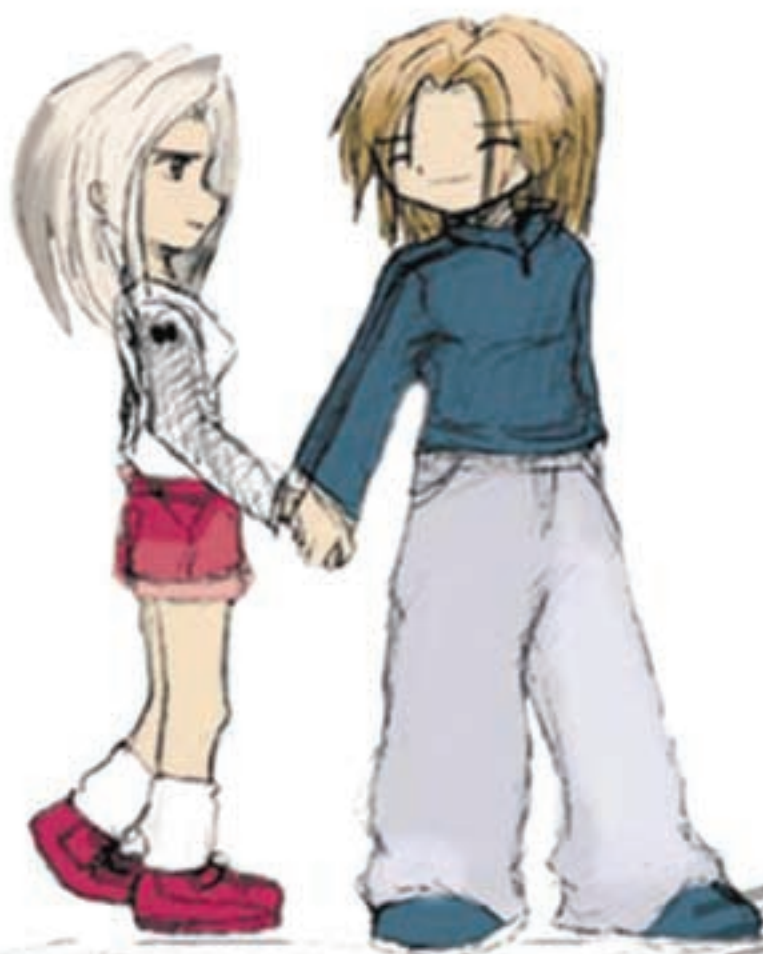


Uimastikasutuse ennetamine koolis

SOTSIAALSETE TOIMETULEKUOSKUSTE ÕPETUS



Õpetajaraamat I kooliastmele (1. - 5. klassile lihtsustatud õppekava järgi)

Uimastikasutuse ennetamine koolis

SOTSIAALSETE
TOIMETULEKUOSKUSTE
ÕPETUS

Õpetajaraamat I kooliastmele
(1. - 5. klassile lihtsustatud õppekava järgi)

TALLINN

2007

Koostajad: Erle Põiklik, Helve Saat

Autorid: Evelyn Kiive, Merike Kull, Erle Põiklik, Helve Saat

Täname õpetajaraamatu valmimisele kaasa aidanud õpetajaid: Merlyn Arvola, Krista Juhanson, Riina Kiting, Eda Kodasmaa, Reet Meetua, Ülle Rästas, Kadri Rüütel, Merle Varik, Liis Vigla, Meelika Maila, Liina Õmblus, Külli Kikas, Ille Kompus, Sirje Leonov, Mariina Nurmeotsa, Piret Tepaskind.

Kaanekujundus: Kersti Laidvee

Teostus: Puffet Invest, Merle Karu

Trükk: Puffet Invest

© Autorid



Käesoleva õpetajaraamatu väljatöötamist ning testimist abikoolides rahastas Eesti Haigekassa



Õpetajaraamatu kirjastamine on finantseeritud Tervise Arengu Instituudi "Narkomaania ennetamise riikliku strateegia aastani 2012" vahenditest.

SISUKORD

Saateks	5
1. UIMASTITE TARVITAMINE EESTI NOORTE SEAS.....	6
M. Kull	
Sissejuhatus.....	6
Suitsetamine.....	6
Alkoholi tarvitamine	7
Illegaalsete uimastite tarvitamine.....	7
Noorte hoiakud uimastitesse ja uimastitarbijatesse.....	8
2. UIMASTITARBIMISE PÕHJUSED.....	10
H. Saat, E. Põiklik	
Miks noored uimasteid tarbima hakkavad?.....	10
Uimastitarbimist mõjutavad riski- ja kaitsefaktorid.....	10
Riskiperioodid.....	13
Uimastitarbimise põhjused hariduslike erivajaduste puhul.....	13
3. UIMASTIKASUTUSE ENNETAMINE KOOLIS.....	15
M. Kull, H. Saat, E. Põiklik	
Uimastikasutuse ennetusprogrammid.....	15
Uimastiharidus ja sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus kui selle osa	18
Uimastiharidus lihtsustatud õppekava osana	20
4. UIMASTID KOOLIS. KUIDAS KÄITUDA?	24
E. Põiklik	
Uimastitega seotud olukorrad, mis võivad koolis ette tulla.....	24
Reageerimine uimastitega seotud olukordadele.....	24
Mida õpetaja teha saab.....	25
5. UIMASTID JA UIMASTISEOTUSE ASTMED.....	27
E. Kiive, H. Saat	
Uimastid.....	27
Eestis levinuimate uimastite iseloomustus.....	28
Uimastiseotuse astmed	39
6. AKTIIVTÖÖD.....	43
E. Kiive, M. Kull, E. Põiklik, H. Saat	
1. Minu keha	43
2. Hea on olla puhas	47
3. Mida ma süüa söön.....	53

4. Jussi päev.....	59
5. Erinevad ravimid.....	65
6. Mina tunnen.....	69
7. Millest räägib meie hääletoon.....	72
8. Mida nüüd teha?.....	75
9. Ma olen eriline.....	78
10. Minu vaba aeg.....	80
11. Vabandamine.....	83
12. Erinevad tunded.....	85
13. Kuidas ta ennast tunneb?.....	89
14. Otsin abi.....	92
15. Mis see veel on?.....	97
16. Abistavad käed.....	101
17. Rahumeelsed lahendused.....	103
18. Kilekott.....	109
19. Sõbrad.....	111
20. Tõeline sõber.....	114
21. Hea sõber.....	117
22. Meelemürk.....	120
23. Kohv, alkohol ja tubakas.....	124
24. Ekraan.....	126
25. Reklaam.....	128
26. Ma oskan.....	131
27. Enesetutvustamine.....	135
28. Head ja halvad harjumused.....	138
29. Mulle ei meeldi suitsetamine.....	141
30. Ütlen "ei".....	145

SAATEKS

Käesolev väljaanne on eelkõige mõeldud abivahendiks õpetajatele, kes õpetavad lihtsustatud õppekava järgi 1.–5.klassis, käsitlemaks uimastitega seotud teemasid. Mitmesuguste teemade läbitöötamine on kavandatud paindlikult, jättes õpetajale valikuvabaduse materjali läbivõtmisel, seda vastavalt õpilaste vajadustele ja õpetaja enda valmisolekule.

Õpetajaraamatu esimene pool sisaldab teoreetilist materjali õpetajale ning see on jaotatud viieks peatükiks: uimastite tarvitamine Eesti noorte seas, uimastitarbimise põhjused, uimastikasutuse ennetamine koolis, uimastid koolis, uimastid ja uimastiseotuse astmed. Need teadmised võimaldavad õpetajal ennast kindlamini tunda antud valdkonna teemasid käsitledes. Raamatu teine pool sisaldab aktiivtöid (nn tunnikonspekte), mis on valmis kasutamiseks tundides.

1. peatükk “Uimastite tarvitamine Eesti noorte seas” tutvustab uimastitarbimise hetkeolukorda ja võrdlust varasemate aastatega.

2. peatük “Uimastitarbimise põhjused” selgitab, miks uimasteid tarbima hakatakse ning mis mõjutab uimastitarbimist, samuti on pööratud tähelepanu erisustele hariduslike erivajadustega õpilaste puhul.

3. peatükk “Uimastikasutuse ennetamine koolis” avab teemakäsitluse, mida üldse mõeldakse uimastikasutuse ennetamise all, millised on sellealased kogemused maailmas ning millised on efektiivsed meetodid antud valdkonnas. Samuti on toodud ära uimastiennetuse koht lihtsustatud õppekavas ning vastavad teemad, kuhu uimastiennetus sobitub.

4. peatükk “Uimastid koolis. Kuidas käituda?” annab ülevaate, millised uimastitega seotud juhtumid võivad koolis ette tulla ning mida saab õpetaja sellisel juhul ette võtta.

5. peatükk “Uimastid ja uimastiseotuse astmed” annab õpetajale baasteadmised uimastitest, nende toime neurofüsioloogiast ja uimastiseotuse astmetest.

6. peatükk “Aktiivtööd” toob ära konkreetseid tegevuskavasid tundide pidamiseks abikooli I kooliastmes. Iga aktiivtöö juures on näidatud teema, mille alla see sobib ning nimetatud need sotsiaalsed toimetulekuoskused, mida antud aktiivtöö arendab. Iga aktiivtöö juures on töödud ka selle eesmärk ja käsitletava teema taust, kirjeldatud praktilisi tegevusi ning antud näpunäiteid õpetajale tunni paremaks organiseerimiseks. Samuti on loetletud tunniks vajalikud materjalid ning nimetatud, mitmendasse klassi antud töö kõige paremini sobiks. Suurem osa aktiivtöid sisaldab ka õpilastele paljundamiseks mõeldud töölehti.

Käesolevat õppematerjali on eelnevalt testinud abikooli õpetajad, kõik siin sisalduvad aktiivtööd on õpilastega läbi proovitud ning vastavalt parandatud ja täiendatud.

Loodame, et õpetajaraamat pakub palju avastamisrõõmu ning on abiks tundide pidamisel.

Autorid

SISSEJUHATUS

Uimastite tarvitamine on meie ühiskonnas üha kasvav probleem. Eestis esineb enam kui igal kümnendal täiskasvanul alkoholi kuritarvitamist (Rand, 2006). Lasteni jõudev info on vastuoluline – ühest küljest õpetatakse lastele, et uimastid on kahjulikud, teisest küljest võib kõikjal näha uimasteid tarvitavaid inimesi. Selline kaksipidine suhtumine uimastitesse peegeldub veel mitmeski vallas: mõnede uimastite (näit kohvi, valuvaigistid) tarvitamine on aktsepteeritud, kuid teiste (näiteks kokaiin või LSD) tarvitamine mitte; mõningal määral peol alkoholi tarvitamine on sotsiaalselt aktsepteeritav, kuid selle liigne tarvitamine mitte; mõned inimesed, kes on küllalt vanad (üle 18. eluaasta), võivad suitsetada ja alkoholi tarvitada, kuid teised (alla 18aastased) mitte. Selline kirev teave, mille taustaks samas on laialt levinud legaalsete uimastite tarbimine ühiskonnas, mõjutab meie noorte hoiakuid ning siit tulenevalt ka nende uimastitega seotud käitumist.

