- Mainot ģimenes procesus, piemēram, bērnu audzināšanas metodes, intervences sekmē veselīgu jauniešu uzvedību un novērš problemātiskas uzvedības veidošanos. Tā var būt intensīva ģimenes terapija, kurā iesaistās visi ģimenes locekļi, – ģimene ir nozīmīga vide, un tajā notiek attīstība; ja tā nefunkcionē, pastāv lielāka varbūtība, ka bērnam radīsies problēmas. Turpretim, ja ģimenē viss ir kārtībā, ir augstāka iespējamība, ka problēmu nebūs.
- Būtiskākie ģimenes faktori, kas ietekmē bērnu un jauniešu attīstību:
 - o labas bērnu un vecāku savstarpējās attiecības;
 - o efektīvas uzvedības pārvaldības stratēģijas;
 - o pozitīvu ģimenisko vērtību paušana;
 - o būt nepārtraukti iesaistītam bērna dzīvē.

**Ja vecāki bērnu atbalsta emocionāli, kognitīvi un finansiāli, bērnam tiek nodrošināti vairāki bērna veselīgai attīstībai nepieciešamie resursi.*

- Izvērtēt indivīda apkārtējo vidi – infrastruktūru, alkohola iegādes pieejamību, cilvēkus, bezdarba līmeni. Ja tā ir apdraudoša, iespēju robežās mainīt to.
- Ir šādi aizsardzības faktori katrā no līmeņiem:
 - o indivīdiem – nosvērts raksturs un pašregulācijas spējas;
 - o ģimenēm – sekmīga savstarpējo attiecību veidošana;
 - o skolām – socializēšanās, attīstības veicināšana (piemēram, lēmumu pieņemšanas un problēmu risināšanas prasmes) un iesaiste izglītības procesā;
 - o kopienām – izglītības kvalitāte un citi ar mācību iestādi saistīti faktori, kā arī pozitīvas normas kopienā.

FIZISKIE FAKTORI

Riska faktori:

- Vielām ir atšķirīgs sabrukšanas laiks (metabolisms), tāpat arī laiks, cik ilgā periodā tās tiek izvadītas no organisma. Pussabrukšanas periods – laiks, kas nepieciešams, lai no organisma izvadītu pusi no vielas sākotnējās devas. Ir arī citi faktori, kas ietekmē vielas metabolisma ilgumu, piemēram, personas vecums, dzimums, citu vielu lietošana, regulārās lietošanas perioda ilgums un regulāri lietotās vielas apmērs, – tas viss ietekmē ķermeņa spēju absorbēt psihoaktīvās vielas, metabolizēt

tās un izvadīt no ķermeņa. Salīdzinot ar jauniešiem un vidēja vecuma pieaugušajiem, mazu bērnu un vecāka gadagājuma cilvēku organismā vielas metabolizējas lēnāk un attiecīgi ilgākā laika periodā izvadās no organisma. Sievietes izteiktāk nekā vīrieši izjūt psihoaktīvo vielu iedarbību auguma atšķirību, atšķirīgā ķermeņa tauku daudzuma un atšķirīgas aknu darbības dēļ.

- Vīrieši jebkuru no vielām lieto vairāk nekā sievietes, turklāt vīrieši parasti to dara biežāk.

Aizsargājošie faktori:

- Jānodrošina, lai profilakses intervences neveicina nevēlamus dzimumu stereotipus, kas pieļauj, ka vīriešiem veselību apdraudoša rīcība ir atļauta, bet sievietēm nē.
- Tiešsaistē pieejami vairāki rīki par dažādām vielām, piemēram, "Drugs Wheel", kas paredzēts informēšanai par atkarību izraisošajām vielām.

PERSONĪGIE FAKTORI

Riska faktori:

- Alkohola lietošana var būt kā viens no izklaidēšanās veidiem, gūstot tūlītēju, taču īstermiņa baudu.
- Ģenētiska predispozīcija (atkarību veicinošu gēnu pārmantotība) un citi fizioloģiski aspekti.
- Kāds no ģimenes locekļiem ir lietojis vielas, ģimenes uzskati par vielu lietošanu.
- Nepilnīgas partnerattiecības vai bieža dzīvesbiedru maiņa, sliktas attiecības vai konflikti ģimenē.

Aizsargājošie faktori:

- Būtiski ir atrast hobijus, kas piepilda, iepriecina, izaicina indivīdu un attīsta viņa personīgās prasmes, intereses. Hobiji un citi produktīvi un veselībai nekaitīgi nodarbošanās veidi palīdz indivīdam iemācīties patīkamās sajūtas radīt pašam.

Indivīdam ir jāspēj:

- atpazīt savas un citu emocijas;
- adekvāti paust savas emocijas;
- tikt galā ar sliktākām emocijām;
- izjust un izrādīt līdzjūtību pret citiem, kad tie saskaras ar ciešanām;
- spēt uzklaut komentārus par sevi, neieņemot aizstāvības pozīciju.

! Atkarību izraisošo vielu lietošana var sākties kā salīdzinoši zema riska uzvedība, bet pastāvīga lietošana, palielinot lietoto vielas daudzumu un lietošanas regularitāti, paaugstina varbūtību, ka personai var rasties lietošanas radīts kaitējums. Reizēm, kā iepriekš jau aprakstīts, atkarību izraisošo vielu lietošana dominē pār cilvēka dzīvi, liekot pamest novārtā citas sociālās aktivitātes un pienākumus un radot veselības un sociālās problēmas.

