

**KAUNO MIESTO UGDYMO ĮSTAIGŲ  
SOCIALINIŲ PEDAGOGŲ  
METODINIS BŪRELIS**

**KAUNO PEDAGOGŲ KVALIFIKACIJOS CENTRAS**



**AKCIJA  
„MES PRIEŠ RŪKYMĄ“,  
SKIRTA TARPTAUTINEI NERŪKYMO DIENAI PAMINĖTI**

**KATALOGAS**

**2020 metai**

**Kaunas**

PATVIRTINTA  
Kauno miesto Pedagogų Kvalifikacijos centro  
Direktorės R. Bortkevičienės  
2020 m. gruodžio mėn. 31d. įsakymu Nr. 541

**AKCIJA**  
**„MES PRIEŠ RŪKYMĄ“**

**Organizatorius:**

Kauno miesto ugdymo įstaigų socialinių pedagogų metodinis būrelis.

**Akcijos organizavimo partneris:**

Kauno pedagogų kvalifikacijos centras.

**Akcijos tikslas:**

Minėti Tarptautinę nerūkymo dieną įtraukiant moksleivius į kūrybinę veiklą.

**Akcijos uždaviniai:**

1. Formuoti neigiamas moksleivių nuostatas į rūkymą, įtraukiant juos į kūrybinę veiklą;
2. Organizuoti akciją Tarptautinei nerūkymo dienai paminėti prisidedant prie moksleivių technologinio raštingumo skatinimo.
3. Formuoti socialiai atsakingą moksleivių požiūrį į psichotropinių medžiagų vartojimą.

**Akcijos dalyviai:**

Kauno miesto ugdymo įstaigų 5-12 kl. mokiniai ir jų mokytojai.

Minint Tarptautinę nerūkymo dieną, 2020 m. lapkričio mėnesį Kauno miesto ugdymo įstaigų socialinių pedagogų metodinis būrelis pakvietė ugdymo įstaigų 5-12 klasių mokinius dalyvauti kūrybinių darbų parodoje „Mes prieš rūkymą“. Džiaugiamės ir dalinamės kūrybinėmis priemonėmis išreikštomis mokinių idėjomis.

Organizatoriai



**VDU "Atžalyno" progimnazija**

**Socialinė pedagogė Žaneta Šerkšnienė**

**Mokinė Miglė Marija Gamezo**

**6 c klasė**



<b>Kauno Bernardo Brazdžionio mokykla</b>
<b>Mokytoja Laimutė Nagelienė</b>
<b>Socialinė pedagogė Daiva Šabūnienė</b>
<b>Mokinė Vanesa Kudekytė</b>
<b>6 a klasė</b>



**Kauno Bernardo Brazdžionio mokykla**

**Mokytoja Laimutė Nagelienė**

**Socialinė pedagogė Daiva Šabūnienė**

**Mokinė Karolina Sutkaitytė**

**6 a klasė**



**Kauno Bernardo Brazdžionio mokykla**

**Mokytoja Laimutė Nagelienė**

**Socialinė pedagogė Daiva Šabūnienė**

**Mokinė Samanta Ruzaitė**

**7 a klasė**

**TARPTAUTINĖ**

**NERŪKymo**

**DIENA**

Kiekvienais metais trečiąjį lapkričio ketvirtadienį minima

o juk ta diena gali tapti savaitėmis, mėnesiais, metais ir visu gyvenimu!

Visi žinome kad rūkyti paprastas cigaretes yra blogai, o kaip yra su elektroninėmis cigaretėmis?

MITAI


VS

TIESA

**MITAS nr. 1:**  
El. Cigaretės neskelia pavojaus sveikatai

**FAKTAS nr. 1:**  
El. cigaretė skystyje randami nedideli kiekiai kenksmingų bei raketai daiktai. Tyrimai atskleidžia, kad el. cigaretė veikia kaip 12 organų sistemos sutrikimų simptomai: patinimai, kraujospūdis, galvos skausmas ir svėrimų, nemiga, nerimas, kraujavimas ir spaudimu, sausa kaulai, plaukų nuostolis, kritiškesnė širdies ir kraujagyslių sistemos, nervų sistemos veikimas, ir šūnų ne ryškūs, bet ilgai gali gauti rimtesnius sveikatos sutrikimus. El. cigaretė skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę.

Smoking is good for the environment



Because it kills humans


**MITAS nr. 2:**  
Vartoti el. cigaretes saugu

**FAKTAS nr. 2:**  
Su el. cigaretė vartojimu yra siejami įvairūs nelaimingi atsitikimai. Jei įtraukiama per stipriai, lūmai gali patekti skystis, kuriame esantis nikotinas gali būti netyčia nurijamas ar rezorbuojamas per burnos gleivinę. Tai gali sukelti apsinuodijimo simptomus. Pildant ar keičiant el. cigaretes kasetas, 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 ir kitas kūno dalis.

**MITAS nr. 3:**  
El. Cigaretės nesukelia priklausomybės

**FAKTAS nr. 3:**  
El. cigaretė skystyje dažniausiai yra nikotino, kuris sukelia priklausomybę. Nikotino kiekis el. cigaretėse labai skirtingas (gali svyruoti nuo 0 iki 48 mg viename mililitre skystis). Cheminės analizės metodu išmatuotas nikotino kiekis dažnai nesutampa su kiekiu, nurodytu ant pakuotės, gali skirtis net iki 20 proc. Ir daugiau, o gaminiuose be „nikotino“ kartais galima jo aptikti.

Smoking is better than cigarettes



Smoking is better than cigarettes

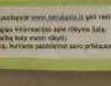
**MITAS nr. 4:**  
El. Cigaretės nepavojinga apsinuokinti

**FAKTAS nr. 4:**  
El. cigaretė reklamos dažnai teigia, kad jas vartoti galima bet kur, nekalbant pavojus aplinkiniams sveikatai ir švengiant jų nepasitenkinimo. Vis dėlto, el. cigaretė nikotino, patenkančios į aplinką, apsinuokina aplinkos, sunkių metalų daiktai ir kitų kenksmingų medžiagų pateikiama el. cigaretė vartoti nepatogu, todėl nerandantys gali būti priversti kvepuoti dūmais užterštu oru.

