2. klase

Tēma: Kaitīgas vielas

2. nodarbība - Kādi ir riski?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas priekšstats par to,***

* kādi ir kaitīgu vielu lietošanas radītie riski;
* kā reklāmas mudina cilvēkus lietot alkoholu un tabakas izstrādājumus;
* kur var saņemt palīdzību, ja cilvēks vēlas pārtraukt lietot cigaretes un alkoholu.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* risināt morālas dilemmas, izmantot kritiskās domāšanas paņēmienus;
* atpazīt mārketinga paņēmienus, kas mudina lietot kaitīgas vielas.

**Atslēgvārdi**: reklāmas, mārketings, kaitīgs, sekas, blakusparādības, ieradumi, atkarību izraisošs, nepareiza lietošana.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, brīvība | Atbildība, cilvēka daba, patiesība, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, gudrība, mērenība | Kritiskā spriestspēja, pašvadība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija.
* 9 rombu kārtis (1. Materiāls PowerPoint) – alkohola lietošanas sekas (1. lpp.), tukša veidne (2. lpp.) un smēķēšanas sekas (3. lpp.). Pirms nodarbības skolotājs izdrukā katram pārim vai grupai veidni un vienu no seku kārtīm.
* Alkohola un cigarešu reklāmas (jāsagatavo skolotājam).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kāpēc cilvēki smēķē un lieto alkoholu?
2. Kā reklāmas mudina cilvēkus lietot alkoholu un tabakas izstrādājumus?
3. Kādas ir alkohola un tabakas izstrādājumu lietošanas sekas?
4. Kāpēc cilvēki, kuri zina par cigarešu un alkohola negatīvo iedarbību, tāpat tās lieto?
5. Kur var saņemt palīdzību, ja cilvēks vēlas pārtraukt lietot cigaretes un alkoholu?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Kāpēc cilvēki smēķē, dzer alkoholu vai lieto narkotikas? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Nosauc dažādus iemeslus, kāpēc cilvēki varētu smēķēt cigaretes un lietot alkoholu? Jūs varat apskatīt dažas cigarešu un alkoholisko dzērienu reklāmas – kāds ir šo reklāmu vēstījums?

1. aktivitāte. Veselīgs, kaitīgs (ieteicamais laiks 15 min.)

**[3. slaids]** Sadaliet klasi divās grupās: vienai grupai jāapraksta attēls, kurā bērns smēķē, bet otrai, kurā bērni ir priecīgi un veselīgi! Aiciniet skolēnus domāt par to, kas šajos attēlos labs, kas nē, kādu ietekmi uz mūsu veselību un pašsajūtu varētu atstāt šāds dzīvesveids! Aiciniet bērnus pamatot savu viedokli!

***1. aktivitātes variants***

**[4. slaids] 9 rombu kārtis:** Sadaliet klasi divās grupās: vienai grupai iedodiet kārti, kas attiecas uz alkoholu *(1. materiāls 1. lpp.)*, otrai — kārti, kas attiecas uz cigaretēm (*1. materiāls 3. lpp.*), un katrai grupai – tukšu veidni (2. lpp.).!

Aiciniet katru pāri vai grupu sagriezt seku kārtis (cigarešu vai alkohola radītās sekas, nevis tukšo veidni (!)) un novietot tās uz veidnes secībā no nopietnākajām uz mazāk nopietnajām (augšā – nopietnākās sekas).

Rosiniet pamatot savu izvēli! Aiciniet grupu, kura strādāja ar alkohola seku kārti, izklāstīt savas atbildes otrai grupai un otrādi.

Kolēģu komentāri:

“Tiešsaistes nodarbībā šoreiz nevarēju izmantot rombu kārtis. Uzskatu, kā tā būtu bijusi laba aktivitāte. Šoreiz tikai izrunājām.”

“Ja būtu iespēja izspēlēt rombu kārtis, tad domāju, ka skolēniem dotā informācija labāk paliktu prātā. Zināšanu apguve rotaļu veidā šajā vecumposmā ir iedarbīgāka.”

“Rombu kārtis noteikti būtu jānosūta skolēniem e-pastā, lai viņi ar tām varētu darboties. Nedomāju, ka šajā gadījumā spēle dotu vajadzīgo efektu.”

2. aktivitāte. Ieradumi (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Kopīgi apspriediet – lielākā daļa cilvēku, kuri smēķē, lieto arī alkoholu. Šie cilvēki zina par to kaitīgo ietekmi, tomēr turpina tās lietot. Kāpēc? Ieradumus ir ļoti grūti mainīt.

Cigaretēm un alkoholam piemīt atkarību izraisošas īpašības, un tas nozīmē, ka cilvēkiem ir gandrīz neiespējami atmest to lietošanu. Šajā gadījumā viņiem jāmeklē profesionāla palīdzība pie ārsta.

Kādi tikumi jāattīsta, lai izvairītos no smēķēšanas un alkohola lietošanas?

Kopīgā noslēguma apspriede. Palīdzības saņemšana (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Pārrunājiet, ka nekad nav par vēlu pozitīvām pārmaiņām, pārtraucot kaitīgus ieradumus! Ja kāds, ko tu pazīsti, vēlas pārtraukt cigarešu un alkohola lietošanu, kur iespējams meklēt palīdzību?

**Papildmateriāli:**

* Kāda sieviete izdomājusi, kā savam bērnam likt aizdomāties, ar reālu piemēru parādot, kas notiek ar cilvēka elpošanas orgāniem jau pēc vienas cigaretes izsmēķēšanas. Video (2.11 min.): <https://www.youtube.com/watch?v=dn1QdVaWN_Y&t=8s>.
* Animācijas filma (9.27 min.) par smēķēšanas kaitīgumu krievu valodā ("Команда Познавалова" – Тайна едкого дыма) <https://www.youtube.com/watch?v=1eCyEfvXJFU>.