4. nodarbība. Kam tu tici? Un vai tas pamatojas faktos?

Materiāli darbam

- Pareizās atbildes skolēna darba burtnīcas aktivitātei par atkarību izraisošo vielu lietošanu 15–16 gadus vecu jauniešu vidū (Pielikums Nr. 5).

Dati par atkarību izraisošo vielu lietošanu tiek publicēti Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā: www.spkc.gov.lv. Jaunākie dati ir pieejami par 2019. gadu no pētījuma “Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū. ESPAD 2019”. Pētījumu ir paredzēts veikt reizi piecos gados. Lai identificētu atkarības izraisošo vielu lietošanas paradumus iedzīvotājiem, pētījumi valstī tiek veikti ar dažādu regularitāti. Pētījumi par jauniešu paradumiem netiek veikti biežāk kā reizi četros piecos gados atbilstoši starptautiskajām rekomendācijām un pieejamajam finansējumam pētījumu veikšanai. Pētījumi ir reprezentatīvi situācijai valstī ilgstošā laika periodā, ņemot vērā, ka būtiskas izmaiņas dažādu atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumos reti tiek identificētas īsākā laika periodā.

5. nodarbība. Smēķēšana: esi informēts

Ieteikumi norisei

- Šīs nodarbības tēmas un aktivitāšu apjoms ir plašs, tādēļ izvērtējiet nepieciešamību tās vadīšanai ieplānot divas tikšanās reizes, ņemot vērā iepriekš norādītos faktorus, kas var ietekmēt nodarbību īstenošanas gaitu.
- Ja identificējat nepieciešamību tomēr dalīt nodarbību divās tikšanās reizēs, tad otrajā reizē ieplānojiet aktivitātes “Tiesa” īstenošanu. Tā ir gan laikietilpīga, gan aizraujoša. Lomas varat sadalīt jau iepriekš, lai skolēni var tām sagatavoties.
- Klasēs ar lielu skaitu skolēnu grupas varat dalīt sīkāk, veidojot vairākas tiesas prāvas – par tabakas izstrādājumiem, par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm u. c.
- Lai skolēni varētu sagatavoties diskusijai, izmantojiet skolēna burtnīcā pieejamo informāciju, kā arī citus resursus, piemēram:
 - o raidījuma “Aizliegtais paņēmiens” sērija “Operācija: saltu mānija” (<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=qWtKyXZuvJ8>);
 - o mīti un patiesība par smēķēšanu (https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/myths/pdfs/myths.pdf);
 - o informācija par elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm (<https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-smekšanas-ierices>);
 - o vizuāls attēlojums par tabakas cigarešu sastāvdaļām (https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_smekšanas_raditie_riski1_0.pdf);
 - o materiāls par tabakas izstrādājumu ietekmi uz vidi (<https://www.who.int/publications/i/item/9789240051287>).

Konspektīvs iepriekšminēto informācijas avotu kopsavilkums pieejams Pielikumā Nr. 6.

- Ņemiet vērā, ka attiecībā uz elektroniskajām smēķēšanas ierīcēm vēl nav zināmas to lietošanas ilgtermiņa sekas, bet šī seku salīdzināšana ir viens no punktiem, kas ir iekļauts aktivitātē “Argumenti “par” un “pret””.

Kā argumentu varat izvirzīt faktu, ka, piemēram, pagāja ilgs laika periods, līdz tika izpētīts un pierādīts, cik patiesībā kaitīga ir tabakas lietošana, kas sākotnēji tika uzskatīta par nekaitīgu. Joprojām tiek gūti jauni pierādījumi par tabakas smēķēšanas kaitīgo ietekmi, kas izraisa arvien lielāku slimību skaitu. Tāpēc, runājot par elektronisko cigarešu ilgtermiņa kaitīgumu, varat izmantot salīdzinājumu ar “izmēģinājuma trusīti”, skaidrojot, ka ikviens, kurš šobrīd lieto elektroniskās smēķēšanas ierīces, ir nokļuvis šajā lomā ar neparedzamām ilgtermiņa sekām savai veselībai.
- Skolēna burtnīcā 5. nodarbības beigās ir iekļauti jautājumi par atgriezenisko saiti attiecībā uz programmas norisi. Šos jautājumus varat uzdot arī biežāk, pēc nepieciešamības, tādējādi attīstot skolēnu prasmes noformulēt savas domas un paust tās mutiski vai rakstiski.

6. nodarbība. Izpaudies!

Ieteikumi norisei

- Šo nodarbību, ja nepieciešams, var īstenot blokstundās. Uzdevumu izpilde skolēniem pārsvarā šķiet aizraujoša, un visas aktivitātes vienas mācību stundas laikā var nepagūt īstenot.
- Ja nepieciešams rosināt skolēnus būt aktīviem, varat veikt iesildošas sarunas, atkārtot teoriju par emocijām, izmantojot emociju koku vai emociju apli no sociālo zinību stundām, uzsverot emociju bagātību un dažādību.
- Kā iesildošu aktivitāti var izmantot arī “Mēmā šova” tehniku, īstenojot vienkāršu vārdu savienojumu attēlošanu, kas ietver emocijas (“mīļš zaķītis”, “dusmīga mamma” u. c.). (“Mēmais šovs” – uz lapiņas uzrakstīts vārds vai vārdu savienojums, kas vienam spēles dalībniekam bez vārdu palīdzības jāattēlo, lai otrs spēles dalībnieks vai dalībnieku grupa to spētu atminēt.)
- Emocijas, sagatavotas sagriešanai kartītēs, ir pieejamas Pielikumā Nr. 7.
- Kopija no tālruņu kataloga lapām pieejama izdrukāšanai Pielikumā Nr. 8. Ja vēlaties, tālruņu grāmatas vietā varat izmantot arī dzejoļu grāmatu.