**MITAS nr. 5:**  
El. Cigaretės galima rūkyti be pavojus

**FAKTAS nr. 5:**  
El. cigaretė skystyje dažniausiai yra nikotino, sukeliančio priklausomybę ir pasyvumo neigiamą poveikį. Ant el. cigaretė pakuotės nurodytas nikotino kiekis neretai skiriasi nuo realaus kiekio, todėl gali padidėti nikotino perdozavimo rizika. Nikotino perdozavimas gali sukelti pykinimą, vėmimą, širdies ritmo pokyčius, galvos svaigimą ar nuovargį.

Smoking is better than cigarettes



Smoking is better than cigarettes

Išsamiau pasispauskite [www.darzdavinys.lt](http://www.darzdavinys.lt) 801 1811  
 • daugiau informacijos apie rūkymo šaltį  
 • kaip rūkyti be pavojus dūmų  
 • kaip, kuriais būdais rūkymo sukuria priklausomybę ir skatina dūmų

<b>Kauno Dainavos progimnazija</b>
<b>Mokytojos Vilma Acė, Eglė Vaitenkienė</b>
<b>Mokinė Adrija Smilgytė</b>
<b>8 a klasė</b>





**Kauno Jono Jablonskio gimnazija**

**Socialinė pedagogė Inga Žumbienė**

**Fizinio ugdymo mokytoja Dovilė Šertvytienė**

**Mokinė Augustė Mordusaitė**

**9 vk1 klasė**

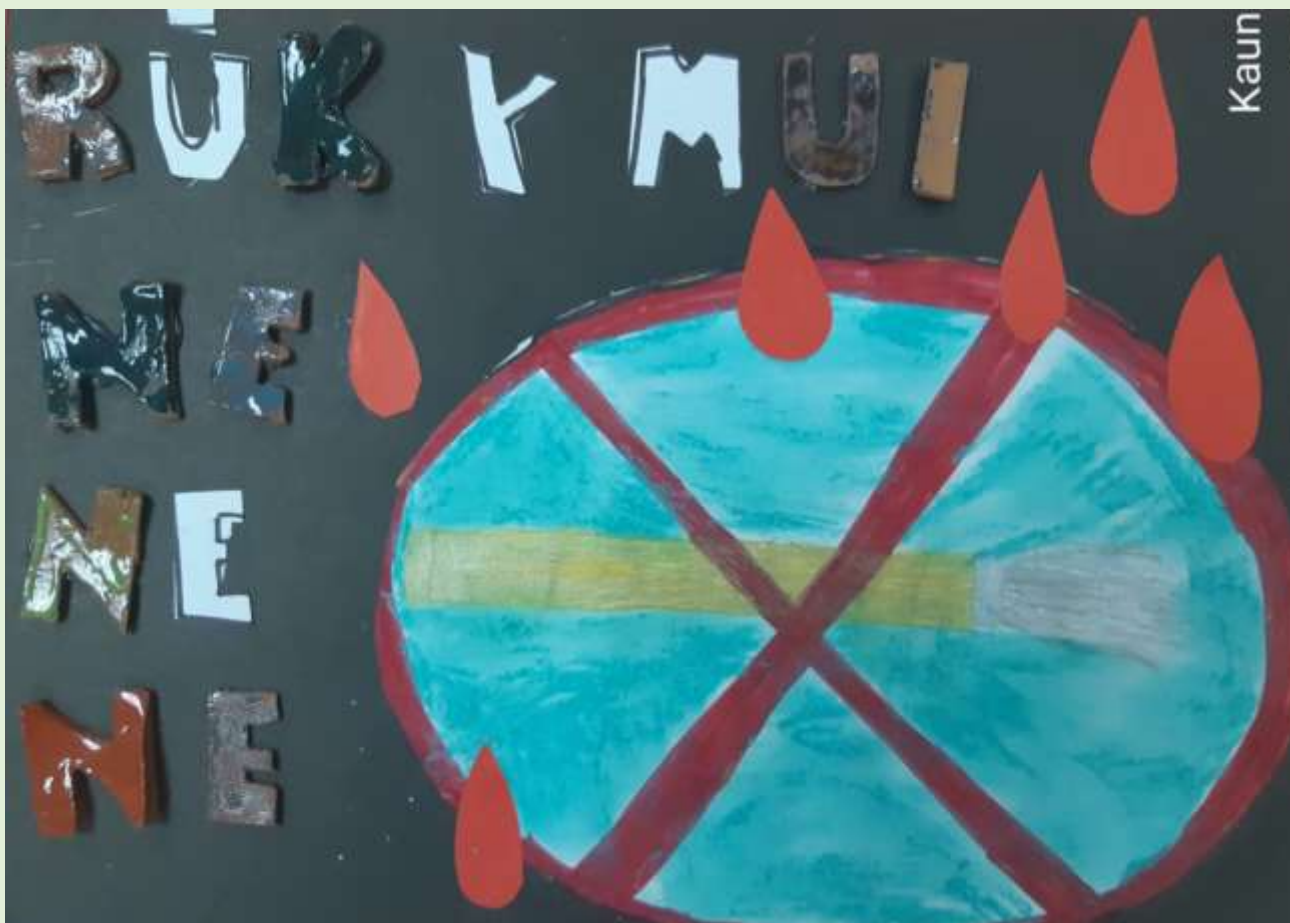


**Kauno Jono Laužiko mokykla**

**Mokytoja Diana Marozienė**

**Mokinys Tomas Seniūnas**

**12 b lavinamoji klasė**



**Kauno Jono Laužiko mokykla**

**Mokytoja Diana Marozienė**

**Mokinė Samanta Minelgaitė**

**12 b lavinamoji klasė**



**Kauno Jono Laužiko mokykla**

**Mokytoja Diana Marozienė**

**Mokinys Jokūbas Diliūnas**

**12 b lavinamoji klasė**

Rūkai - save žudai



**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Mokytoja Diana Zaksaitė**

**Mokinė Aušrinė Sidorovaitė**

**7 a klasė**



**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Socialinė pedagogė Kristina Varanavičienė**

**Mokinys Titas Janulevičius**

**7 a klasė**



<b>Kauno Juozo Grušo meno gimnazija</b>
<b>Mokytoja Diana Zaksaitė</b>
<b>Mokinė Barbora Žibortaitė</b>
<b>7 c klasė</b>



