

BUMSAS

2015 m.
sausis-vasaris
Nr. 1-2

Leidžia: Jaunųjų žurnalistų būrelis
Adresas: Panevėžio g.53, Pumpėnai
El.versija: pumpenu.pasvalys.lm.lt



Specialus numeris, skirtas žalingų įpročių prevencijai

Leidėjai: Pumpėnų gimnazijos aštuntokai, dalyvaujantys Pasvalio rajono savivaldybės konkurse „Laisva klasė nuo (be) svaigalų“

Konsultantės: 8-os klasės auklėtoja Laima Noreikienė, socialinė pedagogė Gražina Kiaunienė



Apie konkursą:

Konkursas „Laisva klasė nuo (be) svaigalų“ yra neformaliojo vaikų švietimo ir žalingų įpročių prevencijos priemonė.

Konkursu siekiama pagerinti mokinių žinias apie neigiamą alkoholio, rūkalų, narkotikų poveikį sveikatai, formuoti neigiamas nuostatas psichotropinių medžiagų atžvilgiu, motyvuoti sveikiau gyventi.

Šis konkursas yra viena pagrindinių Pasvalio rajono savivaldybės priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo mažinimo ir prevencijos 2014-2015 metų programos įgyvendinimo 2014 m. priemonių.

Konkursas vyksta 2014 m. spalio – 2015 m. kovo mėnesiais.





**MŪSŲ VEIKLA VISO KONKURSO METU PARODYTA
SUKURTAME FILMUKE, KURIS VADINASI
„SAVAM STILIUIJ“.**

**Filmukas bus patalpintas sociali-
niam tinkle „Facebook“ ir tada
visų prašysime BALSUOTI už
mūsų klasę !!!**



MITAS: El. cigaretės nekelia pavojaus sveikatai

FAKTAS: Tyrimai atskleidžia, kad **el. cigarečių vartotojai skundžiasi net 12 organizmo sistemų sutrikimų simptomais**. El. cigarečių vartotojai skundžiasi pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės sudirginimu, krūtinės skausmais ir spaudimu, sausu kosuliu, pasunkėjusiu kvėpavimu, čiauduliu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu, išsausėjusia oda ir dar begale kitų nemalonių simptomų. Naujausių tyrimų duomenimis, užtenka parūkyti el. cigaretę 5 minutes, kad ji pakenktų plaučiams.

El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. **El. cigarečių skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų medžiagų**, pvz., sidabro, geležies, aliuminio, silikato, alavo, chromo bei nikelio dalelių. Šios medžiagos gali kelti pavojų inkstų veiklai, kvėpavimo ir nervų sistemoms. Kai kuriose el. cigaretėse randama net daugiau kancerogeninių medžiagų (pvz.: formaldehido, acetaldehido) nei tabako cigaretėse. 2014 m. net 78% Lietuvos muitinės sulaikytų ir patikrintų el. cigarečių skysčių neatitiko nustatytų saugos ir kitų reikalavimų (2011 m - 92%).

MITAS: Vaikams galima vartoti el. cigaretes

FAKTAS: Pasaulio sveikatos organizacija skatina uždrausti el. cigarečių pardavimą nepilnamečiams. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. **Lietuvos Respublikoje įsigalioja draudimas vartoti, parduoti, nupirkti ar kitaip perduoti el. cigaretes asmenims iki 18 metų**. Lietuvoje Respublikoje nuo 2015 m. gegužės 1 d. taip pat **draudžiama** vidaus ir tarpvalstybinė **nuotolinė prekyba** (pvz. internetu) el. cigaretėmis ir pildomosiomis talpyklomis bei bet kokia jų reklama.

MITAS: Vartoti el. cigaretes saugu

FAKTAS: Su el. cigarečių vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, į burną gali patekti skysčio, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nuryjamas ar rezorbuotis per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant el. cigaretės kasetes, skystis gali išsilieti ant rankų. Jei skystyje yra nikotino, jis taip pat gali rezorbuotis per odą. Yra pasitaikę atvejų, kai rūkoma el. cigaretė sprogo ir rimtai sužalojo veidą.