7. nodarbība. Uzdrīksties, iestājies!

Skolotāja rokasgrāmatā minētās situācijas ir pieejamas izdrukāšanai Pielikumā Nr. 9.

8. nodarbība. Ballīšu karalis vai karaliene

Ieteikumi norisei

- Ja nepieciešams, nodarbības sākumā īsi pārrunājiet ar skolēniem variantus, kā var uzsākt sarunu ar nepazīstamu cilvēku un pārvarēt kautrību. Atkārtojiet, kas ir verbālā un neverbālā saziņa. Paskaidrojiet, ka cilvēku uzrunāšana, iepazīšanās notiek dažādi un ka liela nozīme ir līdzšinējai saziņas pieredzei ģimenē.
- Lomu spēles no skolēnu burtnīcas pieejamas Pielikumā Nr. 10.
- Jautājumus lomu spēļu novērotājiem varat uzdot arī interaktīvi, piemēram, izmantojot www.polleverywhere.com vai līdzīgu vietni.
- Komplimentu uzdevuma veikšanai lapu pie muguras var piestiprināt, aizlokot to aiz apkakles.

9. nodarbība. Narkotikas: esi informēts(-a)

Ieteikumi norisei

- Izvērtējiet, vai ir nepieciešamība šo nodarbību īstenot blokstundās.
- Ja vēlaties, kartītes no kartīšu komplekta varat sadrukāt uz lapām lielākā skaitā un strādāt ar tām grupu darbā (atrodamas vietnēs: www.spkc.gov.lv un www.esparveselibu.lv).
- Izvērtējiet, vai skolēniem darbam vēlaties piedāvāt visas kartītes vai nē. Tas būs atkarīgs gan no jūsu gatavības diskutēt par šajās kartītēs norādītajām atkarību izraisošajām vielām un apgalvojumiem, gan no skolēnu zināšanām par tām. Ja neesat pārliecināts(-a), ka skolēni zina dažādas vielas, nepaļaujieties uz saviem uzskatiem, bet gan noskaidrojiet to. Varat lūgt skolēnus nosaukt tās, kuras viņi zina.

Saskaņā ar pētījuma datiem visizplatītākā ir legālo atkarību izraisošo vielu lietošana jauniešu vidū – alkohols, tabakas izstrādājumi, elektroniskās cigaretes. Marihuāna ir visbiežāk pamēģinātā nelegālā atkarību izraisošā viela visos Latvijas statistiskajos reģionos. Citas nelegālās psihoaktīvās vielas Latvijas skolēni dzīves laikā ir pamēģinājuši retāk, tomēr novērojama pieaugoša tendence. Augsta ir inhalantu (līme, gaisa atsvaidzinātāji, krāsa, benzīns) lietošanas izplatība, kas 2019. gadā vairāk bija raksturīga lielākām urbanizētām vietām, t. i., lietošanas pieredzes īpatsvars dzīves laikā samazinās, ja apdzīvotā vieta ir mazāka. 2019. gadā ievērojami ir paaugstinājusies trankvilizatoru vai sedatīvo līdzekļu (nomierinošu līdzekļu vai miega zāļu) lietošana bez ārsta norādījuma.

- Skolotāja rokasgrāmatas pielikumā kartītēs dotie jautājumi ir pieejami testa formā, un pēc katra jautājuma ir sniegts “ieteikums diskusijai”. Ieteikumi nav nodrukāti uz kartītēm, bet var kalpot kā ierosme debašu uzsākšanai pēc vai starp uzdevumiem.
- Šīs nodarbības mērķis – lai skolēni pāros vai nelielās grupās runātu par jautājumiem un atbildēm savās kartītēs. Būtiski, ka jūs spējat atbildēt uz skolēnu jautājumiem, ja tādi rodas diskusiju laikā. Tāpēc iepazīstieties ar skolotāja rokasgrāmatas pielikumā sniegto informāciju par dažādām atkarību izraisošajām vielām; nepieciešamības gadījumā varat piesaistīt zinošu speciālistu (ja pieejams), kas pēc kartiņu izspēles varētu atbildēt uz specifiskiem skolēnu jautājumiem par vielām un to lietošanas sekām.
- Atbildes uz jautājumiem, kas minēti nodarbības beigās, varat apkopot arī interaktīvi, izmantojot, piemēram, www.polleverywhere.com vai līdzīgu vietni.

10. nodarbība. Paņēmieni, kā tikt galā

Ieteikumi norisei

- Lai ietaupītu laiku, ievaddaļā, uzdodot skolēniem iesildošus jautājumus par tēmu “tikt galā”, varat izmantot *www.menti.com* vai citu platformu kopēja domu mākoņa izveidei. Problēmu risināšanas idejas izprašanai varat izrunāt tikai vienu piemēru.

11. nodarbība. Problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana

Papildu ieteikumu vai materiālu nav.