**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Mokytoja Diana Zaksaitė**

**Mokinys Modestas Turskis**

**7 c klasė**





**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Socialinė pedagogė Kristina Varanavičienė**

**Mokinė Adaira Gurskytė**

**7 d klasė**



**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Mokytoja Rima Keturkienė**

**Mokinė Andrėja Artemanovskytė**

**9 c klasė**



**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Mokytoja Rima Keturkienė**

**Mokinė Emilija Kalviūnaitė**

**9 c klasė**



Kauno Juozo Grušo meno gimnazija

Mokytojas Aidas Augustis

Mokinė Eva Poškaitė

9 c klasė

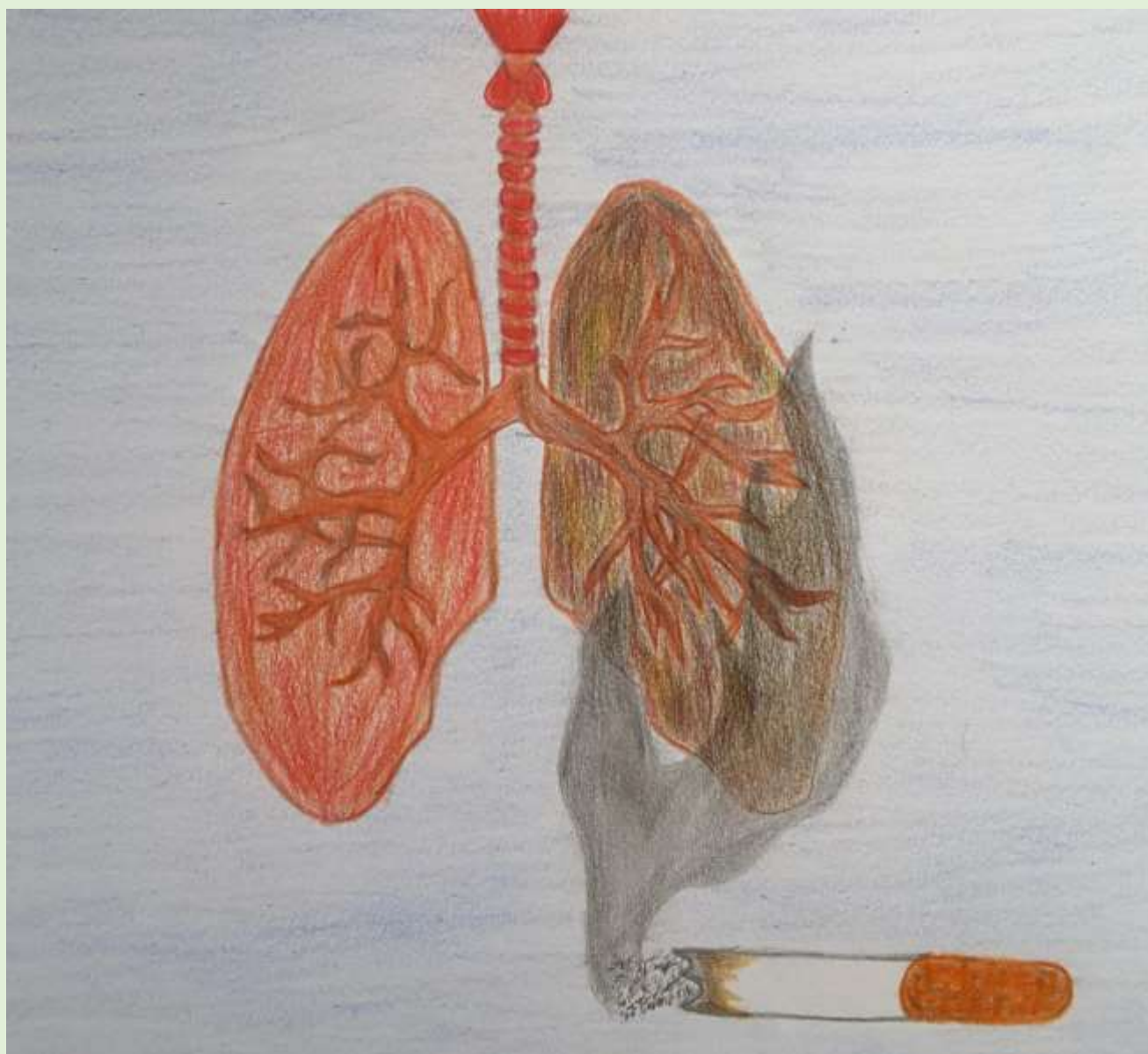


**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Mokytojas Aidas Augustis**

**Mokinė Evelina Gibiežaitė**

**7 b klasė**



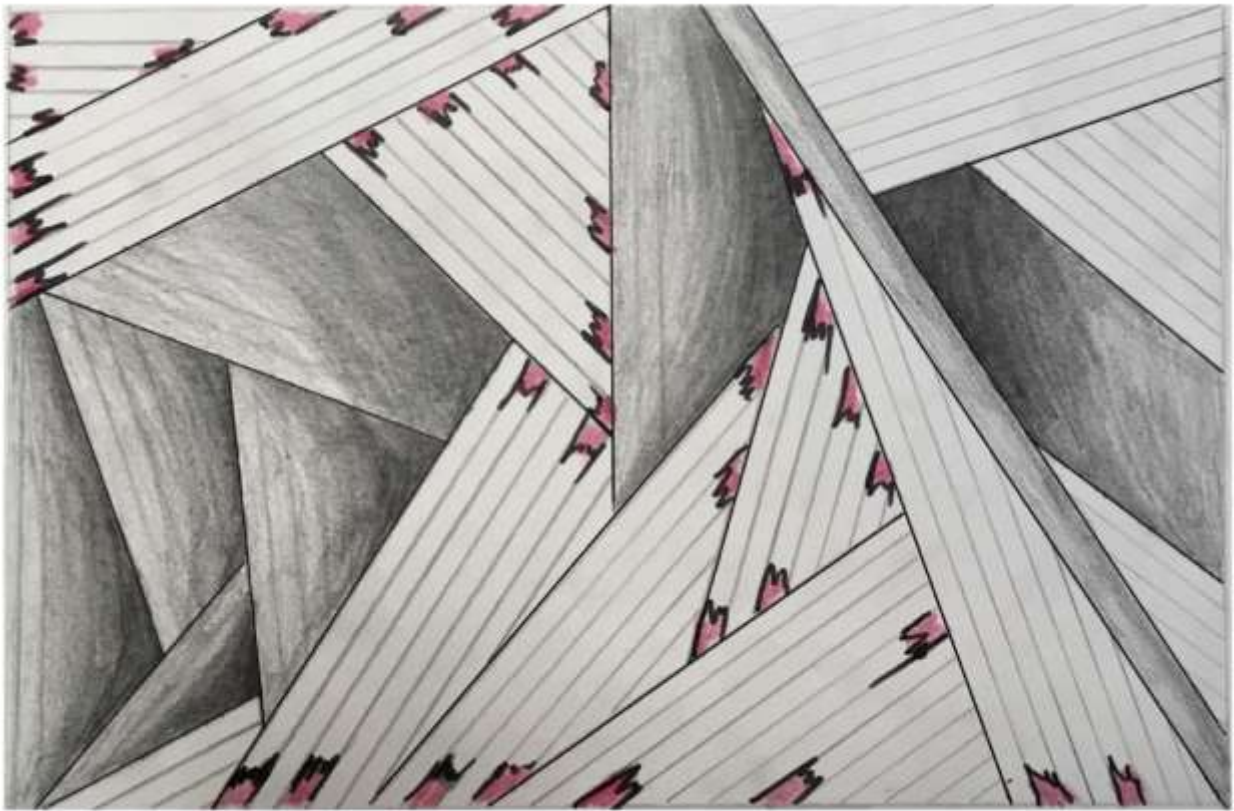
**Kauno Juozo Grušo meno gimnazija**

**Mokytojas Aidas Augustis**

**Mokinė Milda Narbutaitė**

**8 c klasė**





**KTU Vaižganto progimnazija**

**Mokytoja Ramunė Radzevičienė**

**Socialinė pedagogė Asta Stasionienė**

**Mokinė Ugnė Sventickaitė**

**7 klasė**





**NERŪKYK, žmogau,  
nes mirsi daug greičiau!**

**KTU Vaižganto progimnazija**

**Mokytoja Sigita Adomavičienė**

**Socialinė pedagogė Asta Stasionienė**

**7 c klasė**



<b>Kauno Milikonių progimnazija</b>
<b>Socialinė pedagogė Ernesta Petrauskienė</b>
<b>Mokinys Tomas Latkauskas</b>
<b>6 a klasė</b>