Uimastite tarvitamist Eestis on uuritud alates 1985. aastast ja drastilist tõusutendentsi noorte seas on täheldatud alates 1999. aastast, mil õpetajate, lastevanemate, meditsiini-, õiguskaitse- ja sotsiaaltöö spetsialistide ülestõstetud probleem saavutas laialdase kõlapinna ühiskonna tasemel (Kalikova, 2000). Ulatuslikumaid ja representatiivsemaid uuringuid on Euroopa kooliõpilaste alkoholi ja narkootikumide kasutamise küsitlusuuring (ESPAD), mida on Eestis teostatud kolmel korral: 1995., 1999. ja 2003. aastal (Allaste, 2004). Uurimuse eesmärk on välja selgitada koolinoorte kogemused ja hoiakud legaalsete ja illegaalsete uimastite tarvitamist puudutavates küsimustes, tegurid, mis on seotud meelemürkide kasutamisega ning kogused ja kasutamissagedus eri ainete lõikes. Sihtgrupp on 15–16aastased koolinoored. Teine ulatuslik üle-eestiline uurimus on aastatel 2003 ja 2005 tehtud noorteuuring “HIV/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas” (Lõhmus ja Trummal, 2005), mis peegeldab uimastite tarvitamist 10–29aastaste noorte hulgas.

SUITSETAMINE

Mitmesugused Eesti kooliõpilaste uuringud kinnitavad, et vanuse suurenedes väheneb kooliõpilaste hulgas mittesuitsetajate hulk ning suureneb nii juhusuitsetajate kui ka igapäevasuitsetajate osakaal. Lõhmuse ja Trummali 2005. aasta uuringule vastavalt selgus, et kui 10–13aastaste õpilaste hulgas oli **mittesuitsetajaid** enamik (93%), siis 14–15aastaste hulgas 68% ja 16–18aastaste seas 61%. Samas tuleb positiivse muutusena välja tuua, et 2003. aastaga võrreldes on 16–18aastaste vanuserühmas mittesuitsetavate neidude osakaal suurenenud ning ka iga päev suitsetavate neidude osakaal vähenenud (Lõhmus ja Trummal, 2005).

Võrreldes ESPADi 1995. a, 1999. a ja 2003. a uurimuse tulemusi, ilmneb, et 15–16aastaste õpilaste suitsetamise osas on suurenenud nii suitsetamist proovinute kui ka regulaarsete suitsetajate osakaal. Eriti hakkab see silma tüdrukutest katsetajate hulgas – kui 1995. a oli neid 38%, 1999. a 45%, siis 2003. a juba 58%. Regulaarsete suitsetajate osakaal (vähemalt üks sigaret päevas viimase kuu jooksul) on kaheksa aasta jooksul peaaegu kahekordistunud. Kui 1995. a oli regulaarseid tubakatarvitajaid tüdrukutest 11%, siis 2003. a 23%, poistel vastavalt 22% ja 31% (Allaste, 2004).

Probleemi olemasolu kinnitab Eestis tehtud uurimus “Ülemaailmne uurimus tubakatarvitamisest”, mille põhjal selgub, et 13–15aastastest suitsetavatest õpilastest 60,9% soovib suitsetamisest loobuda (Tervise Arengu Instituut, 2003).

ALKOHOLI TARVITAMINE

Kuigi alkoholi müük alaealistele on keelatud, suureneb aasta-aastalt õpilaste alkoholi tarvitamine ja seda nii 11-, 13- kui ka 15aastaste hulgas. Näiteks kui 1993.–1994. aastal oli 13aastaste hulgas 4% ja 15aastaste hulgas 10% õpilasi, kes tarvitasid alkohoolseid jooke vähemalt kord nädalas, siis 2001. ja 2002. aastal olid vastavad näitajad juba 10% ja 24% (Maser, 2004). ESPADi põhjal on alkoholi tarvitamise osas tõusnud just nende õpilaste osakaal, kes on elu jooksul purjus olnud ja eriti märgatav on see tendents tüdrukute hulgas. Võrreldes 1995. ja 2003. aasta uuringu tulemusi, selgub, et tüdrukute osakaal, kes on olnud purjus enam kui 20 korda elu jooksul, on kümnekordistunud (Allaste, 2004).

2005. aasta uurimus (Lõhmus ja Trummal, 2005) näitas, et alkoholitartvitajate osakaal alaealiste seas on suur: viimase kuu jooksul oli alkoholi tarvitanud 74% ning purjus olnud 51% 16–18aastastest õpilastest. Veelgi murelikumaks teeb uuringu tulemus, kus üle 10% 14–15aastastest koolilastest oli küsitlusele eelnenud kuu jooksul purjus olnud kord nädalas või sagedamini.

Õpilaste hinnang alkoholi kättesaadavusele pole varasemate uuringutulemustega võrreldes muutunud. Jätkuvalt leiab enamik õpilastest, et see on “küllalt kerge” või “väga kerge”. Hõlpsaks hindas kättesaadavust õlle osas 90% ja veini osas 84% küsitletuist 2003. a (Allaste, 2004).

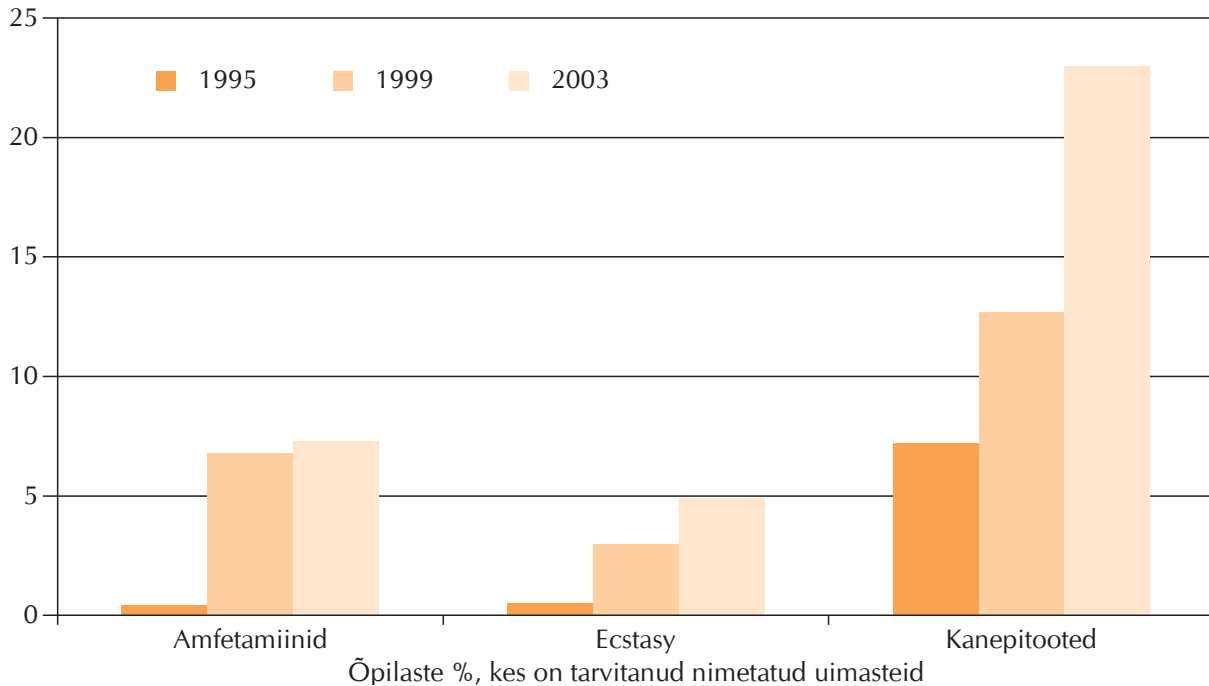
ILLEGAALSETE UIMASTITE TARVITAMINE

Illegaalsed uimastid jõudsid Eesti turule 1990ndatel ning sellest ei jäänud puutumata ka meie koolinoored. Läbiviidud uuringud kinnitavad kõik, et illegaalsete uimastite tarbimine kasvab aasta-aastalt (Allaste, 2004; Maser, 2004; Lõhmus ja Trummal, 2005). ESPADi tulemustele vastavalt on mingit uimastit proovinute osakaal kasvanud järgnevalt: 1995. a olid vastavaid õpilasi 7%, 1999. a 15% ning 2003. a 24%. Esmakordselt tarvitatakse enamjuhul kanepitooted. Muutust esmatartvitamise ainetes on märgata amfetamiinide tarbimise osakaalu suurenemise osas. Kui nii 1995. a ja 1999. a oli peamiseks esmakordseks uimastiks kanepitooted, siis varasemalt järgnesid sellele trankvillisaatorid (rahustid), 1999. aastast aga amfetamiinid. Muutused, on seotud ka uimastite tundmisega, st kui 1995. a oli amfetamiinidest kuulnud 22% vastanutest, siis 1999. a juba 77% ja 2003. a 90%. Peamine muutus illegaalsete uimastite tarbimises on üldine tarbimise levimine, kusjuures kõige enam on kasvanud kanepitooted ja amfetamiini tarvitajate hulk (Joonis 1) (Allaste, 2004).

Eestit iseloomustavaks tendentsiks on veel asjaolu, et esimese proovimise vanus on pidevalt languse suunas liikunud, mida võimaldab kindlasti ka uimastite hõlpsam kättesaadavus.

Lõhmuse ja Trummali (2005) uurimuse põhjal oli küsitletutest noorimas vanuserühmas (10–13aastased) illegaalsete uimastitega kokku puutunud küll õnneks vähesed: mõnda narkootikumi oli proovinud veidi rohkem kui 2% õpilastest ning enamik nendest olid teinud seda ühel korral.

Joonis 1. Illegaalsete uimastite tarbimine õpilaste hulgas 1995., 1999. ja 2003. a võrdluses



Allikas: Allaste A. (toim.). *Trendid koolinoorte uimastitarvitamises*. Tallinn, 2004.

Märgatavalt on suurenenud sõprade käest illegaalsete ainete saamine, kui näiteks 1995. aastal vastas illegaalset uimastit tarbinud õpilastest, et esimest korda jõudis narkootikum nendeni sõprade ringis jagamisel – 22,6%, siis 1999. aastal oli vastav näitaja 30% ning 2003. aastal juba 37% (Allaste, 2004).

NOORTE HOIAKUD UIMASTITESSE JA UIMASTITARVITAJATESSE

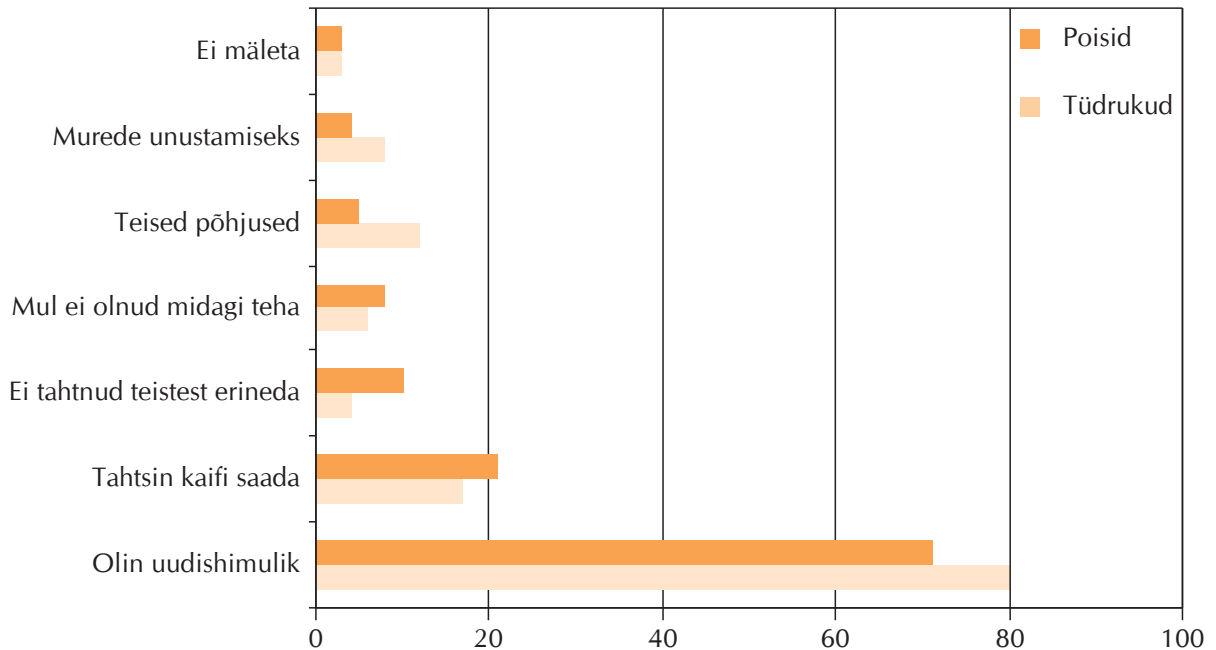
Õpilaste arvamused ESPADi põhjal näitavad, et enamik õpilastest on seisukohal, et alkoholi tarvitades on neil lõbus olla, üle poole õpilastest leiavad, et alkoholi tarvitades tuntakse ennast lõdvestununa ning ollakse sõbralik ja vastutulelik. Peaaegu pooled õpilastest vastasid, et alkoholi tarvitamine aitab unustada muresid ja võimaldab end tunda õnnelikumana. Samas üle poole õpilastest tõdesid ka seda, et alkoholi tarvitamine kahjustab nende tervist ning viiendik vastanutest nentisid, et sellega võib kaasneda kahetsusväärseid tegusid (Allaste, 2004).