MITAS: Tabako kompanijos susimokė prieš el. cigaretes

FAKTAS: El. cigarečių paklausai nuolat augant, **didžiosios tabako kompanijos taip pat pradėjo gaminti el. cigaretes, nes šias dažnai vertina ne kaip grėsmę savo produkcijai, o kaip naują galimybę**. Tabako kompanijos, kurios investuoja į el. cigarečių verslą, remia ir kai kuriuos mokslinius tyrimus, vertinančius el. cigarečių veiksmingumą. Neretai tabako kompanijos, siekdamos išstumti iš rinkos smulkesnius el. cigarečių gamintojus, savo gamybos el. cigaretes pristato kaip kokybiškesnes ir saugesnes nei kitų gamintojų.

MITAS: El. cigaretės nesukelia priklausomybės

FAKTAS: El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. Nikotino nerekomenduojama vartoti nerūkantiems. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skysčio). Nuo 2015 m. gegužės 1 d. nikotino el. cigaretėse ir jų pildomosiose talpyklose turės būti ne daugiau kaip 20 mg viename mililitre skysčio.

**SUGRIAUK
 MITUS APIE
 ELEKTRONINES
 CIGARETES!**

MITAS: El. cigaretės nepavojingos aplinkiniams

FAKTAS: El. cigarečių reklamose dažnai teigiama, kad jas vartoti galima bet kur, nekeliant pavojaus aplinkinių sveikatai ir išvengiant jų nepasitenkinimo. Vis dėlto, **el. cigarečių garuose, patenkančiuose į aplinką, aptinkama nikotino, sunkiųjų metalų dalelių ir kitų kenksmingų medžiagų, galinčių pakenkti plaučiams**. Pasaulio sveikatos organizacija skatina uždrausti el. cigarečių vartojimą uždaroje patalpose.

MITAS: El. cigaretes galima rūkyti be paliovos

FAKTAS: El. cigarečių skystyje dažniausiai yra nikotino, sukeliančio priklausomybę ir pasižyminčio neigiamu pašaliniu poveikiu. Ant el. cigaretės pakuotės nurodytasis nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus kiekio, todėl gali padidėti nikotino perdozavimo rizika. 2014 m. Lietuvoje 1 iš 9 tirtų el. cigarečių skysčių nustatyta neatitiktis teisės aktų reikalavimams – sudėtyje rasta nikotino apie kurį vartotojui nebuvo pateikta informacija. **Nikotino perdozavimas** gali sukelti pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, galvos svaigimą ar nuovargį. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos rinkai pateikiamų el. cigarečių ir pildomųjų talpyklų gamintojai ir importuotojai Lietuvos Respublikos Vyriausybės įgaliojimai institucijai turės pateikti visų gaminio sudedamųjų dalių ir jų vartojant išsiskiriančių medžiagų, nurodant jų kiekį, sąrašą, informaciją apie jų poveikį sveikatai, nikotino dozavimą ir įsisavinimą vartojant gaminį įprastu būdu.

MITAS: El. cigaretės – puiki pagalba metantiems rūkyti

FAKTAS: El. cigarečių pardavėjai dažnai apibūdina jas kaip priemonę, padedančią rūkantiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių, kurių vartojimas gali sukelti vėžį ir širdies ligas – vienas dažniausių mirties priežasčių pasaulyje. Vis dėlto, Pasaulio sveikatos organizacijos teigimu, **nėra atlikta jokių patikimų tyrimų, įrodančių, kad el. cigaretės yra saugi ir efektyvi pagalba metantiems rūkyti priemonė**. Kai kurie tyrimai net patvirtina, kad **el. cigarečių rūkymas gali padidinti tabako cigarečių rūkymo tikimybę ir sumažinti metimo rūkyti tikimybę**. Nuo 2015 m. gegužės 1 d. Lietuvos rinkai pateikiamų el. cigarečių ir pildomųjų talpyklų vienitiniuose pakeliuose ar bet kokiaje išorinėje pakuotėje neturi būti jokių elementų ar požymių, kurie skatina pirkti šiuos gaminius ar juos vartoti sudarant klaidingą įspūdį apie jų poveikį sveikatai, kad gaminyje yra mažiau kenksmingas negu kiti arba turi gydomųjų savybių ar daro kitokį teigiamą poveikį sveikatai.