**Kauno Milikonių progimnazija**

**Socialinė pedagogė Ernesta Petrauskienė**

**Mokinė Gabija Akmenskaitė**

**6 a klasė**

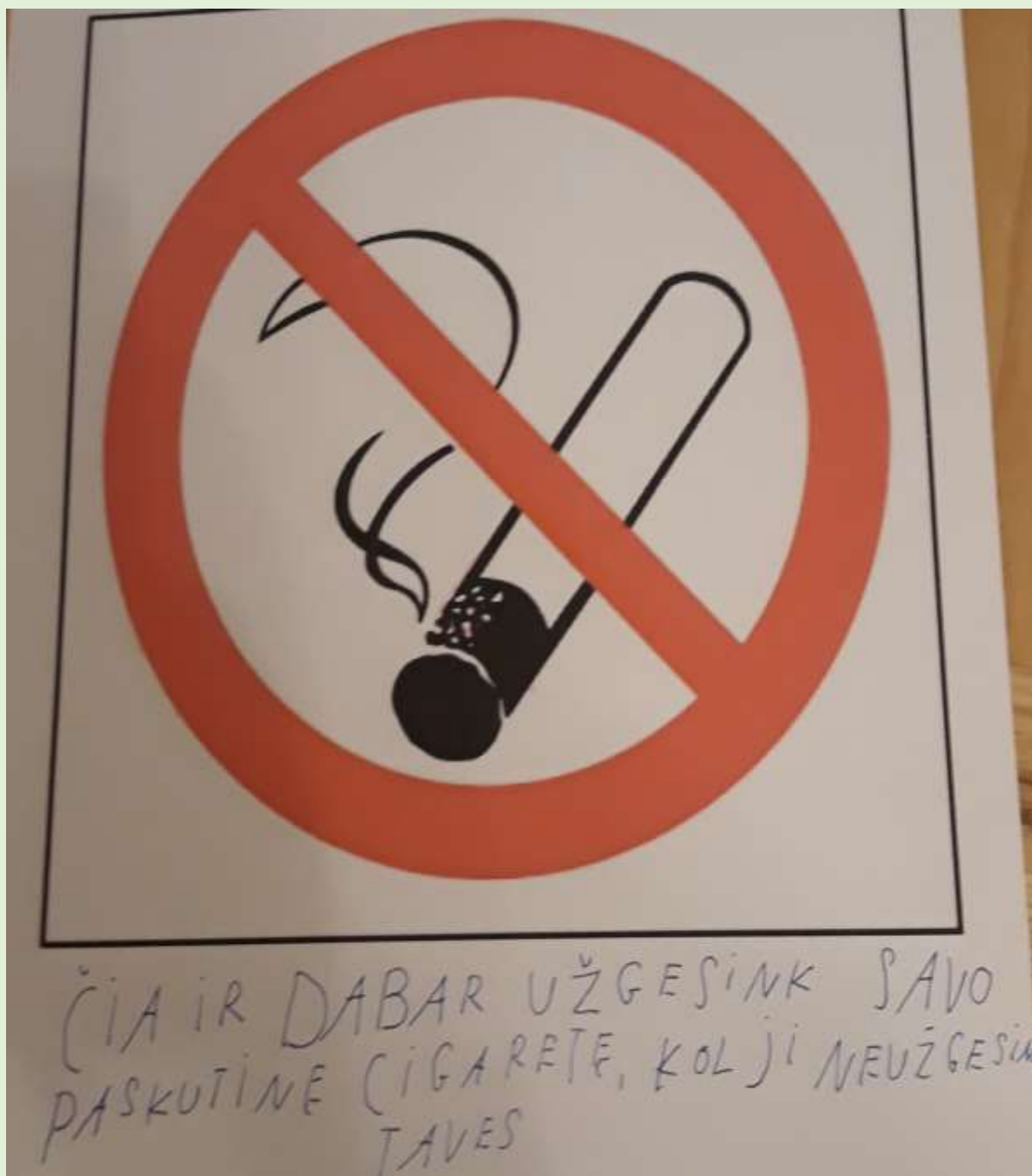


**Kauno Milikonių progimnazija**

**Socialinė pedagogė Ernesta Petrauskienė**

**Mokinys Rytis Auglys**

**6 a klasė**



**Kauno Milikonių progimnazija**

**Socialinė pedagogė Ernesta Petrauskienė**

**Darius Čipkus**

**6 a klasė**



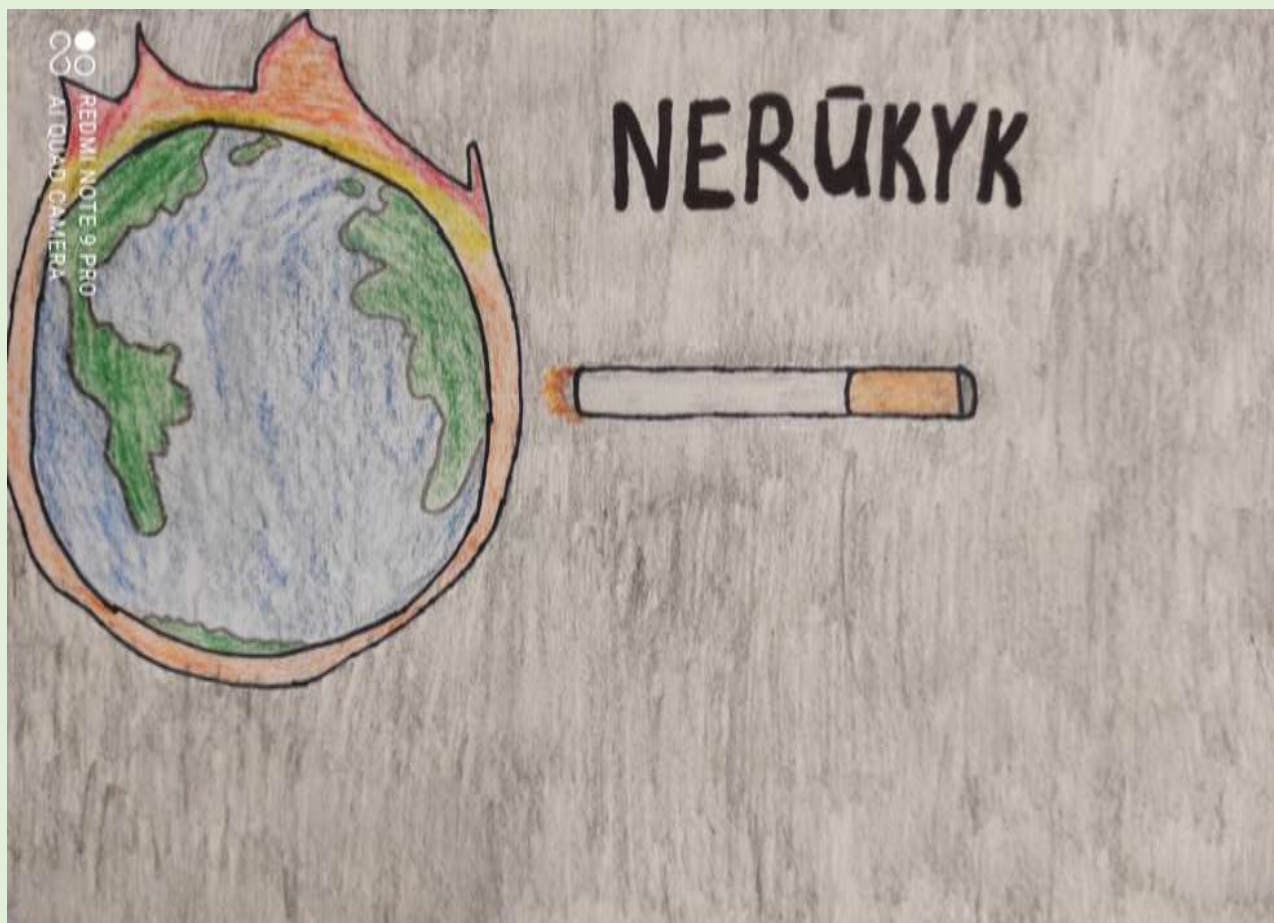
**Kauno „Nemuno“ mokykla**

**Mokytojos Lina Veličkienė,**

**Rūta Šuliauskienė**

**Mokinė Gerda Pajaujytė**

**6 klasė**



<b>Kauno „Nemuno“ mokykla</b>
<b>Mokytojos Lina Veličkienė, Rūta Šuliauskiėnė</b>
<b>Mokinys Lukas Vėbra</b>
<b>8 klasė</b>



**Kauno „Nemuno“ mokykla**

**Mokytojos Lina Veličkienė,**

**Rūta Šuliauskienė**

**Mokinė Akvilė Šulekauskaitė**

**8 klasė**





**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Ažukaitė Barbora**

**Ia gimnazijos klasė**



Daryk kaip daro dektukas -  
spirk savo blogus įpročius  
į šalį

### Priminimas

Neleisk, kad jūsų gyvenimas  
būtų sunaikintas pačių jūsų,  
mylėk save!

*Tu gali. Aš tikiu!*



Cigaretės degina skyles tavo kišenėje.