Illegaalsete uimastite osas ilmneb, et 1995. a ja 1999. a vahelisel perioodil on märkimisväärselt toimunud nihe õpilaste teadlikuses erinevate uimastite kasutusrisi osas, kuid seda enam mitte 2003. a uurimisaastal. Vastupidi – viimasel perioodil on riski tunnetamine erinevate ainete puhul vähenenud. 2003. a hinnati kõige vähem riskantseks tegevuseks marihuaana või hašiši proovimist korra või paar – 61% vastanutest. Regulaarse tarvitamise osas leidis vastajatest keskmise või suure riskiga tegevuseks olevat inhalantide nuusutamise (79%), amfetamiini või ecstasy (82%), LSD (81%), kokaiini või crack'i (82%) ning marihuaana või hašiši regulaarse tarvitamise (85%) (Allaste, 2004).

Noorte suhtlusringkondades pakutakse narkootikume enam kui varasematel aastatel, näiteks 2005. a on 16–18aastaste seas narkootikume pakutud viimase kuu aja jooksul 16 protsendile vastanuist. Üha enam on ka õpilasi, kelle sõpruskonnas on illegaalseid uimasteid proovinud või tarvitavaid inimesi (Lõhmus ja Trummal, 2005).

Uimastikasutuse ennetamises on üks suund motivatsiooni vähendamine uimastite tarvitamise osas. Seetõttu on alati oluline leida vastus küsimusele, miks noored uimasteid tarvitavad. ESPADi tulemused näitasid ilmekalt, et nende õpilaste hulgas, kes olid illegaalseid uimasteid tarvitanud, olid 80% tüdrukutest ja 71% poistest teinud seda uudishimust (Joonis 2) (Allaste, 2000).

Joonis 2. Uimastite proovimise põhjused 15–16 aastastel õpilastel 1999. a.



Allikas: Allaste A. Uimastite levik noorsoo hulgas. Tallinn, 2000

Kokkuvõtvalt võime läbiviidud uuringute põhjal järeldada, et kõikide uimastite tarvitamise osas on märgata kasvutendentsi. Peamine probleem on siiski tubakas ja alkohol, kuid samas ei tohi ka alahinnata illegaalsete uimastite tarvitamiseriski, mis üha enam on mõjutamas meie noori.

Kasutatud kirjandus

Allaste, A. (toim.). Uimastite levik noorsoo hulgas. Tallinn, 2000

Allaste, A. (toim.). Trendid koolinoorte uimastitarvitamises. Tallinn, 2004.

Kalikova, N. Narkomaania ja lapsed. Raamatus: Lapsed Eestis (toim. Kutsar, D.). Tallinn: ÜRO, 2000.

Looman, H. Alkohol ja Tartu Descartes'i Lütseumi 14–18aastased noored. Alkoholi kättesaadavus Annelinnas. Raamatus: Teadusvaade alkoholile (toim. Viru, A. ja Volver, A.). Tartu, 2002.

Lõhmus, A., Trummal, A. HIV/AIDSi temaatikaga seotud teadmised, hoiakud ja käitumine Eesti noorte hulgas. Tallinn, Tervise Arengu Instituut, 2005.

Tervise Arengu Instituut. Ülemaailmne uurimus noorte tubakatarbimisest. Tallinn, 2003.

Maser, M. Kooliõpilaste tervisekäitumine. Tervise Arengu Instituut, 2004.

Rand, D. Alkoholiga seotud olukord Eestis. Tervise Arengu Instituut, 2006.

MIKS NOORED UIMASTEID TARBIMA HAKKAVAD?

See on küsimus, millele üheselt vastata ei saa. Uimastite tarvitamise (ja kuritarvitamise) taga peitub erinevate geneetiliste eelduste, käitumismudelite, -motiivide ning sotsiaalsete ja psühholoogiliste tegurite koosmõju. Võib väita, et uimastitarbimine on käitumine, mis omab biopsühhosotsiaalseid mõjutegureid.

Kooliõpilaste hulgas tehtud arvukad küsitlused näitavad, et esimest korda proovitakse illegaalseid uimasteid (narkootikume) alljärgnevatel põhjustel:

- uudishimu rahuldamiseks;
- uue kogemuse saamiseks;
- sõprade survele;
- sõprade hulgas aktsepteeritavuse saavutamiseks;
- joobenaudingu saamiseks;
- stressi leevendamiseks;
- depressiooni leevendamiseks;
- suhtlemise hõlbustamiseks;
- väsimuse peletamiseks;
- igavuse peletamiseks.

NB! Alati jääb võimalus, et põhjused, miks noored alustavad narkootikumide tarvitamist, erinevad põhjustest, miks nad seda tegevust jätkavad.

UIMASTITARBIMIST MÕJUTAVAD RISKI- JA KAITSEFAKTORID

Aastakümnete jooksul korraldatud uuringud on püüdnud välja selgitada, miks ja kuidas uimastitarbimine alguse saab ning kuidas see edasi areneb.

Faktoreid, mis suurendavad uimastitarbimise tõenäolisust, nimetatakse **riskifaktoriteks**. Faktoreid, mis uimastitarbimise tõenäolisust vähendavad, nimetatakse vastukaaluna aga **kaitsefaktoriteks**. Teoreetiliselt jagunevad nii riski- kui ka kaitsefaktorid dünaamilisteks (nt kodune olukord) ja staatilisteks (nt pärilikud faktorid).

Igapäevaelus toimivad eri riskifaktorite kombinatsioonid. Mida rohkem riskifaktoreid omavahel haakub, seda haavatavam on indiviid uimastitarbimise suhtes.

NB! Riskifaktorid ei tööta iseeneslikult, need ainult suurendavad uimastitarbimise tõenäosust.

Peamised riskifaktorid võime jagada alagruppidesse alljärgnevalt:

Individaalsed faktorid ehk psühho-füsioloogiline haavatavus uimastite suhtes:

- temperamendi omapära (ebastabiilne närvisüsteem);
- elamustejanuline käitumine, impulsiivsus;
- ebaadekvaatne enesehinnang (nii madal kui ka ülemääraselt kõrge);
- emotsionaalse eneseregulatsiooni puudulikkus (toimetulematus stressi, ärevuse ja vihaga);

- puudulikud sotsiaalsed oskused;
- käitumishäired varases eas;
- tajutavad elumuutused (kooli ja elukoha vahetus, lähedase kaotus);
- respekti puudumine institutsioonide ja seaduste suhtes;
- kohaliku kultuuriga kohanematus, etnilise identiteedi puudulikkus.

Perega seotud faktorid:

- vanemad, kes tarvitavad uimasteid;
- vanemate salliv suhtumine uimastitarbimisse;
- pinged ja tülid perekonnas, vanemate lahusus;
- vanematepoolne üle- või alahooldus;
- nõrk emotsionaalne seotus laste ja vanemate vahel;
- raske majanduslik olukord.

Kooliga seotud faktorid:

- halb mikrokliima koolis;
- madalad akadeemilised saavutused ja /või õpiraskuste olemasolu;
- kooliüritustel mitteosalemine;
- nõrk tervisekasvatusalane tegevus koolis;
- vanemate nõrk seotus kooliga.

Sõpradega seotud faktorid:

- sõprade puudumine;
- tõrjutus eakaaslaste poolt;
- suhtlemine sõpradega, kes tarvitavad uimasteid.

Ühiskondlikud faktorid:

- liberaalne uimastipoliitika, sh uimastite kerge kättesaadavus;
- väärtushinnangute ähmasus ühiskonnas;
- individualistlik kultuur;
- uimastitarbimist soodustavad kultuurinormid;
- meedia mõjutused, eriti noorte iidolite edastatav sõnum uimastitarbimisest kui normkäitumisest;
- vaba aja veetmise võimaluste piiratus;
- uimastite kohta adekvaatse informatsiooni kättesaamatus;
- sotsiaalne ebavõrdsus – kõrge vaesuse ja töötuse tase;
- riigi selgepiirilise poliitika puudumine sõltuvusse jäänud isikute ja nende abistamise suhtes;
- korruptsioon kontrollorganites (politsei);
- üleminekuperiood ühelt ühiskonnakorralt teisele.

Vastukaaluks olulisemad kaitsefaktorid:

- hästitoimiv perekond (tugevad emotsionaalsed sidemed pereliikmete vahel, traditsioonid, üksteise toetamine);
- selge rollijaotus perekonnas; vanemate huvi lapse käekäigu suhtes; religioosne mõjustatus;
- hea edasijõudmine koolis; kooli pidev huvi õpilaste käitumise suhtes;
- sotsiaalsete oskuste õpetamine koolis;
- õpilaste väärtushinnangute ja adekvaatse enesehinnangu kujundamine;

- tervisealaste teadmiste andmine ning tervise väärtustamine;
- tõese ning eale vastava informatsiooni andmine uimastite kohta;
- koolipoolse toetava koostöövõrgustiku loomine;
- info jagamine abisaamise võimaluste kohta;
- hästitoimiv kohalik võim.

Uimastite tarvitamisele viitavad ohumärgid

Tihti peale saavad lapsevanemad või õpetajad nooruki uimastiprobleemidest teada alles siis, kui selleks seatud ametnikud (politsei, noorsootöötajad) neid informeerivad või kui nooruk üledoosiga haiglasse satub.

On terve hulk põhjusi, miks uimastite tarvitamist ja kuritarvitamist on raske kindlaks teha õigel ajal. Olulisemad nendest:

- uimastijoove kestab tavaliselt nii lühikest aega (keskmiselt paar tundi), et tarvitajal on seda kerge varjata;
- jätkuva kuritarvitamise tunnused (haigusnähud) on alguses nõrgad ning seetõttu raskelt märgatavad;
- paljusid kuritarvitamisega kaasnevaid psüühilisi või käitumuslikke kõrvalekaldeid on kerge segi ajada puberteedieast tingitud probleemidega;
- täiskasvanutel on kergem silm lihtsalt kinni pigistada kui tunnistada uimastite kuritarvitamist oma lähiümbruses ja lähedaste inimeste seas.

Eelpoolmainitud raskustele vaatamata on siiski olemas hulk käitumuslikke sümptomeid, mis võivad viidata uimastite tarvitamisele või kuritarvitamisele.