12. nodarbība. Mērķu noteikšana

Ieteikumi norisei

- Ja tas ir iespējams, šai nodarbībai iepļānojiet blokstundas. Programmas izvērtējumu varat organizēt arī kā atsevišķu stundu citā dienā, iepļānojot tam, piemēram, saviesīgu gaisotni ar cepumiem un tēju.
- Atskatam par nodarbībām kopumā varat izveidot savu viktorīnu www.kahoot.com vai līdzīgā platformā.
- Ja veltāt noslēgumam atsevišķu stundu un jums paliek pāri laiks, kopā ar klasi izpēlējiet vēl kādu no uzmundrinošajām aktivitātēm, ko vēlējāties pamēģināt, bet kas līdz šim nebija izdevies.

Pielikumi

1. NODARBĪBA
Ievads par
UNPLUGGED


2. NODARBĪBA
Būt vai
nebūt grupā


3. NODARBĪBA
Izvēles: alkohols,
risks un
aizsardzība


4. NODARBĪBA
Kam tu tīci? Un
vai tas pamatojas
faktos?


5. NODARBĪBA
Smēķēšana:
esi informēts(-a)


6. NODARBĪBA
Izpaudies!


7. NODARBĪBA
Uzdrieksties,
iestājies!


8. NODARBĪBA
Balliņu karalis
vai karaliene


9. NODARBĪBA
Narkotikas: esi
informēts(-a)


10. NODARBĪBA
Paņēmienu,
kā tikt galā


11. NODARBĪBA
Problēmu risināšana
un lēmumu
pieņemšana


12. NODARBĪBA
Mērķu
noteikšana


NACIONĀLAIS ANTIDOPINGA CENTRS
EUROPA SAVIENĪBA
NACIONĀLAIS VEIKSMĪGĀS PĀRVEIDĪBAS INSTITŪTS
REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Mūsu klases UNPLUGGED vienošanās

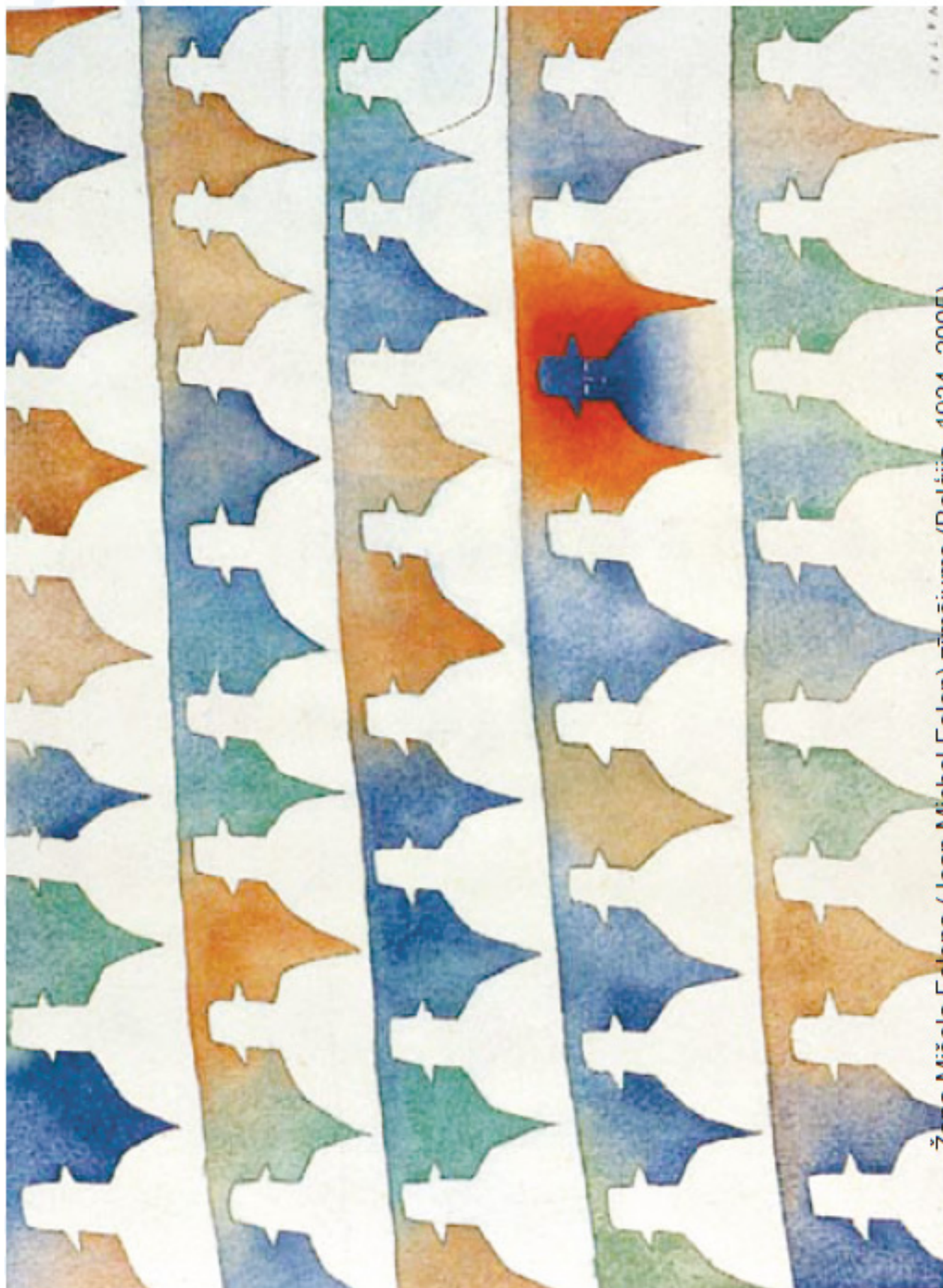
Nākamo mēnešu laikā mēs piedalāmies Unplugged programmā un apņemamies ievērot šādus noteikumus, par ko visi esam vienojušies:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Tiem, kas neievēros noteikumus, būs