**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Smiltė Rutaitytė**

**Ia gimnazijos klasė**

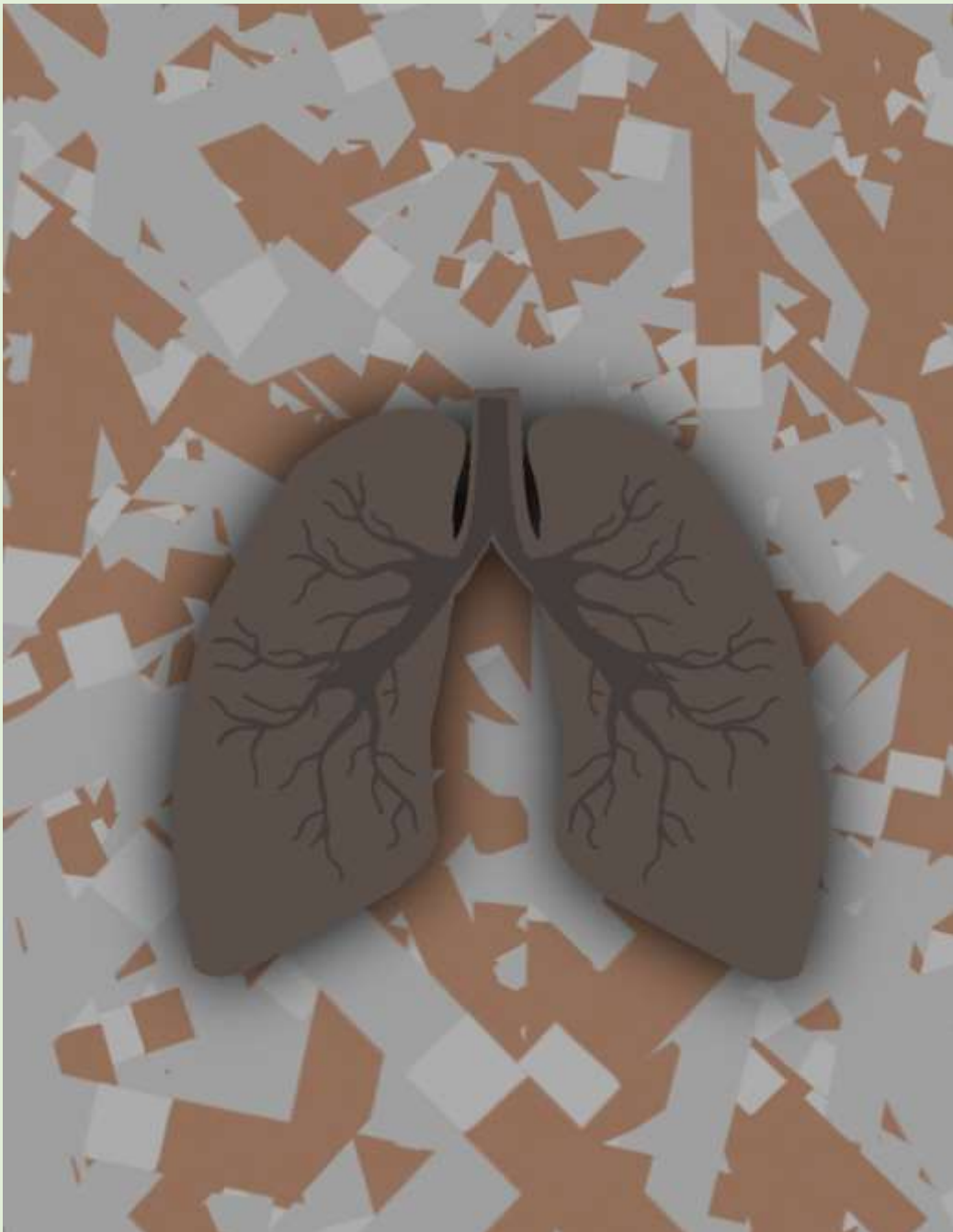


**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Liepa Vazytė**

**I a gimnazijos klasė**



**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Neringa Tamkevičiūtė**

**I a gimnazijos klasė**



**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Raminta Okockytė**

**I a gimnazijos klasė**

NERŪKYK! UŽGESINK KOL NEVĖLU!



**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Urtė Baltrušaitytė**

**I a gimnazijos klasė**



„Rūkymas padeda žmonėms, bijantiems pasveikti: jie miršta sudžiūvę, liesi būtent nuo plaučių vėžio.“