Märgid, mis võivad viidata õpilase uimastitarbimisele:

- segane (n-õ lallav kõne);
- punetavad silmad ja silmatilkade kasutamine;
- klaasistunud silmad ja tühi pilk;
- räpakas väljanägemine;
- hingeõhu värskendajate kasutamine;
- pikaajaline nohu (tilkuv nina);
- läbikäimine sõpradega, kes tarvitavad uimasteid;
- uimasteid mittetarvitavatest sõpradest loobumine;
- kampadega liitumine;
- sagedased koolist puudumised;
- madalad akadeemilised saavutused;
- raha ja väärtuslike esemete kadumine kodust (koolist);
- söömisharjumuste muutumine;
- vaenulikkus ja meeleolu kõikumised;
- energia ja motivatsiooni puudulikkus.

NB! Üksikute siintoodud sümptomite koosinemine ei viita veel tingimata uimastite kuritarvitamisele, kuivõrd mõnedki neist on noorukieale üldiselt omased. Suurema hulga sümptomite üheaegne esinemine võib aga osutada tõsise kontrolli vajadusele. Hinnangute andmisel ("Sa oled narkomaan!") tuleb siiski olla ettevaatlik. Need võivad muutuda isetäituvateks ennustusteks.

RISKIPERIOODID

Uurimused on näidanud, et lapsed ja noorukid on **riskifaktorite suhtes kõige haavatavamad üleminekul ühest arenguperioodist teise (näiteks lapseast noorukiikka) ning uute olukordadega kohanemisperioodidel (näiteks elukoha ja kooli vahetusel).**

Esimene katsumus on juba algkoolist põhikooli minek. See on justkui sotsiaalne väljakutse, kus õpitakse üksi hakkama saama ning leitakse koht eakaaslaste seas. Tavaliselt proovitakse uimasteid esimest korda just sel perioodil. Laste uimastitarvitamine algkoolieas on tavaliselt indikaatoriks, mis näitab, et laste vajadused on rahuldamata, mis omakorda taandub asjaolule, et neil on ebarahuldavad suhted oma vanematega.

Järgmine oluline etapp on põhikooli lõpetamine/gümnaasiumisse või kutsekooli minek, katsumus, mis samuti tõstatab hulga psühholoogilisi, sotsiaalseid ja hariduslikke väljakutseid. Sel üleminekuetapil ollakse jõudnud noorukiikka (15.–16. eluaastast kuni 18.–20. eluaastani), perioodi, mis jääb suhteliselt turvalise lapsepõlve ja vastutusrikka täiskasvanuea vahele. Sellele perioodile on omased teatud tunnused:

- toimuvad väga kiired füüsilised, hormonaalsed ja psühholoogilised muutused, mille tulemusena tunneb nooruk end tihti ebakindlana (neil on kahtlusi oma välimuse ja populaarsuse suhtes);
- vajadus eakaaslaste heakskiidu järele on suurem kui kunagi varem;
- proovitakse piire (kas piir peab vastu, kui kaugele lasevad lapsevanemad või õpetajad minna) ja manipuleeritakse teiste inimestega;
- suureneb kalduvus eksperimenteerida äärmuslike vaadete ja käitumisega;
- riskide võtmine ja kõrge elamustejanu on noorukitele tavapäraseid käitumisviisid;
- sageli ollakse segaduses ja hirmul, ühel ajahetkel nõutakse täielikku iseseisvust ja samas tuntakse karjuvat vajadust kaitsta end nii iseenda, kui kogu maailma eest;
- tuntakse ängistust ja identiteedikriisi, käitatakse väljakutsuvalt, mis on alateadlikuks viisiks, kuidas väljendada teadvustamata sisemisi konflikte. Samas võib identiteedikriis väljenduda ka apaatiana.

Järgneb kolmas etapp kooli lõpetamisel ning tööle asumisel, mis on tegelik elluastumine, tuues kaasa uued väljakutsed täiskasvanute maailmas hakkamasaamisel.

Teades riskifaktoreid ning riskiperioode, on võimalik kavandada sekkumisvõimalusi kas uimastite kuritarvitamise ärahoidmiseks või siis uimastite kuritarvitamise riski vähendamiseks.

UIMASTITARVIMISE PÕHJUSED HARIDUSLIKE ERIVAJADUSTE PUHUL

Hariduslike erivajadustega (edaspidi HEV) noori peetakse tihtipeale vähem uimastitega eksperimenteerivateks kui nende eakaaslaste. Mõnikord võibki see nii olla. Põhjustena saab välja tuua mõnel juhul tihedama vanemliku järelevalve, teiste noorukitega vähema suhtlemise või rahapuuduse. Teisalt on õpiraskustega või vaimupuudega lapsed ja noorukid uimastikasutuse suhtes haavatavamad, sest nad alluvad kergemini eakaaslaste survele ning teadvustavad uimastite tarbimisega kaasnevat ohtusid vähem. Need faktorid omandavad suurema tähtsuse seda enam, kui noorukid saavad vanemaks ja vanemate kontroll nende üle väheneb või on vanemlik järelevalve juba varasemalt puudulik. Peamised riskifaktorid õpiraskustega või vaimupuudega laste ja noorukite uimastikasutuse puhul:

- madal enesehinnang;
- ebaadekvaatne enesekontroll;
- kognitiivsete protsesside puudulikkus;
- eakaaslaste survele allumine;
- sotsiaalne isolatsioon;
- puudus sõpradest ja/või partnerist,
- puudus eakaaslaste heakskiidust;
- töötus.

Kuna HEViga lapsed võivad mõnel juhul olla vanemate, kasvatajate ja õpetajate (eriti kui laps õpib tavaklassis) poolt enam kaitstud, siis seda enam võivad nad olla elu suhtes naiivsed ning see asetab nad uimastite tarvitamise suhtes suurema riski alla (nt eakaaslaste surve uimastite proovimiseks). Mõned lapsed ei ole piisavalt teadlikud kodukemikaalide (inhalaantide) ohtudest. Mõnede laste jaoks on raske mõista uimastite toimet, kuna emotsioonide vaheldumise ja meeleseisundite muutuste mõistmine on puudulik. Erivajadustega õpilaste hulgas on hulk neid, kes tervislikel põhjustel peavad tarvitama regulaarselt ravimeid. Nende puhul võib olla raskendatud arusaam, mis vahe on "kohustuslikul" ravimil ja teistel psühhotroopsetel ainetel. Samuti võib neile raskusi valmistada uimastite toime mõistmine.

Isiklikule edule ja saavutusvajadusele orienteeritud, kuid samas ühtsust ootavas ühiskonnas võib tunduda, et uimastid pakuvad palju rõõmu vähese vaevaga. Meie ühiskonnas toimetulek võib olla väga keeruline just nende inimeste jaoks, kes on n-ö normist erinevad. Uimastid võivad näiliselt aidata end tunda osana grupist – aidata tunda ennast rohkem "normaalsena".

Kasutatud kirjandus

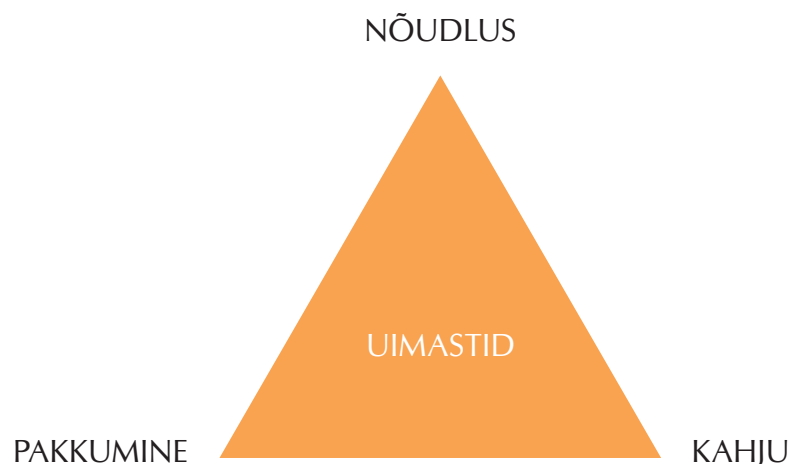
- Botvin, G. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. In Glantz, M. and Hartel, C. (Eds.) Drug Abuse. Origins & Intervention. Washington: APA; 1999, 285–303.
- Ives, R. Special Needs and Drug Education. David Fulton Publishers; 2005.
- Jaap van der Stel, toimetaja. Preventsiooni käsiraamat. Alkohol, narkootikumid ja tubakas. Tallinn; 2001.
- Meeks, L., Heit, Ph., Page, R. Comprehensive School Health Education. (Third Edition). The McGraw-Hill Companies, 2003.
- Milhorn, H.T. Drug and alcohol abuse. New York and London: Plenum Press; 1994.
- Tomberg, E. Laste terviseprobleemidest. Ettekanne ÜLSi foorumil "Kallis laps". 22.11.2005

UIMASTIKASUTUSE ENNETUSPROGRAMMID

Uimastikasutuse ennetamist käsitlevates materjalides kasutatakse tihti rahvusvahelist terminit *preventsioon*. See tuleneb ladinakeelsetest sõnadest *prae* (eesti keeles *ette*) ja *venire* (eesti keeles *minema*) ning tähistab millegi vältimist, ärahoidmist, tõkestamist või ennetamist.

Uimastiproblemaatika haarab enesesse kolm olulist probleemi:

nõudlus;
pakkumine;
tarvitamisest tulenev kahju.



Uimastitarbimisega seotud probleemidele lahenduste otsimisel tuleb arvestada kõiki valdkondi. Nii tegelebki preventsioon eeskätt uimastite nõudluse vähendamisega, olles samas seotud ka kättesaadavuse (pakkumise) piiramise ja kahju minimaliseerimisega.

Uimastipreventsioon hõlmab kõiki uimastite tarvitamisega seotud probleeme, sealhulgas tekkivaid tervisehäireid, sotsiaalprobleeme, kuritegevust, muutusi õpiedukuses, koolist väljalangevust, töövõime kaotust jne.

Preventsiooni ülesandeks on ära hoida nende probleemide tekkimine ja süvenemine.

Uimastipreventsiooni on liigitatud mitmeti, sõltuvalt eesmärgist, kasutatavast metoodikast ja ennetustegevuse tasandist. Maailma Terviseorganisatsioon WHO (inglise keeles *World Health Organisation*) jaotab selle kolmeks tasandiks:

primaarne ehk esmane tasand;
sekundaarne ehk teisene tasand;
tertsiaarne ehk kolmandane tasand.

Primaarne ehk esmane preventsiooni tasand on kõige üldisem. See haarab kogu elanikkonda ja on suunatud eelkõige neile, kes uimasteid veel ei tarvita. Esmase preventsiooni sihtgrupp on ennekõike lapsed ja noorukid, selle kaugem eesmärk on uimastinõudluse vähendamine.

Teisene ehk sekundaarne preventsioon on suunatud riskigruppidele (hålbiva käitumisega, vaimse alaarenguga, ühiskonnaohtlikele tegudele kalduvad isikud; isikud, kes viibivad kinni-

pidamiskohtades; riskiisikute pereliikmed jmt) ja inimestele, kellel uimastite tarvitamise tõttu on juba tekkinud tervise- või sotsiaalprobleemid.

Kolmandane ehk tertsiarne preventatsioon on suunatud inimestele, kellel on juba kujunenud sõltuvus alkoholist või narkootikumidest. Siin on tegevuse eesmärk uimastite tarvitamise lõpetamine või vähendamine, muude kaasnevate haiguste ennetamine, sotsiaalsete probleemide süvenemise peatamine ja kuritegevuse tõkestamine.

Preventatsioon tähendab antud kontekstis igasugust tegevust, mis püüab vähendada uimastite tarvitamist või edasi lükata tarvitamise algust.