Skolēnu un skolotāja paraksti

Pielikums Nr. 3. Žana Mišela Folona zīmējums

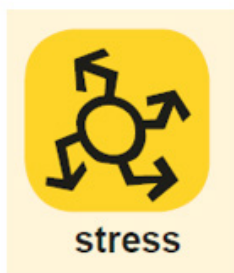
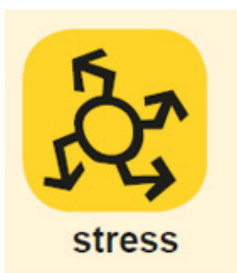
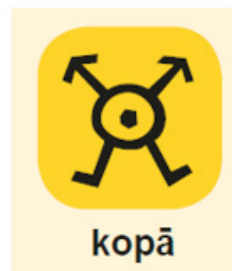
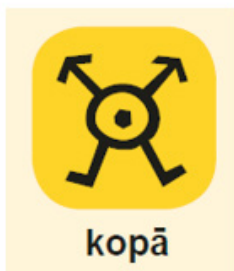


Žana Mišela Folona (Jean Michel Folon) zīmējums (Beļģija, 1934–2005)

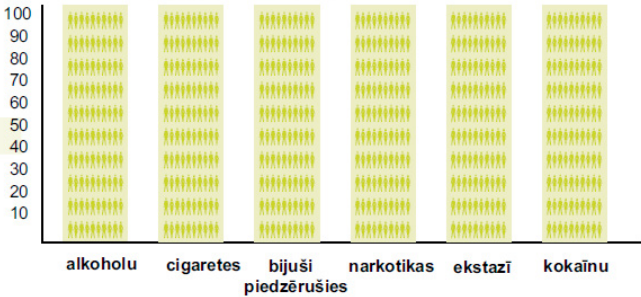
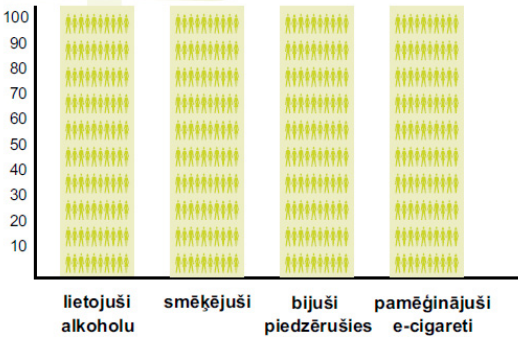
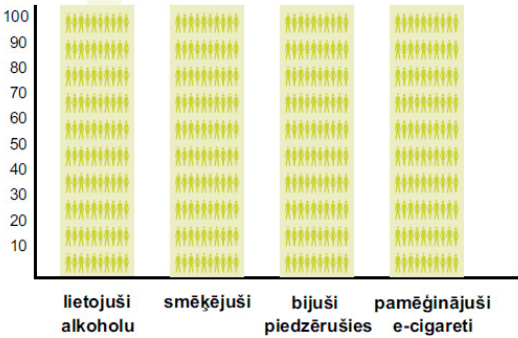
Pielikums Nr. 4. Risks un aizsardzība

“ALKOHOLS. RISKS UN AIZSARDZĪBA”

	RISKS	AIZSARDZĪBA
FIZISKIE FAKTORI		
SOCIĀLIE FAKTORI		
PERSONĪGIE FAKTORI		



Pielikums Nr. 5. Dati par atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību 15–16 gadus vecu Latvijas skolēnu vidū

Shēma no Skolēna darba burtnīcas 10.–11. lpp.	Pareizā atbilde (dati par 2019. gadu)
<p>Kā tu domā: cik % cilvēku 15–16 gadu vecumā 1–2 reizes dzīves laikā ir pamēģinājuši...</p>  <p>alkoholu cigaretes bijuši piedzērušies narkotikas ekstazī kokainu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - alkoholu: 89 % - smēķēt (cigaretes): 18 % - bijuši piedzērušies: 44 % - narkotikas (jebkuras): 27 % - ekstazī: 5 % - kokaīnu: 1,8 %
<p>Kā tu domā: cik cilvēku 15–16 gadu vecumā pēdējā gada laikā vismaz reizi...</p>  <p>lietojuši alkoholu smēķējuši bijuši piedzērušies pamēģinājuši e-cigareti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lietojuši alkoholu: 72 % - smēķējuši: 20 % - bijuši piedzērušies: 32 % - pamēģinājuši e-cigareti: 36 %
<p>Kā tu domā: cik cilvēku 15–16 gadu vecumā pēdējā gada laikā vismaz reizi...</p>  <p>lietojuši alkoholu smēķējuši bijuši piedzērušies pamēģinājuši e-cigareti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lieto alkoholu: 47 % - smēķējuši: 12 % - bijuši piedzērušies: 12 % - lietojuši marihuānu: 10 %

Jaunie nikotīna un tabakas izstrādājumi

1. Elektroniskās smēķēšanas ierīces

Lietotāju vidū e-cigaretes visbiežāk tiek sauktas par “veipiem” vai “saltiņiem”, bet to smēķēšana – par “veipošanu”.