**Kauno Palemono gimnazija**

**Socialinė pedagogė Viktorija Banytė**

**Mokinė Miglė Mockutė**

**II b gimnazijos klasė**



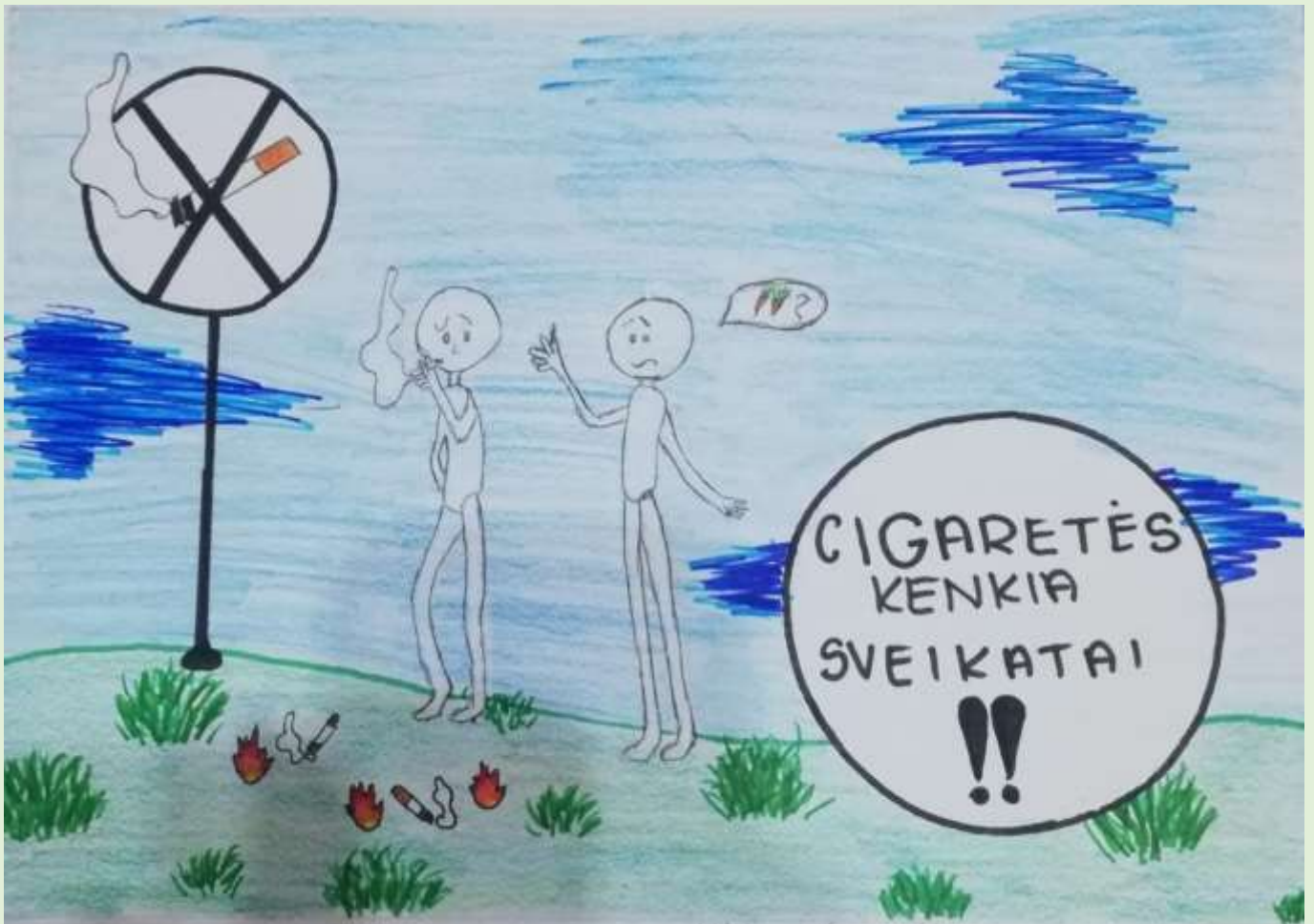
**Kauno Petrašiūnų progimnazija**

**Dailės mokytoja Kristina Gagienė  
Socialinė pedagogė Vilija Ramonienė**

**Mokinė Kamilė Pusvaškytė**

**6 klasė**





**Kauno Rokų gimnazija**

**Mokytoja Vilija Diedonienė**

**Mokinė Viltė Antanavičiūtė**

**7 a klasė**



**Kauno Rokų gimnazija**

**Mokytoja Vilija Diedonienė**

**Mokinė Ugnė Balčiūnaitė**

**7 b klasė**

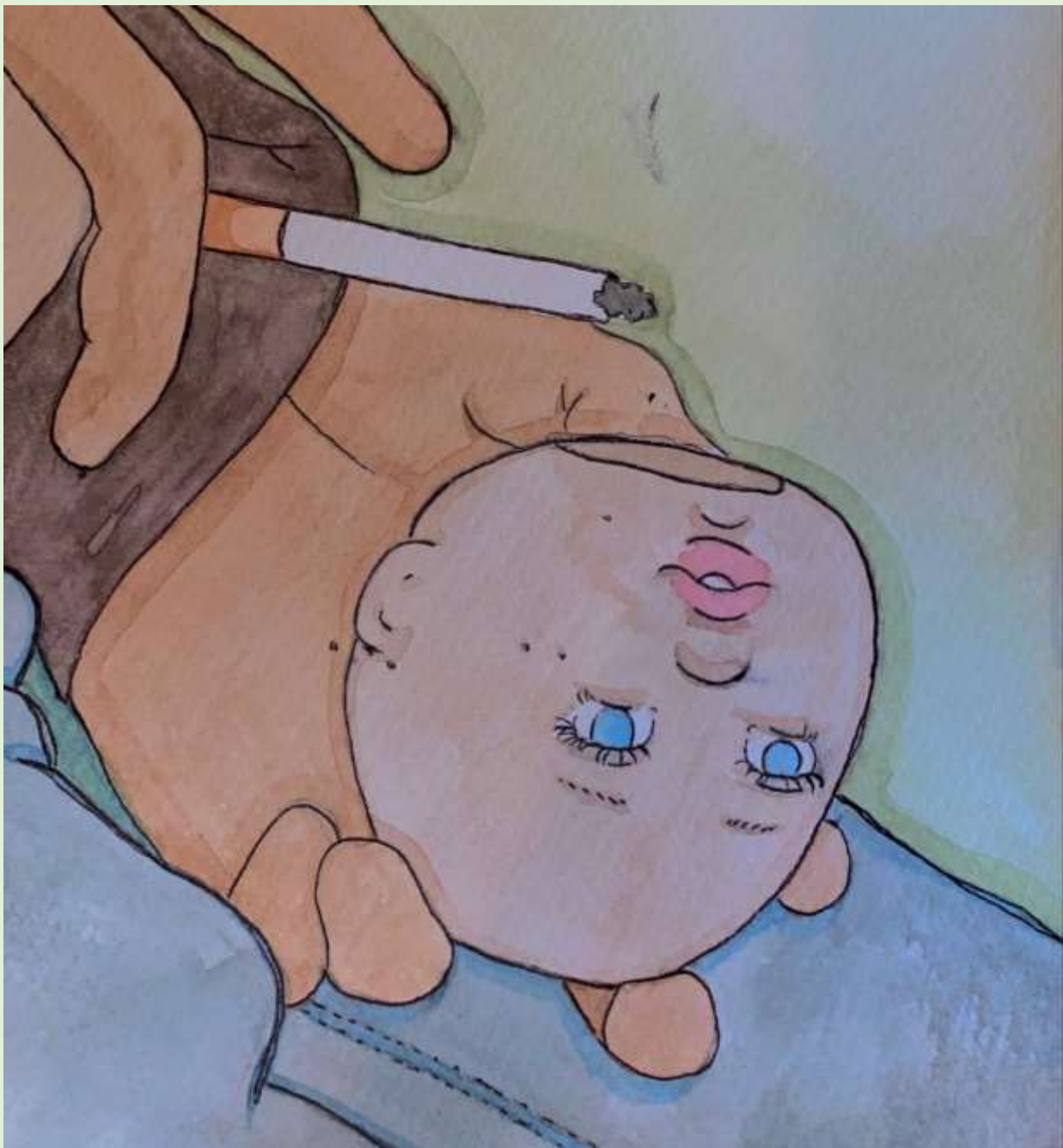


**Kauno Rokų gimnazija**

**Mokytoja Vilija Diedonienė**

**Mokinė Gabija Diedonytė**

**7 a klasė**



**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė  
Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Mokinė Eva Draugelytė**

