

*Darba lapa. Smēķēšanas sekas.*

*Kā smēķēšana ietekmē veselību, ārējo izskatu, attiecības starp vienaudžiem, karjeru!*

*Izdalītas lapiņas, uzdevums salikt atbilstoši virsrakstiem!*

*(Dotas jau pareizās atbildes)*

### ***Veselība***

Hroniskais gastrīts vai pat kuņģa čūla

Kāju artēriju, vēnu un nervu hronisks iekaisums, kas var veicināt gangrēnu.

Lēna brūču dzīšana.

Plaušu vēža un citu audzēju risks: mēles, mutes vai siekalu dziedzeru, barības vada, balsenes, kuņģa, urīnpūšļa, dzimumlocekļa, aizkuņģa dziedzera, taisnās zarnas, dzemdes un dzemdes kakla audzējs.

Plaušu emfizēma (pārmērīga gaisa uzkrāšanās plaušās); hronisks bronhīts; mokošs klepus; astmas un astmas simptomu pastiprināšanās

### ***Ārējais izskats***

Pastiprināta matu izkrišana; čūlu veidošanās galvas matainajā daļā

Zobu dzeltēšana un bojāšanās; smaganu iekaisums un asiņošana; slikta elpa

Pāragra ādas novecošanās, grumbu veidošanās, sausa āda

Dzeltenīgi pirkstu gali

Sejas krāsa pelēcīga

### ***Karjera***

Atmiņas pasliktināšanās

Darbaspēju pavājunāšanās

Lielākajās-prestižākajās kompānijās priekšroka nesmēķētājiem

Bezmērķīgs laika patēriņš smēķējot.

***Attiecības starp jauniešiem***

Jauniešiem- zūd seksuālā potence

Jaunietēm- spontāna aborta vai bērniņam iedzimtu defektu risks