Šīs ir mehāniskas darbības ierīces, kas var saturēt nikotīna šķidrums, aromatizētājus un citas ķīmiskas vielas. Tvaicējot elektroniskās cigaretes šķidrums, kas parasti satur nikotīnu, tas pārvēršas aerosolā (mikroskopiskos pilienos) un ieelpojot nonāk plaušās. E-cigarešu aerosols NAV ūdens tvaiki, to sastāvā ir dažādas vielas – aromatizētāji, smagie metāli, nikotīns u. c.

Vienlaikus ir pieejamas arī tādas elektroniskās smēķēšanas ierīces, kas nesatur nikotīnu, tomēr nevar uzskatīt, ka tās būtu mazāk kaitīgas, jo tajās ir dažādas ķīmiskās vielas, garšvielas un aromatizētāji, kuru inhalācija arī ir kaitīga.

- E-cigaretes NAV drošas un nekaitīgas.
- E-cigarešu lietošana IR uzskatāma par smēķēšanu.
- E-cigarešu lietošana IR aizliegta personām līdz 18 gadu vecumam.

! *E-cigaretes var eksplodēt, izraisot ādas apdegumus, nopietnas traumas, tāpat tās var izraisīt ugunsgrēkus.*

2. Tabakas karsēšanas ierīces

Tabakas karsēšanas ierīcēs izmanto karsējamo tabaku (heet sticks). Karsējamās tabakas ierīces darbības pamatā ir tabakas karsēšana augstā temperatūrā, kā rezultātā no tabakas tiek izdalīts nikotīnu un citu ķīmisko vielu saturošs aerosols, ko smēķētājs ieelpo.

Karsējamā tabaka var radīt elpceļu iekaisumu un palielināt plaušu vēža risku.

Pētījumi apliecina, ka karsējamās tabakas aerosolā daudzas no toksiskajām vielām ir konstatējamās pat lielākā koncentrācijā nekā cigarešu dūmos.

3. Bezdūmu tabakas izstrādājumi

Veidi:

- košļājamā tabaka;
- šņaucamā tabaka;
- zelējamā tabaka.

To lietošana nav saistīta ar degšanas procesu.

Arī bezdūmu tabaka satur nikotīnu, kas izraisa atkarību.

Bezdūmu tabakas lietošana saistīta ar dažādām mutes dobuma slimībām, kā arī citām saslimšanām, piemēram, cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģiskajām slimībām.

- Nikotīna spilventiņi

Tie satur nikotīnu, aromatizētājus, saldinātājus, augu šķiedras, taču nesatur tabaku.

Lietotāji nikotīna spilventiņu ievieto starp augšlūpu un smaganu. Tā lietošanas specifika nodrošina augsta nikotīna līmeņa uzsūkšanos.

Beztabakas nikotīna spilventiņos esošais nikotīns var izraisīt smaganu kairinājumu, sāpes mutē un dažādus

saindēšanās simptomus – reiboni, paaugstinātu asinsspiedienu un krampjus, var izraisīt arī spēcīgu atkarību no nikotīna.

Mīti un patiesība par smēķēšanu:

1. mīts – “Smēķēšana ir izvēle”

Pirmajā reizē – jā, pēc pāris cigarešu lietošanas – nē. Tas ir tādēļ, ka lielākajai daļai smēķētāju ir izveidojusies atkarība. Lai atmestu smēķēšanu, var būt nepieciešami vairāki mēģinājumi, tāpēc nepadodies!

2. mīts – “Filtri panāk to, ka tabakas cigaretes ir drošākas lietošanai”

Filtri ir izveidoti, lai padarītu dūmu daļiņas smalkākas labākai nikotīna absorbēšanai. Tādā veidā palielinās nikotīna uzņemšanas ātrums un tā radītā ietekme.

3. mīts – “Neregulāra smēķēšana nav nekas īpašs”

Smēķēšanas izraisītās slimības nerodas tikai ilgtermiņa regulāriem smēķētājiem. Tabaka rada tūlītēju ietekmi uz elpošanas un sirds un asinsvadu sistēmu – paaugstinās asinsspiedienu, sašaurinās asinsvadi, palielinās elpceļu iekaisuma risks, sirdstriekas un trombu risks, kuņģa čūlu risks u. c. Lai sevi pasargātu no veselībai nodarītiem kaitējumiem, smēķēšana ir jāatmet pilnībā.

4. mīts – “Ir pārāk novēloti atmest smēķēšanu – kaitējums jau ir radīts”

Taisnība – jo ilgāk lieto tabakas izstrādājumus, jo lielāki veselībai radītie kaitējumi. Neatkarīgi no smēķēšanas stāža, to atmetot, tiek pārtraukts veselībai nodarītais kaitējums. Laika gaitā samazinās dažādu slimību attīstības risks.

5. mīts – “Pasīvā smēķēšana var traucēt cilvēkiem, taču tā nav kaitīga”

Elpojot smēķēšanas dūmu ķīmiskās vielas, tūlītēji izmainās asins sastāvs. Jebkāda veida tabakas dūmu ieelpošana ir kaitīga cilvēka veselībai.