Klausimai klasei

Aštuntokai

1. Apibūdinkite vienu žodžiu savo klasę: draugiška.
2. Jūsų prognozė, kada baigsis mokyklos renovacija: 2017 m.
3. Išvardinkite 3 dalykus, kodėl gera/verta mokytis mūsų mokykloje: netoli namų, čia mokosi draugai, geri mokytojai.
4. Įsimintiniausias įvykis Jūsų klasėje: gimtadienių šventė ir obuoliukų lipdymas iš šamoto „Midenėje“.
5. Stilingiausias mokyklos mokinys (-ė): Lukas S. (6 kl.).
6. Mokykloje reikėtų daugiau: suoliukų.
7. Įdomiausias mokyklos renginys (praėjusių metų, šių metų): karnavalas.
8. Patraukliausia mokyklos vieta: valgykla.
9. Skaniausias valgyklos patiekalas: mėsainiai.
10. Mūsų klasė geriausia, nes mes aktyvūs, draugiški, įdomios asmenybės!

Dėkojame už atsakymus !



Aštuntokai



5 mitai ir faktai apie alkoholį:

1. **Mitas:** nesvarbu, kokio amžiaus sulaukęs jaunas žmogus pradeda vartoti alkoholį, tikimybė tapti priklausomam nuo jo yra tokia pati.

Faktas: kuo jaunesni būdami paaugliai pradeda vartoti alkoholį, tuo didesnė tikimybė, kad jie taps priklausomi nuo alkoholio. Pradėjus nuolatos vartoti alkoholį, dar neturint nė 15 metų, tikimybė priklausyti nuo alkoholio padidėja 4 kartus, palyginti su žmonėmis, kurie alkoholį pradeda vartoti nuo 21. Daugiau nei 40 proc. paauglių, pradėjus nuolatos vartoti alkoholį nesulaukę 14 metų, suaugę tampa nuo jo priklausomi.

2. **Mitas:** alkoholis nedaro ypatingos žalos smegenims.

Faktas: alkoholis sukelia koordinacijos sutrikimus, sutrikdo sprendimų priėmimo procesą, susilpnėja refleksai, dvejinasi akyse, sutrinka atmintis – visa tai yra požymiai, kad alkoholis žalingai veikia smegenų ląsteles.

3. **Mitas:** dauguma paauglių nuolatos vartoja alkoholį.

Faktas: dauguma paauglių išbando alkoholį, tačiau nuolatos jo nevartoja. Jauni žmonės, piktnaudžiaujantys alkoholiu, anaipol neatrodo „kieti“, atvirksčiai, jų tolerancija alkoholiui didėja, jie rizikuoja susirgti priklausomybe nuo alkoholio ir kitomis ligomis.

4. **Mitas:** paauglius alkoholis veikia taip pat, kaip ir suaugusius žmones.

Faktas: jaunų žmonių smegenys ir organizmas dar tik vystosi, alkoholio vartojimas sutrikdo šį vystymąsi, sutrikdo atmintį, dėmesį ir sukelia mokymosi sunkumų. Vaikai yra 20 kartų jautresni alkoholio poveikiui negu suaugusieji.

5. **Mitas:** vartojantys alkoholį paaugliai yra „kietesni“.

Faktas: apsvaigę nuo alkoholio žmonės dėl susilpnėjusios kontrolės dažnai elgiasi taip, kaip niekada nesielgia būdami blaivūs. Koordinacijos sutrikimai, nerišli kalba tikrai neatrodo „kietai“.