Käesolev õppematerjal lähtub **esmase preventioonitasandi põhimõtetest**. Levinumad ennetusmeetodid sellel tasandil:

- AIDSi ja uimastiprobleeme käsitlevad õppekavad koolides;
- eakaaslaste mõjutamise programmid;
- uimastitevastased noorteliikumised;
- vaba aja sisustamise programmid;
- ennetustöö tantsuklubides ja teistes noorte (lõbustus)asutustes;
- eriprogrammid koolist väljalangenutele.

Esmane preventioon peab sisaldama programmi, mis hoiaks ära uimastitarbimise alustamise ja uimastite kuritarvitamise, samuti sõltuvuse tekke ning vähendaks ka uimastitarbimisest tulenevate probleemide riski. See peab algama lasteaias (või hiljemalt algklassides) ning kestma gümnaasiumi lõpuni.

Preventiooniprogrammide kujunemisest

Uimastikasutuse ennetamine on arenenud riikide koolides olnud tervisekasvatuse programmide osa juba aastakümneid. Kasutatud strateegiad on läbi aegade arenenud ja muutunud.

1960. aastatel domineeris hirmutamistaktika, mille eesmärk oli välistada uimastitarbimine tekitades hirmutunnet kaasuvate terviseriskide ees. Uurimustes on aga leitud, et noortele ei mõju terviseriskidest rääkimine kuigi efektiivselt, kuna halvad tulemused näivad olevat kaugel. Samuti kaasnes hirmutamiseiga tihtipeale olukorra üledramatiseerimine ja ebaadekvaatse info jagamine. See tingib aga usaldamatuse infoallika vastu ja sihtgrupp ei võta edaspidi vastu ka tõest informatsiooni.

1970. aastatel domineerisid käsud ja keelud, rõhutati illegaalsust, kriminaalsust ning karistamist, mis sisuliselt tähendas ikkagi hirmutamist. Sellele järgnes korrektse informatsiooni edastamise etapp, mille käigus anti täpseid ülevaateid uimastitarbimise füsioloogilistest mõjudest. Ühe näitena võib siinjuures tuua Michigani osariigi koolides läbiviidud uimastitarbimise programmi, mille hindamine näitas soovitud tulemust – programmis osalenute teadmised uimastitest küll suurenesid, kuid samuti suurenes alkoholi, marihuaana ja LSD tarbimine.

1970. aastate lõpus jõuti arusaamani, et teadmiste kõrval mängivad (eriti uimastite tarbimise alguses) olulist rolli sotsiaalne keskkond ning uimastiennetusprogrammid võtsid suuna riski- ja kaitsefaktorite mõjutamisele. Nii oli 1980. aastatel preventiooni põhimõtteks, kuidas elada hästi ilma uimastiteta ja juhtivaks sai uimastitarbimisele alternatiivsete tegevuste

pakkumine (huviringid jt vaba aja veetmise võimalused). See suund on ka tänapäeval kasutuses ja efektiivne nende noorte puhul, kes hakkavad uimasteid tarbima tegevusetusest. Samal ajal pandi alus ka sotsiaalse kompetentsuse arendamise lähenemissuunale.

Efektiivsed preventsiiooniprogrammid

Vaadeldes uimastikasutuse ennetushariduse (siin ja edaspidi *uimastihariduse*) olukorda laiemalt, saab väita, et viimase 20 aasta jooksul välja arendatud ja testitud arvukatele riski- ja kaitsefaktoritele suunatud preventsiioonimetoodika on osutunud küllaltki efektiivseks. USA psühholoog Gilbert Botvini ja tema kolleegide 1980. aastatel välja töötatud ennetusmudel baseerub kahel printsiibil:

- enesega toimetuleku erinevate oskuste (inglise keeles *self management skills*) õpetamine;
- üldiste sotsiaalsete oskuste (inglise keeles *general social skills*) õpetamine.

Botvini õpetuse eesmärk on arendada üldist sotsiaalset kompetentsust (kahandades seeläbi vastuvõtlikkust uimasteid propageerivatele sotsiaalsetele mõjutustele) ja vähendada motiivatsiooni suitsetamiseks, alkoholi pruukimiseks ning illegaalsete uimastite tarvitamiseks.

Antud preventsiioonistrateegiat nimetatakse **eluoskuste õpetuseks** (inglise keeles *life skills training*, lühendatult LST). Selle metoodika alusel õpetatakse enesega toimetuleku oskusi ja üldisi sotsiaalseid oskusi.

Enesega toimetulekuoskused:

- eneseväärtustamine, eesmärgi püstitamine;
- iseenese otsustel baseeruv käitumise muutus;
- otsuste tegemine ja iseseisev mõtlemine;
- stressiga toimetuleku oskus.

Üldised sotsiaalsed oskused:

- suhtlemisoskus;
- vestlemisoskus;
- oskus suhelda vastassugupoolega;
- komplimentide tegemise oskus;
- verbaalne ja mitteverbaalne enesekehtestamise oskus.

Mitmete teaduslike uuringute tulemused näitavad, et see metoodika vähendas USA kooliõpilaste hulgas oluliselt tubakasuitsetamist ning alkoholi ja marihuaana tarvitamist. Lisaks loetakse antud metoodika tugevuseks selle kaugeleulatuvat mõju, mis kestab veel mitmeid aastaid pärast programmi läbimist.

Täna on Euroopa koolides kasutusel terve hulk veidi varieeruvaid preventsiiooniprogramme, mis kõik võtavad aluseks *eluoskuste õpetamise metoodika*.

Maailma eri paigus tehtud uuringud näitavad, et kõige paremaid tulemusi saavutatakse koolis programmidega, kus on ühendatud nii klassitunnis läbiviidav uimastiharidus kui ka eraldi programmid lapsevanematele. Omal kohal on ladus koostöö kohalike omavalitsustega, eriti tervishoiu- ja sotsiaalhoolekande küsimustega tegelevate ametnikega.

UIMASTIHARIDUS JA SOTSIAALSETE TOIMETULEKUOSKUSTE ÕPETUS KUI SELLE OSA

Lapsed puutuvad uimastitega kokku juba varakult – tihtipeale ka enne kooliaega. Esialgu küll peamiselt kõrvalt vaadates – tänaval või kodus, nähes suitsetamist ja alkoholitarbimist, samuti pakub seda igapäevane teleprogramm. Me ei saa hoida noori uimastitele ligi pääsemast ja ammugi ei suuda me selle pahe levikut lõpetada. Võimalik on aga õpetada lapsi elama turvaliselt. Üks abivahendeid on siin uimastikasutust ennetava hariduse andmine, mis aitab kaasa arvukate uimastite kohta liikuvate müütide ümberlükkamisele ja igapäeva-elus uimastitega seotud situatsioonides vajalike oskuste õpetamisele.

Õpilased peavad teadma, **mis on uimastid ja millised on nende kasutamisega seotud ohud**. Kuid ei maksa piirduda ainult sellega. Maailmapraktika on näidanud, et lihtsalt teadmiste andmisega võib kaasneda hoopis vastupidine efekt, nimelt uimastite vastu huvi tekkimine. Seetõttu on äärmiselt oluline, et teadmiste andmine tagaks **oskused, kuidas käituda uimastitega seotud erinevates olukordades**, näiteks – kuidas seista vastu eakaaslaste survele uimastite tarvitamiseks. Nende oskuste harjutamine turvalises oma klassi õhkkonnas annab kindlust ka reaalses elus tegutsemiseks.

Samuti on väga oluline välja selgitada ja kujundada õpilaste hoiakuid uimastite tarvitamise suhtes. Saavad ju noored inimesed meid ümbritsevast keskkonnast vastuolulisi teateid. Koolis kuulevad nad, et uimastid on halvad, samas leidub ajakirjanduses tihtipeale sõnumeid, kus kuulsused ning uimastid kokku kuuluvad. Sõnumid on vastuolulised, tekkinud segaduse selgitamine jääb siin just õpetaja hooleks.

Uimastihariduse kolm põhielementi:

- 1) õpilaste uimastialaste teadmiste arendamine;
- 2) oskuste arendamine uimastitega seotud situatsioonides toimetulekuks;
- 3) uimastitarbimisalaste hoiakute selgitamine ja kujundamine.

Millised teadmised on kooli uimastihariduses olulised?

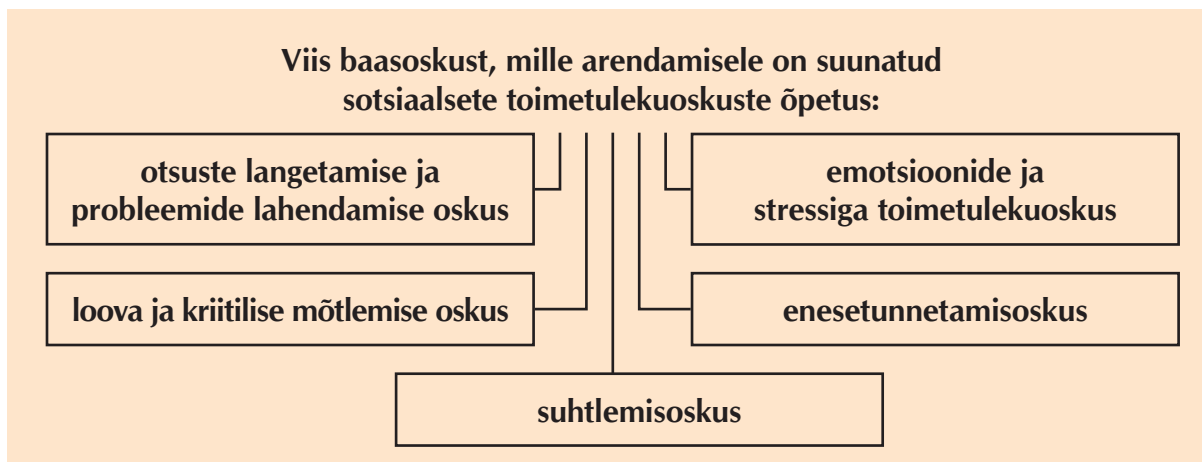
Õpilaste teadmised uimastite ja uimastitega seonduva kohta on tihti pärit sõpradelt, ajakirjandusest ja filmidest. Paljudel õpilastel võib ka endal uimastikogemus olla. Kõik see teeb teema käsitlemise õpetaja jaoks raskemaks. Eriti veel seetõttu, et õpilaste arvates on nende endi hangitud teadmised ja kogemused väga olulised. Tähtis on saavutada klassis usalduslik õhkkond ning õpetajapoolset hirmutamist vältida. Edasiantavad teadmised peavad olema eakohased ja olema osa terviklikust tervisekasvatusest. Oluline on samuti see, et teadmised oleksid korrektsed ja põhirõhk oleks pööratud nendele uimastitele, mis on õpilaste huviorbiidis enam (alkohol, tubakas, kanepitooted jms).

Millised oskused on kooli uimastihariduses olulised?

Traditsioonilisel moel, kus õpetaja on andjaks ja õpilane saajaks pooleks, ei ole oluliste oskuste õpetamine uimastihariduses võimalik. Siin tuleb rõhk asetada õpilaste endi aktiivsele osalemisele. Õpetaja rolliks jääb selgituste andmine, suunamine, turvalise keskkonna loomine ning õpilaste toetamine. Niisuguse õpetuse kaudu aitame me õpilastel reaalses elus toimetulekuks

valmistuda. Nagu nägime ka eelnevas peatükis “Uimastikasutuse ennetusprogrammid”, on rõhutatud just nende eluoskuste õpetamist, mis aitavad kaasa sotsiaalsele ehk ühiskonnas toimetulekule. Sellest lähtuvalt ongi **sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetuse metoodika**, mille alus on G. Botvini teooria, leidnud uimastihariduses oma kindla koha.