6. mīts – “Neliels daudzums cigarešu dūmu bērniem nekaitē”

Nesmēķē vai neļauj nevienam smēķēt bērnu klātbūtnē, tostarp ārā, mājās, mašīnā un citur. Bērni var saslimt ar bronhītu, pneimoniju vai auss infekcijām.

Ietekme uz vidi

Tabakas dūmos identificēts vairāk nekā 7000 ķīmisko vielu, un ir zināms, ka vismaz 70 no tām var izraisīt vēzi gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem.

Tabakas lietošana ne tikai kaitē cilvēka veselībai, bet arī apkārtējai videi.

Katru gadu aptuveni 80 miljoni tonnu oglekļa dioksīda (CO₂) tabakas ražošanas un lietošanas procesā nonāk apkārtējā vidē (gaisā, ūdenī, zemē un tur dzīvojošajos organismos), veicinot globālo sasilšanu.

Katru gadu vidēji 200 000 ha zemes tiek attīrīti (izcirsti koki, iznīcināti krūmi un gandrīz viss esošais biotops), lai varētu audzēt tabaku.

Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas

Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām vairāk nekā 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 var izraisīt vēzi.

Pazīstamākās no tām:



*Pārpublicēts: <http://www.stopsmokingwales.com/what-s-in-a-cigarette->

Šī ir neliela daļa no vielām, kas atrodama tabakas dūmos.

Smēķēšana rada risku teju visiem orgāniem un orgānu sistēmām – elpošanas sistēmai, sirds un asinsvadu sistēmai, reproduktīvai sistēmai, ādai, zobiem un mutes dobumam, acīm, dzirdei, matiem.

Aizdomīgs(-a)	Apvainojies(-usies)
Apmierināts(-a)	Samulsis(-usi)
Bēdīgs(-a)	Bezrūpīgs(-a)
Dusmīgs(-a)	Garlaikots(-a)
Īgns(-a)	Izmisis(-usi)
Kautrīgs(-a)	Lepns(-a)
Līdzjūtīgs(-a)	Mierīgs(-a)

Mīlošs(-a)	Naidīgs(-a)
Nepacietīgs(-a)	Nikns(-a)
Nobijies(-usies)	Nokaunējies(-usies)
Pārliecināts(-a)	Pārsteigts(-a)
Priecīgs(-a)	Sajūsmināts(-a)
Sarūgtināts(-a)	Skaudīgs(-a)
Skumjš(-a)	Šokēts(-a)

Uztraucies(-kusies)	Vainīgs(-a)
Vienaldzīgs(-a)	Vientuļš(-a)
Vīlies(-usies)	Ziņkārīgs(-a)
Izbrīnīts(-a)	Aizskarts(-a)
Sapņains(-a)	Iemīlējies(-usies)
Atvieglots(-a)	Gandarīts(-a)
Aizkustināts(-a)	Aizrautīgs(-a)

Laimīgs(-a)	Pamests(-a)
Noraizējies(-usies)	Skaudīgs(-a)
Greizsirdīgs(-a)	Nobijies(-usies)
Saspringts(-a)	Pagodināts(-a)
Saprotošs(-a)	Relaksēts(-a)
Apjucis(-usi)	Lolots(-a)
Ieintriģēts(-a)	Pateicīgs(-a)