Protų mūšis: Vaškai-Pumpėnai

Vasario 11 dieną Pasvalio rajone vyko akcija „Jaunimo savivaldos diena Pasvalio rajono savivaldybėje“. Akcijoje dalyvavo daug mūsų gimnazijos mokinių. Aivaras, Rebeka, Olivija, Aušrinė, Gabrielė, Viktorija, Olivija, Domantė darbavosi Vaškų seniūnijoje, o Pumpėnų seniūnijoje svečiavosi Vaškų vidurinės mokyklos mokiniai.

Pumpėnų gimnazijos aštuntokai, dalyvaujantys konkurse „Laisva klasė nuo (be) svaigalų“, suorganizavo susitikimą su Vaškų vidurinės mokyklos atstovais. „Protų mūšio“ metu mišrios komandos atsakinėjo į pačius įvairiausius klausimus (taip pat ir apie žalingus įpročius). Visiems sekėsi puikiai :) Nugalėjo - draugystė...

Už pagalbą dėkojame socialinei pedagogei G.Kiaunienei ir klasės auklėtojai L.Noreikienei.



Tyrimas „Elektroninės cigaretės: mitai ir faktai“

Mokyklos socialinė pedagogė mums patarė atlikti tyrimą apie elektronines cigaretes. Ji mums papasakojo, kad kiekvienais metais rūkančių mokinių skaičius mokykloje mažėja, tačiau nerimą kelia nepagrįstas vaikų susižavėjimas elektroninėmis cigaretėmis. Gamintojai labai patraukliai pristato ir reklamuoja elektronines cigaretes, o įstatymų, informacijos, atliktų tyrimų apie elektroninių cigarečių poveikį dar trūksta...

Metodas: anketinė apklausa

Apklaustos tikslas – išsiaiškinti, ar mokyklos bendruomenės nariai žino apie elektroninių cigarečių poveikį.

Dalyviai: Pumpėnų gimnazijos bendruomenės nariai (mokytojai, mokiniai, aptarnaujantis personalas ir kt.)

Apklaustos dalyvių skaičius: 35

Apklausa atliko: aštuntokai Giedrius, Vygantas, Nojus Antanas

Konsultavo: socialinė pedagogė G.Kiaunienė

1. Ar tikrai elektroninės cigaretės nepavojingos sveikatai ?

11 dalyvių teigia, kad elektroninės cigaretės pavojingos,
11 – poveikis iki galo dar neištirtas,
9 – nepavojingos,
likusieji - kenkia labiau negu paprastos cigaretės.

2. Elektroninės cigaretės šiuo metu dažniausiai įsigyjamos:

29 apklaustos dalyviai nurodo, kad elektroninės cigaretės perkamos internetu,
keletas atsakymų „kioskuose“, „pas draugus“,
4 dalyviai mano, kad galima nusipirkti parduotuvėse.

3. Elektroninių cigarečių pardavėjai tvirtina, kad šios cigaretės padeda rūkantiems atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių:

18 dalyvių mano, kad iki šiol nėra patikimų tyrimų, įrodančių, kad tai yra saugi ir efektyvi pakaitinės nikotino terapijos priemonė,
10 dalyvių teigia, kad elektroninės cigaretės padeda atsisakyti priklausomybės nuo tabako gaminių,
7 dalyviai mano, kad tai netiesa.

4. Elektroninės cigaretės nepavojingos aplinkiniams:

net 27 apklausos dalyviai mano, kad elektroninės cigaretės kenkia aplinkiniams.

5. Elektroninės cigaretės nesukelia priklausomybės:

dauguma apklausos dalyvių žino, kad elektroninės cigaretės sukelia priklausomybę,
4 teigia, kad tai netiesa.

Išvados:

- 📖 Visi apklausos dalyviai buvo girdėję apie elektronines cigaretes.
- 📖 Dauguma apklausos dalyvių mano, kad jos pavojingos sveikatai ir aplinkiniams.
- 📖 Apklausiant beveik visi apklausos dalyviai pripažino, kad informacijos apie elektronines cigaretes, jų poveikį trūksta.
- 📖 Elektroninės cigaretės perkamos internetu.
- 📖 Dėl informacijos trūkumo šiuo metu mokiniai labiau tiki mitais, o ne faktais apie elektronines cigaretes.