Käesolevas õpetajaraamatus lähtutakse sotsiaalseid toimetulekuoskusi (lühendatult STO) defineerides Maailma Terviseorganisatsiooni propageeritavast mõistest **lifeskills** (inglise keelest otsetõlkes *eluoskused*). Maailma Terviseorganisatsiooni määratluse järgi nimetatakse sotsiaalseteks toimetulekuoskusteks *inimese kohanemisvõimet ja edukat toimetulekut igapäevaelu nõudmiste ja väljakutsetega*.



Otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus aitab teha otsuseid, mis on kooskõlas õpilase enda vajaduste ja soovidega. Oskus kaitsta oma seisukohta ja võime probleemide lahendamisel iseseisvaid otsuseid teha on väga olulised just noorukieas, kus tuleb tihti eakaaslaste survega silmitsi seista. Eakaaslaste tunnustuse võitmise vajadus on siis suurem kui kunagi varem.

Loova ja kriitilise mõtlemise oskus aitab teha arukaid otsuseid, genereerida uusi ideid, hinnata situatsioone ja informatsiooni erinevatest aspektidest lähtudes. Selliselt läbimõeldud seisukohtadele jõudmine aitab õpilastel rakendada seni õpitut reaalses situatsioonides, orienteeruda ebakindlates olukordades ja toime tulla muutustega.

Suhtlemisoskus on oluline oskus, mis on vajalik nii koolis, töises maailmas kui ka perekonna- ja sõpraderingis hakkama saamiseks. See kätkeb eneses kuulamisoskust, mõtete ja tunnete väljendamisoskust, konflikt-olukorras hakkamasaamise ning koostööoskust.

Enesetunnetamisoskus on tihedalt seotud enesehinnanguga. Liiga kõrge või madal enesehinnang muutub uimastite tarvitamise ja kuritarvitamise osas riskifaktoriks. Madal enesehinnang võib kujuneda pideva rahulolematuse ja stressi allikaks, liialt kõrge enesehinnang võib aga põhjustada enese ülehindamist riskide võtmisel. Nii võib välja kujuneda arusaam, et see, mis on probleem teistele, ei saa seda olla minule. Adekvaatne enesehinnang võimaldab teha õigeid otsuseid, tunnetada teiste aktsepteerimist ja mõista kaasinimeste tundeid. Seeläbi tekivad noortel eeldused, saavutamaks lähedasi rahuldust pakkuvaid suhteid nii eakaaslaste kui ka täiskasvanutega.

Emotsioonide ja stressiga toimetulekuoskus väldib sisemiste pingete ja sellest tulenevate probleemide kuhjumist. See on üks stressi allikaid, mis vajab kindlasti lahendamist, kusjuures mõnikord arvatakse, et see on võimalik uimastite abil. Inimestel, kes varjavad oma emotsioone või ei suuda neid juhtida, on suurem oht uimastite kuritarvitamise teele sattuda.

Millised hoiakud on uimastihariduses olulised?

Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus arvestab sellega, et me kõik oleme ühiskonna liikmed, täites elus erinevaid rolle. Nende rollidega edukaks toimetulekuks ei piisa vaid oskustest, õpilastes tuleb kujundada ka hoiakuid, mis nende oskuste rakendamisele kaasa aitaksid. **Sellega seonduvalt on oluline selgitada ja kujundada uimastihariduses järgnevaid hoiakuid:**

- iga inimene on ainulaadne ja austust väärt;
- inimesed ise vastutavad selle eest, mis nendega juhtub;
- uimastite kasutamine on riskantne;
- enamik noori uimasteid ei tarvita;
- inimesed vastutavad nii oma positiivsete kui ka negatiivsete emotsioonide eest;
- kõik, mis meiega juhtub, nii hea kui ka halb, annab meile uusi elukogemusi;
- stressi ja ärevust saab ning tuleb juhtida;
- inimene ise ei saa ebaõnnestuda – seda saavad ainult tema teguviis või ideed;
- igal teol on tulemus, kas negatiivseid või positiivseid tagajärgi põhjustav;
- alati on olemas valikuvõimalus;
- massimeedia mõjutab meie mõtlemist ja käitumist;
- inimesed ei suuda tunnustatud väärtushinnanguid austada ning teisi armastada seni, kuni nad ei ole õppinud armastama, hindama ja austama iseennast.

Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus on suhteliselt uus lähenemine uimastikasutuse ennetamisel Eesti koolides. Kõiki eeltoodud põhimõtteid ongi arvesse võetud Eesti koolidele koostatud uimastihariduse õppekavas. Loodetavasti aitab see kaasa õpilaste seas tehtavale ennetustööle.

UIMASTIHARIDUS LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA OSANA

Miks uimastiharidus on lülitatud riiklikku õppekavasse?

Uimastihariduse vajalikkuse õppekavas dikteerivad tänapäeva ühiskonnas toimuvad protsessid, sest uimastite tarvitamine (legaalsed ja illegaalsed) on ühiskonnas laiaulatuslik ning nihkunud üha varasemale eale. Probleemi teravust ühiskonnas näitab seegi fakt, et enam ei tegele selle probleemiga kitsas spetsialistide ring, vaid ka ühiskondlikud struktuurid tunnevad ja pööravad tähelepanu teravnenud probleemile.

Missuguste õppeainetega seonduv uimastiharidus lihtsustatud õppekavas?

Eelkõige on uimastiharidus praegu elu- ja olustikuõppe, kuid vanemas kooliastmes ka inimeseõpetuse ainetsükli lahutamatu osa. Erinevad teemad leiavad käsitlemist samuti teistes ainetes, näiteks loodusõpetus, emakeeles, klassijuhatajatundides jm. Samuti on kehtiva lihtsustatud õppekava üldosas toodud eesmärkidena ära järgmine: “Abiõpe peab aitama kujuneda isiksusel, kes ... tunneb ning järgib üldinimlikke kõlbelisid arusaamu; tunneb terveid eluviise ja püüab neid järgida; ... suudab tuttavates situatsioonides valida, otsustada ja vastust kanda.”

Praeguses Eesti hetkesituatsioonis on valminud uue lihtsustatud õppekava projekt ning selle järgi on suurem osa uimastihariduse teemasid inimeseõpetuse ainetsükklis, mis on kõiki kooliastmeid läbiv. Samuti on uue lihtsustatud õppekava projekti üldosas läbiva teemana märgitud turvalisus, mille alla on sõnastatud eesmärk, et õpilane omandab tauniva hoiaku uimastite suhtes ning omandab teadmised ja oskused toimetulekuks uimastitega seotud situatsioonides.

Uimastihariduse üks tänapäevaseid põhijooni on see, et selle õpetamisega ei alustata murdeas (siis, kui probleemid kõige sagedamini ilmnevad), vaid varajases eas – olles integraalne osa nii alusharidusest kui ka õpetusest algklassides.

Mis on uimastiharidus?

Uimastihariduse all mõeldakse tänapäeval sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetamist, motivatsiooni vähendamist uimastite tarvitamisel, mis seondub nii info andmise kui ka kasvatusega ning väärtushinnangute ja hoiakute kujundamist selles vallas. Uimastiharidus saab olla edukas vaid siis, kui ta põhineb teatud süstematiseeritud strateegia rakendamisel. Uimastiharidus on edukas siis, kui ta pole antud eraldi õppeainena, vaid integreeritud teiste ainetega, kiskumata seda välja laialdasemast (ühiskondlikust) kontekstist.

Milline on koolitasandi uimastihariduse strateegia?

Elu- ja olustikuõppe ning projektistaatuses uus inimeseõpetuse ainetsükkel erineb teistest – nn traditsioonilistest akadeemilistest ainetest selle poolest, et seab eesmärgiks üldinimlike väärtuste, sotsiaalse kompetentsuse ja õpilase tervikliku isiksuse arendamise, mille realiseerimiseks ei piisa ainult teadmiste andmisest, vaid tuleb tegelda nii õpilaste hoiakute, suhtumiste kui ka oskuste ja käitumuslike muutuse kujundamisega. Aine eesmärgid tingivad ka õpetaja rolli muutused.

Võtmeküsimus uimastihariduses on eelkõige õpilaste uimastitarbimise motivatsiooni vähendamine, millel on tugev seos õpilase isiksusega – positiivse enesehinnanguga, tervise väärtustamisega ja sotsiaalse kompetentsusega.

Minevikus kasutatud hirmutamistaktika uimastihariduses on asendumas uue paradigmaga. Hirmutamistaktika puhul selgitati noortele uimastiohtusid, mille puhul oli rõhuasetus farmakoloogilisele ja meditsiinilisele informatsioonile ning keskenduti vaid murdealistele. Tänapäeval on tähelepanu all oskuste õpetamine ja hoiakute kujundamine, kompleksne lähene mine kõiki kooliastmeid läbivalt. Isiksuse tervikkontseptsioon haarab sotsiaalsete oskuste õpetamisel lisaks ka veel eetilist ja kasvatuslikku momenti.

Milliseid õpimeetodeid kasutatakse uimastihariduse andmisel?

Hea uimastiharidus tähendab erinevate õpimeetodite rakendamist, milleks pole ainult loengu pidamine, vaid ka lugemine (individuaalne või ühislugemine grupitöö puhul), audiovisuaalne meetod (videofilmi vaatamine koos aruteluga), demonstratsioon (grafoprojektoriga, posteritega, plakatitega), diskussioon, ajurünnak, väitlus, situatsiooni- ja rollimängud, projektid, referaadid ning teiste õpetamine, sest mida rohkem on õpilased kaasa haaratud õppimisprotsessi, seda parem on tulemus. Õpimeetodeid on parim varieerida, et hoida õpilaste õpihuvi ja -motivatsiooni. Rõhutada tuleb just aktiivsete õpimeetodite tähtsust, kus

õpilasel oleks võimalik töötada üksinda, paaris, eri suurusega grupis, aga ka klassigrupis kui tervikus. Erilise tähelepanu alla tuleb tõsta just rühmatöö, sest uimastiharidusega seotud teadmised ja oskused ei pruugi olla adekvaatsed ning uimastiharidus tähendab suures osas arvamuste ja hinnangute jagamist, et kujundada hoiakuid.

Lapsevanemate osa uimastihariduses on tähtis igas kooliastmes – lapsevanemate mõju ja nõuanded mängivad võtmerolli, õpetades lapsi tervislikult elama uimasteid tarbivas ühiskonnas.

Millised uimastihariduse teemad on I kooliastme lihtsustatud õppekavas?

Abikooli I kooliastme I etapp (1.–2. klass)

1. Mina ja tervis
2. Õpilase päevakava, vaba aeg, isiklik hügieen, toitumine
3. Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon, emotsioonid
4. Käitumine võõraste inimestega
5. Abi palumine
6. Enesetuvustamine

Abiikooli I kooliastme II etapp (3.–5. klass)

1. Enesetuvustamine
2. Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon
3. Käitumine tundmatute ainetega
4. Abi palumine, abipalve esitamine hädaabinumbri
5. Sõbrad ja tuttavad, sõprade valimine ja hoidmine
6. Abivalmidus
7. Kahjulikud harjumused: liigne telerivaatamine ja arvutikasutus, suitsetamine ning meele-
mürkide kasutamine
8. Reklaamide sisu ja eesmärk
9. Konfliktide lahendamine, "ei"-ütlemine
10. Uimastid

Kokkuvõte

Uimastihariduse kese on ühelt poolt nihkunud varasemale koolieale ja teiselt poolt muutunud sisuliselt – hirmutamistaktika on asendunud õpilaste sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetusega, et aidata õpilasel hoiduda uimastikasutusest ning väärtustada tervislikku eluviisi, et olla täisväärtuslik ühiskonnaliige.