Āboliņš Ādolfs, Āboliņos.	33	Langa M., Taurkalnes Straumēnos.	19
Ansēns Jānis, Bikšās.	51	Lanka Voldemārs, Meļčos.	32
Aperans Krišjānis, Zvejniekos.	55	Lauksargs Mārtiņš, Lauksarg-Lapsās.	28
Bajars Voldemārs, Bajar-Slaušēnos.	26	Lielpinka V., Taurkalnes Lielpinkās.	20
Bebrišs K., Taurkalnes Bebrošos.	3	Mežmuižas krejošanas punkts.	58
Bērenfelds A., Taurkalnes Mazlangās.	12	Murevskis Arturs, Mazzaķos.	57
Birznieks Zelma, Slaušēnos.	54	Oldbergs Jānis, Skoļos.	29
Brūveris Mārtiņš, Cunduros.	52	Ozols Otto, Taurkalnes Lejas-Ozolos.	43
Brūveris Mārtiņš, Vecvagaros.	9	Palejas krejošanas punkts.	60
Celmiņš Alfrēds, Celmiņos.	74	Pasta kantoris.	62
Dāvidons Mārtiņš, kalējs, Cedelmanos.	37	Pasta kantors.	62
Dombrovskis Andrejs, Dambeniekos.	71	Pasta kantors.	62
Grantiņš M., Taurkalnes Ķīros.	23	Pasta kantors.	62
Grašiņš Juris, Lejas-Vaskos.	66	Pasta kantors.	62
Grinbergs Aleksandrs, Taurkalnes Brun-	11	Pasta kantors.	62
tālos.	11	Pasta kantors.	62
Grinbergs Aleksandrs, Būdniekos.	46	Pasta kantors.	62
Irbinskis Jānis, Tenis-Krūmiņos.	38	Pasta kantors.	62
Ivanovskis Fr., Taurkalnes Veldrēs.	25	Pasta kantors.	62
Ivanovskis K., Taurkalnes Ivēnos.	24	Pasta kantors.	62
Ivanovskis M., Jaun-Kričos.	22	Pasta kantors.	62
Klakmanis Olga, vecmāte, Iesalniekos.	67	Pasta kantors.	62
Kļaviņš Jānis, Langenfeltēs.	42	Pasta kantors.	62
Klopmanis Andrejs, Klopmaņos.	36	Pasta kantors.	62
Krauklis A., Taurkalnes Vējos.	17	Pasta kantors.	62
Kuiva Andrejs, Taurkalnes Ūzeļos.	45	Pasta kantors.	62
Kukuts Voldemārs, Kukutos.	53	Pasta kantors.	62
Ķipurs Biruta, Taurkalnes Vec-Bukās.	59	Pasta kantors.	62
Vitols Arturs, Taurkalnes Vitolos.	1	Pasta kantors.	62
Zarumba Arvīds, Taurkalnes Bojās.	30	Pasta kantors.	62
Zebauer A., Kārklū-Veinbergos.	34	Pasta kantors.	62
Zēbauers Rūdolfs, agronoms, Taurkalnes	56	Pasta kantors.	62
Sēļos.	56	Pasta kantors.	62
Ziemeļis Roberts, Lielzaķos.	70	Pasta kantors.	62
Zommers M., Sprīdišos.	75	Pasta kantors.	62
Zvejnieks Teodors, Šmīdē.	2	Pasta kantors.	62
		Spura Voldemārs, Taurkalnes Išās.	31
		Strautiņš Voldemārs, autogena metinā-	68
		tājs, Taurkalnes Palkavniekos.	68
		Strautnieks A., Taurkalnes Strautniekos.	13
		Strautnieks Alfreds, Janeik-Svareniekos.	64
		Strautnieks Jānis, Bukās.	27
		Strautnieks Kārlis, Pakrēšļos.	69
		Strēķis Jānis, Taurkalnes Strēķos.	35
		Stumbris Nikolajs, Lielšķumberģos.	73
		Šok M., tirgotājs, Taurkalnes Timerman	21
		bodē.	21
		Šterns Arturs, Taurkalnes Kapūnās.	41
		Šulcis J., Strautiņos.	50
		Taurkalnes biedrību apvienība, biedri-	7
		bas namā.	7
		Taurkalnes pagasta valde.	4
		Taurkalnes patērētāju biedrība „Vieni-	77
		ba“.	77
		Taurkalnes Pētermuižas 6-kl. pamatsko-	5
		la.	5
		Taurkalnes rajona ārsts.	6
		Taurkalnes Vasku I pak. pamatskola.	16
		Tīdemanis Alma, Taurkalnes Čičās.	49
		Tuktēns A., Taurkalnes Šeper-Tuktēnos.	10
		Udris Marta, Lielūdros.	48
		Ūzelis Valdis, Svarēnos.	61
		Valles piens. s-ba „Avots“.	44
		Vanags Milda, Robežniekos.	72
		Vīgants Larisa, Liellangās.	15
		Vigmanis Edmunds, Jaunbukās.	39
		Vinovskis A., Taurkalnes Burtniekos.	8

1. Lieldienu brīvdienās nedēļu pavadi ūdenssporta nometnē, kurā vēl piedalās tikai viens(-a) tavs(-a) draugs vai draudzene. Ne tu, ne tavs(-a) draugs vai draudzene nesmēķējat. Divi citi nesēn sastaptie nometnes biedri vai biedrenes piedāvā jums cigareti. Jūs nevēlaties smēķēt.

2. Tu esi mājās, un tavi vecāki ir devušies pavadīt vakaru ārpus mājas. Viņi zina, ka pie tevis ciemos atnāks daži draugi vai draudzenes, lai noskatītos filmu. Vienam(-ai) no viņiem līdzī ir pudele vīna, un viņš(-a) vēlas ar to dalīties. Tu nevēlies, lai kāds tavās mājās lietotu alkoholu.

3. Tu (meitene) esi ieradusies pie mazliet vecākas draudzenes uz dzimšanas dienas ballīti. Ballītē lēnām sākas dejošana. Tavas draudzenes vecāki ir mājās, bet nav sastopami. Pēkšņi tu saproti, ka blakus nav neviena drauga vai draudzenes, kuru pazīsti, bet tikmēr daži zēni skaidri izrāda uzmācīgu interesi par tevi. Tu nevēlies atrasties viņu sabiedrībā.

4. Labam draugam vai draudzenei ir nepieciešama nauda, kuru atdot skolasbiedram, no kura viņš(-a) ir aizņēmis(-usies) 20 eiro. Draugs vai draudzene vēlas šo naudas summu aizņemties no tevis. Tu zini, ka viņš(-a), visticamāk, naudu neatdos, jo viņš(-a) tāpat to nav atdevis vairākiem citiem draugiem. Tāpēc tu vilcinies, vai šķirties no saviem sakrātajiem vai godīgi nopelnītajiem 20 eiro.

5. Skolas braucienā tev ir divas stundas brīva laika lielpilsētā. Grupā ir tikai viens labs(-a) tavs(-a) draugs vai draudzene. Jums katram ir apmēram desmit eiro kabatas naudas. Kāds no grupas ierosina pavadīt laiku atrakciju parkā. Tu ļoti vēlies pavadīt laiku veikalos, lai kaut ko nopirktu.

SITUĀCIJAS SKOLĀ

Loma Nr. 1

Skolā esi saticis(-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?

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?