**4 b gimnazijos klasė**



**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė  
Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Mokinė Jovita Jurkevičiūtė**

**2 g gimnazijos klasė**



**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė  
Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Mokinė Neringa Budrytė**

**3 b gimnazijos klasė**



**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė  
Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Mokinė Viltė Laužekaitė**

**3 b gimnazijos klasė**



**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė**

**Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Mokinė Vytautė Skirbutytė**

**4 d gimnazijos klasė**



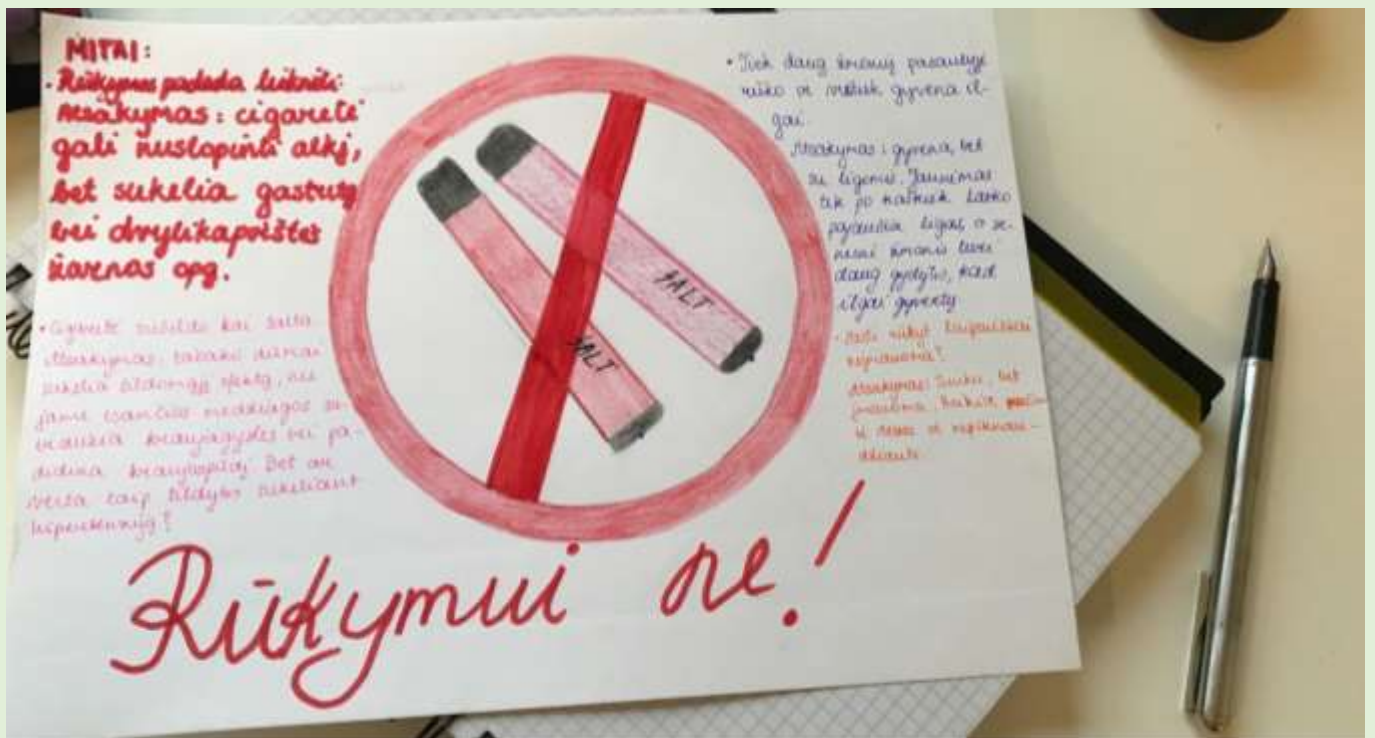


**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė  
Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Mokinė Eglė Tauraitė**

**4 a gimnazijos klasė**



**Kauno „Saulės“ gimnazija**

**Mokytoja Asta Matukynaitė Varnauskė**

**Socialinė pedagogė Andrėja Adašiūnienė**

**Autorė „Stop rūkymui“**

**2 g gimnazijos klasė**



**Kauno Simono Daukanto progimnazija**

**Mokytoja Rasa Bakienė**

**Mokinės Viktorija Bertalytė**

**Aistė Lekstutytė**

**7 a klasė**



**Kauno Simono Daukanto progimnazija**

**Mokytoja Rasa Bakienė**

**Mokinės Austėja Kašinskaitė**

**Rusnė Valancevičiūtė**

**7 a klasė**



**Kauno taikomosios dailės mokykla**

**Mokytoja Eglė Jasaitienė**

**Mokinė Rugilė Naginytė**

**12 klasė**



**Kauno Tado Ivanausko progimnazija**

**Mokytoja Rasa Alenskaitė**

**Mokinys Dominykas Barauskas**

**5 d klasė**



**Kauno Vaišvydavos pagrindinė mokykla**

**Mokytoja Greta Vaitkevičienė**

**Mokinys Elanas Jermalavičius**

**5 klasė**



**Kauno Veršvų gimnazija**

**Socialinė pedagogė Dovilė Kovalenkienė**

**Fotografijos mokytoja Nelė Jurgelionienė**

**Mokinė Viltė Abramavičiūtė**

**III i gimnazijos klasė**





**Kauno Veršvų gimnazija**

**Socialinė pedagogė Inga Valentaitė**

**Dailės mokytoja Nelė Jurgelionienė**

**Mokinė Gintarė Malaukytė**

**8 i klasė**



**Kauno Veršvų gimnazija**

**Socialinė pedagogė Dovilė Kovalenkinienė**

**Dailės mokytoja Nelė Jurgelionienė**

**Mokinė Guostė Dzvonkaitė**

**5 a klasė**