Kasutatud kirjandus

- Botvin, G. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. In. Glantz, M. and Hartel, C. (Eds.) Drug Abuse. Origins & Intervention. APA, Washington; 1999.
- Bühringer, G. and Künzel, J. Evaluating Preventive Intervention in Europe. Evaluating Drug Prevention in the European Union; (2), 1998, lk.15–30.
- Evans R, Smoking in children: Developing a social psychological strategy of deterrence, Preventive Medicine; 1976, 5(1), 122–127

- Milhorn, H.Th. Drug and Alcohol abuse. New York and London, Plenum Press; 1994.
- Pandina, R. and Johnson, V. Why People Use, Abuse, and Become Dependent on Drugs. In Glantz, M., and Hartel, C.(Eds.) Progress Toward a Heuristic Model. Drug Abuse. Origins & Interventions (pp.119–147).Washington, DC: American Psychological Association; 1999.
- Sloboda, Z. State of Art of Prevention Research in the United States. Evaluating Drug Prevention in the European Union, 1998 (2).
- Põhihariduse lihtsustatud õppekava. RTL 1999, 70, 907.
- Põhihariduse lihtsustatud õppekava projekt. Inimeseõpetuse ainekava. http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=101552/lok_inimeseopetus_19_04_05.pdf Külastatud 04.09.2006
- Põhihariduse lihtsustatud õppekava projekt. Läbivad teemad. http://www.ut.ee/curriculum/orb.aw/class=file/action=preview/id=101555/lok_labivad_teemad_18_04_05.pdf Külastatud 04.09.2006

Iga uimastitega seotud situatsiooni koolis, mis kujutab endast ohtu õpilaste tervisele ja turvalisusele, tuleb käsitleda piisava tähelepanu ja tõsidusega. Samal ajal tuleb vältida ülereageerimist, eriti kui tegemist on väheriskantse olukorraga. Alati on oluline, et nii õpilased kui ka lapsevanemad saavad kindla sõnumi selle kohta, et uimastite kasutamine ei ole koolis aktsepteeritud ning kõiki juhtumeid käsitletakse rangelt, kiiresti ja õiglaselt nagu ka teisi soovimatuid käitumisviise.

Probleemsete olukordade lahendamisel tuleks arvesse võtta hariduslike erivajadustega (edaspidi HEV) lastele mõeldud kooli mõningasi erinevusi tavakooliga võrreldes:

- vanemad võivad olla kooliga tihedamini seotud, kuid tavaliselt on neid raskem koostööle saada;
- koolil on HEV-lastel suurem roll;
- osa erikoolis õppivatest õpilastest elab ühiselamutes (ka turvakodus või lastekodus);
- vanematele, õpetajatele ja teistele täiskasvanutele võib HEV-lastel uimastitarbimine tunduda šokeerivam kui mitte-HEV-lastel oma;
- paljud HEV-lapsed kasutavad ravimeid iga päev.

UIMASTITEGA SEOTUD OLUKORRAD, MIS VÕIVAD KOOLIS ETTE TULLA

- Uimastitarvitamisele viitavad esemed kooli territooriumil, nt: süstlad, inhaleeritavate ainete koostõelised lapid või kilekotid, suitsukonid.
- Õpilased tarvitavad uimasteid sellel ajal, kui nad on õpetaja järelevalve all.
- Õpilased on tarvitanud uimasteid muul ajal (nt puhkeajal, vahetunnis) ning tulevad tundi purjus või uimas.
- Probleemid teiste koolide õpilastega, kes on teie kooli laste tuttavad ja võivad mõjutada teie kooli õpilasi.
- Vanemate või hooldajate uimastitarbimisega seotud probleemid – nt ema, kes tuleb purjus olles lapsele kooli järele või isa, kes joobnuna nõuab koolis oma õigust. Vanemad, kes tarvitavad narkootikume.
- Teiste täiskasvanutega seotud probleemid, nt: purjus juhid; poemüüjad, kes müüvad alaealistele sigarette, lahusteid või alkoholi.
- Kooli töötajatega seotud probleemid – alkoholi jt uimastite tarvitamine; kooli kodukord, mis ei käsitle uimastitarvitamist.

REAGEERIMINE UIMASTITEGA SEOTUD OLUKORDADELE

Kooli vastus uimastitega seotud probleemidele peab olema kooskõlas kooli kodukorra ja probleemi olemusega. Sekkumine uimastitega seotud juhtumitesse on analoogne mis tahes soovimatusse käitumisse sekkumisega. Rakendatav karistus ei tohiks olla rangem, kui taolisel puhul õigussüsteem on ette näinud (nt sageli saavad noored uimastikasutajad politseilt esialgu hoiatuse).

Koolil on uimastitarbimise avastamises ja sellesse sekkumises siiski suur roll. Siinkohal peab aga enda võimeid adekvaatselt hindama. Enamasti ei suuda õpetajad üksinda end juba

uimastitega sidunud õpilast nendest eemale tõmmata. Tarvitamine on seotud selleks liiga paljude eri aspektidega. Õpetaja kohustus on eelkõige **lapsevanemate** – või kui lapsel toetav kodu puudub, siis sotsiaaltöötaja(te) – **probleemist informeerimine**. Samuti saab õpetaja **nõu pidada erialaspetsialistidega** – psühholoogi, psühhiaatri, sotsiaaltöötajaga. Kõik koolis töötavad pedagoogid peaksid püstitama ühise eesmärgi – probleemset õpilast mõista ja toetada, mitte teda veelgi enam välja tõrjuda (ehkki just see võib tunduda kooli jaoks palju kergema lahendusena). Kool saab pakkuda õpilasele:

- (eri)pedagoogilist abi;
- tegevust huviringides vms gruppides;
- individuaalset toetust;
- suurendatud järelevalvet ja regulaarset aruandlust;
- nõustamist, kui selleks on olemas spetsialist;
- võrgustikutöö arendamist ja koordineerimist.

MIDA ÕPETAJA TEHA SAAB?

Kui sa õpetajana avastad, et keegi tarvitab uimasteid, siis sinu käitumine sõltub sinu suhtest selle õpilasega. Kõige tähtsam on mitte ülereageerida! Alati on olulisem kuulata kui rääkida. Sa võiksid arutleda põhjuste üle, miks õpilane uimasteid tarvitab.

- Tal võib olla raskusi leida muid tegevusi. Ta võib tunda end üksiku ja ebakindlana. Võib-olla saad sina aidata teda uute sõprade leidmisel.
- Ta võib soovida jagada oma probleeme, mis on ette tulnud koolis, kodus, tööl või sõpradega. Võib-olla saad sina teda suunata.
- Ta võib vajada abi, et end paremini tunda. Võib-olla sinu empaatiline kuulamine ja kerge julgustus pakuvad talle kinnitust ning rahustust.
- Ta ei pruugi teada oma tegevusega kaasnevaid riske. Sa saad ettevaatlikult tutvustada, millised ohud teda uimastikasutusel võivad tabada.
- Ta võib avastada, et uimastitarbimisest on saanud harjumus, millest on raske vabaneda. Sa võid suunata teda abi leidmisel, et oma sõltuvusest vabaneda. Uimasteid tarvitava õpilase nõustamine peab jääma selleks väljaõppinud professionaali tööks.

Mõned üldpõhimõtted esmaseks sekkumiseks

- Igasuguste negatiivsete hinnangute andmine ei paranda, vaid pigem halvendab olukorda. Enamik noori teab, et uimastite tarvitamine on halb, kuid suur osa neist tarvitab ikkagi.
- Noortele uimastitest rääkides ei aita hukkamõistev-süüdistav, vaid rahulik-asjalik toon.
- Ühekordne jutuajamine enamasti tulemust ei anna, olenemata selle südamlikkusest ja sügavusest.
- Kui on tunda, et enese teadmistest või oskustest jääb väheseks, tasub pöörduda spetsialisti poole ja jätta põhitöö tema teha.

Kui õpilane viibib koolis alkoholi- või narkojoobes

Kui õpilane viibib koolis (narko)joobes, peab ta vanemate saatel koolist lahkuma. Õpilast üksi minema saates ei saa me ühelt poolt kindlustada tema turvalist kojujõudmist ja teisalt

ei pruugi lapsevanemad vahejuhtumist üldse teada saada. Juhtunust tagantjärele kuuldes võivad lapsevanemad seda mitte uskuda.

Kui tekib vajadus narkootikumide tarvitamist tuvastada, tuleb pöörduda politseisse, kes organiseerib ekspertiisi. Vajadusel võivad ka lapsevanemad ise analüüside tegemiseks ekspertiisi teostavatesse asutustesse pöörduda. Koolil ei ole õigust teha ega nõuda vastavate analüüside tegemist. Samuti ei ole koolil õigust õpilast läbiotsida.

Õpilaste 18aastaseks saades muutuvad nende suhtes legalsete uimastite tarbimist reguleerivad seadused. Kuigi neil on lubatud tarvitada alkoholi ja tubakat, on see siiski keelatud kooli territooriumil ning nad peavad alluma kõikidele koolis kehtestatud reeglitele.

Kasutatud kirjandus

Eik, E., Alas, M. Laseme noortel olla mõnusad uimastiteta – metoodiline õppevahend õpetajatele. Tln: Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 1998.

Ives R. Special Needs and Drug Education. David Fulton Publishers; 2005.

Managing and making policy for drug-related incidents in schools. London: SCODA, 1999.

Schmitt-Kilian, J. Ecstasy & More: Drogenprävention praktisch. Düsseldorf, 1997.

Ma tahan oma last narkootikumide eest kaitsta. Tln: EV Sotsiaalministeerium, 2003.

UIMASTID

Definitsioon

Aineid, mida inimesed kasutavad oma psüühika mõjutamiseks, nimetatakse psühhoaktiivseteks aineteks ehk uimastiteks.

Selliste ainete hulk on väga suur. Osa neist on kasutusel piiranguteta (kohv), osa kättesaadavuse suhtes on kehtestatud piirangud (vanuseline piirang tubaka ja alkoholi puhul), osa kasutamist kontrollitakse rahvusvaheliselt või riiklikul tasandil (kanepitooted, opiaadid).

Laiemalt võttes on uimasti iga aine, mida saab **kuritarvitada**, sõltumata asjaolust, kas selle aine kasutamist reguleeritakse seadustega või mitte. Psühhoaktiivseid aineid, mille käitlemine on seadusega keelatud, nimetatakse **narkootikumideks**.

Uimastiks võivad olla:

- a) ained, mis kuuluvad kontrollitavate narkootiliste ja psühhotroopsete ainete nimekirjadesse (narkootikumid);
- b) alkohol, tubakas, kohv;
- c) mitmesugused lahustid, liimid, aerosoolid.

Klassifikatsioon

Uimasteid võib klassifitseerida mitmeti. Enam levinud on nende eristamine **valmistusviisi, päritolu ja toime järgi kesknärvisüsteemile**.

Valmistusviisi järgi jagunevad uimastid:

- 1) **valmistatud kodusel teel** (marihuaana, psilotsübiini sisaldavad seemned, moonivedelik);
- 2) **valmistatud tööstuslikult** (morfiin, amfetamiin).

Päritolu järgi jagunevad uimastid:

- 1) **looduslikud** (kanepist, unimagunast, kokapõõsa lehtedest valmistatud);
- 2) **sünteetilised**.

Sünteetilised uimastid jagunevad omakorda:

- a) **poolsünteetilised** ehk looduslikust toorainest valmistatud (heroiin);
- b) **täissünteetilised** ehk keemilistest ühenditest valmistatud (amfetamiin, ecstasy, fentsükliidiin).

Toime järgi kesknärvisüsteemile jagunevad uimastid:

- 1) **stimulandid** ehk ergutavad ained (amfetamiin, ecstasy, kokaiin);
- 2) **depressandid** ehk rahustavat toimet avaldavad ained (opiaadid, rahustid, alkohol);

3) **hallutsinogeenid** ehk meelepetteid esile kutsuvad ained (*LSD, fentsükliidiin ehk PCP, psilotsübiini sisaldavad seened*).

Lisaks on olemas aineid, mis ei sobi ühegi siin nimetatud kategooria alla. Näiteks **kanepi** puhul sõltub toime annuse suuruselt (suurte kanepikoguste tarbimisel võivad esineda hallutsinatsioonid, väikeste koguste puhul seda toimet ei ilmne). Mõned ained triivivad aga mitme kategooria vahel. Näiteks **nikotiin** on ühel ajal nii stimulant kui ka depressant, samuti **GHB, ecstasy** aga on ühtaegu nii stimulant kui ka hallutsinogeen.

NB! Eri uimastitel on erinev toime ja eri joobetunnused. Siin on oluline teada, et mitmed sarnased joobetunnused võivad esineda ka erinevate haigusnähtude korral ega anna otsest alust uimastijoobe diagnoosimiseks. Lõpliku diagnoosi andja saab olla ainult arst.

Eristatakse **psüühilist** ja **füüsilist** sõltuvust uimastitest. **Psüühiline sõltuvus ehk iha on vastupandamatu tung seda iha rahuldavat ainet hankida ja kasutada.** Üldjuhul on iha teke seotud uimasti mingi subjektiivselt meeldiva toimega (nt eufooria, ergutamise, rahunemine, hallutsinatsioonid, joove jm). See on tunne, mida tahetakse teadlikult (sagedamini aga alateadlikult) korduvalt läbi elada. Iha võib olla äärmiselt tugev. Uimastite toimega harjunult kasutatakse neid ka selleks, et igapäevaelu reaalsusega toime tulla.

Füüsiline sõltuvus on tegelikult organismi kohanemine uimasti olemasoluga. Uimasti toime möödumisel või tarvitamise katkestamisel tekivad **võõrutusnähtud**. Need *psüühilised ja füüsilised vaevused on uimasti enese toimeilmingutele enamasti vastupidised*: näiteks stimulantide puhul unisus ja depressiivsus, depressantide puhul unetus, ärevus, motoorne erutus ja krambid.

Võõrutusnähtud kaovad uimasti järjekordsel manustamisel. Seetõttu kasutatakse uimastit mitte enam subjektiivse rahuldustunde saamiseks, vaid võõrutusnähtude ärahoidmiseks ja kõrvaldamiseks.

Taluvuse ehk **tolerantsuse tõus** uimasti suhtes on olukord, kus uimasti esialgsed annused ei anna enam subjektiivset rahuldustunnet ega kõrvalda võõrutusnähte. *Annust tuleb suurendada, et saavutada esialgne toime. Tolerantsuse suurenemine on organismi kaitse- ja kohanemisreaktsioon uimastile, mis aitab organismil säilitada sisemist tasakaalu ning võimaldab funktsioneerida uimasti poolt muudetud sisekeskkonna tingimustes.*

EESTIS LEVINUIMATE UIMASTITE ISELOOMUSTUS

STIMULANDID

KOKAIIN, CRACK (slängis: triip, koka, krakk)

Kokaiini saadakse Lõuna-Ameerikas ja Kagu-Aasias kasvava **kokapõõsa** lehtedest valmistatud kokapastast. Kokaiin levib pulbri kujul, seda võetakse suu kaudu, tõmmatakse ninna või süstitakse veeni. *Crack*, mis kujutab endast kokaiini vaba aluselist vormi, on kokaiini suitsetamiseks kasutatav variant. Kokaiini ohtlikkus suureneb, kui teda manustada koos alkoholi, kofeiini või nikotiiniga. Kokaiinist tekkiv sõltuvus on rohkem psüühilist laadi, kuid see võib tekkida väga kiiresti.

Kokaiinjoobe tunnused

Füüsilised: kiire pulss, laienenud pupillid, kõrgenenud vererõhk, kõrgenenud kehatemperatuur, koordinatsioonihäired, kiire pindmine hingamine, kinnine nina, püsimatus, naha kratsimine.

Psüühilised: eufooria, hüplev mõtlemine, kõnehäired, ebaadekvaatsed reaktsioonid.

Kokaiini lühiajaline toime

Kokaiini toime püsib võrdlemisi lühikest aega – vähem kui pool tundi. Tekkiv joove tõstab vererõhku, kiirendab pulssi ja kiirendab hingamist.

Psüühilise seisundi muutust iseloomustavad energia tõus, väsimustunde vähenemine, söögiisu vähenemine, jutukus, püsimatus, kõrgenenud meeleolu, kõrgenenud eneseusaldus, ebaadekvaatsed reaktsioonid, hüplev mõttetegevus ja seksuaalhuvi tõus. Suurte kokaiinianuste manustamisel võivad tekkida krambid, jälitusmaania, hirmutunne ja agressiivsus. Mõned kasutajad saavad kokaiinist mürgistuse, sest neil on aine suhtes ülitundlikkus, mida ei ole võimalik ette näha.

Kokaiini pikaajaline toime

Korduval manustamisel võib kokaiin esile kutsuda südame rütmihäireid, südamelihase verevarustuse häireid ja infarkti. Kokaiin võib häirida ka aju verevarustust, sest ahendab veresoone. Tekivad nina limaskestast kahjustused (mis võivad põhjustada ninaverejookse), kurgupõletik ja krooniline köha, söögiisu vähenemine ja kehakaalu langus, unehäired, keskendumisraskused, närvilisus ja kerge ärrituvus, suguvõime langus. Juba mõnekordse kasutamise järel võib saabuda tugev psüühiline sõltuvus.

Kokaiinikasutamine raseduse ajal võib lootel põhjustada ajukahjustusi, neerude arengupuudulikkust ja surma pärast sündimist. Ellujäänud lapsed võivad olla väikese sünnikaaluga, neil võib esineda krampe ja südame rütmihäireid. Nad on kergesti ärrituvad ja emotsionaalselt ebastabiilsed. Hiljem võivad tekkida raskused keelelises- ja tunnetusprotsesside arengus.

AMFETAMIIN (slängis: amf, spiid, A, alfabeet, kiirus)

Amfetamiin levib valge, kergelt kollaka või hallika pulbrina ja tablettidena, seda võetakse suu kaudu sisse, tõmmatakse ninna, suitsetatakse või süstitakse.

Amfetamiin mõjub peaaegu kohe pärast manustamist, mõju kestab 2–4 tundi. Korduval manustamisel ja suurte annuste tarbimisel võib amfetamiin tekitada segasusseisundi või meelepetteid. Pideval tarvitamisel tekib psüühiline sõltuvus.

METAMFETAMIIN (slängis: jää, kristall, ice)

Metamfetamiin on amfetamiini kangem ja tugevama mõjuga teisend, mis levib valge pulbri või kristalse läbipaistva ainenä. Metamfetamiini manustatakse peamiselt suitsetades, aga ka süstides ja suu kaudu sisse võttes. Toime on sarnane amfetamiini toimega, kuid võib olla intensiivsem ja kestab kauem.

Amfetamiini ja metamfetamiini joobe tunnused

Füüsilised: laienenud pupillid, kiire pulss, kõrgenenud kehatemperatuur, higistamine, koordinatsioonihäired, unetus, püsimumus, suurte annuste puhul võivad esineda krambid.

Psüühilised: närvilisus, rahutus, hüplev mõtlemine, seosetu kõne, elevus.

Amfetamiini ja metamfetamiini lühiajaline toime

Tekivad eufooria ja erutatus, suurenenud jutukus, püsimumus ja enesekindlus, taanduvad füüsiline ja vaimne väsimus. Söögiisu väheneb, pidurdusmehhanismid nõrgenevad, võimalik agressiivne käitumine teiste ja enda suhtes. Võivad tekkida südame- ja veresoonkonnahäired, sest amfetamiin ergutab sümpaatilist närvisüsteemi ja koormab südant. Suuremad annused muudavad käitumise stereotüüpseks – ühtesid ja samu liigutusi korratakse mitmeid kordi.

Amfetamiini manustamisel korduvalt mitme päeva jooksul võib areneda amfetamiinipsühhos- ilmnevad nägemis- ja kuulmismeelepetted, tagakiusatusmõtted ja agressiivne käitumine. Amfetamiini suhtes tekib tarvitajal kiiresti tolerantsuse suurenemine, mistõttu manustatavad annused suurenevad mitmekordseks. Amfetamiini puhul on tavaline, et tema toime sõltub inimese isiksusest ja keskkonnast aine manustamise ajal. Eufooriat tekitav annus võib inimesest ja keskkonnast olenevalt osutada närvilisust ja ärevust põhjustavaks.

Amfetamiini ja metamfetamiini pikaajaline toime

Amfetamiini ja tema teisendite pikaajalise tarvitamise tulemusena võib inimene kõhnuda, tema hambad võivad hakata kiiresti lagunema. Tekivad emotsionaalne tasakaalutus ja impulsiivne käitumine, taandub loomulikul teel saadud naudingutunne, võivad tekkida mäluhäired. Suureneb võimalus jääda südame- ja veresoonkonnaigustesse, samuti põhjustab pikaajaline suurte amfetamiiniannuste tarvitamine närvirakkude taandarenemist. Metamfetamiini korduvkasutamine võib põhjustada raskeid psüühilisi, neuroloogilisi, südame- veresoonkonna ja/või seedekulglala talitluse häireid. Amfetamiini ja metamfetamiini kasutamine raseduse ajal halvendab loote toitainete saamist ja põhjustab kasvu aeglustumist. Amfetamiin võib tekitada ajukahjustusi, vaimset alaarengut, mille raskusaste sõltub ema tarvitatud amfetamiinikogusest. Vastsündinud võivad sündida ka võõrutusnähtudega, mida iseloomustavad sage nutt, imemisraskused ja oksendamine, ka värisemine ja unehäired.

ECSTASY (slängis: tablett, E, ADAM, biskviit, diskoburger)

Ecstasy on amfetamiini analoog. Seda võetakse sisse erinevat värvi ja erikujuliste tablettide või kapslitena. Võib esineda ka pulbri kujul. Ecstasy't valmistatakse sageli põrandaalustes laborites ja pulbrid-tabletid võivad sisaldada sünteesi vaheprodukte.

Ecstasy joobe tunnused

Füüsilised: laienenud pupillid, kiirenenud pulss, kõrgenenud kehatemperatuur, koordinatsioonihäired, üliaktiivsus.

Psüühilised: kasvav avatus ja heasoovlikkus, suurenenud empaatiavõime, võimalikud paanikahood ja meeltesegadus.

Ecstasy toime

Ecstasy nii lühi- kui ka pikaajaline toime sarnanevad amfetamiini toimega. Mõlemal juhul on tegemist tugeva ergutiga. Ecstasy suurtes annustes tarbimine võib esile kutsuda hallutsinatsioone. Pideval tarbimisel võib kujuneda psüühiline sõltuvus.

KOFEIIN

Kofeiini leidub kohvis, tees, kakaos, karastus- ja energiajookides ning šokolaadis. Kofeiin on kättesaadav ka tablettidena.

Inimesed reageerivad kofeiinile erinevalt, kuid selle suuremates annustes tarbimine tekitab üldiselt ebameeldiva tunde. Kofeiini pikaajaline regulaarne tarbimine tekitab nii psüühilise kui ka füüsilise sõltuvuse. Kui kofeiinitarbimine järsult lõpetada, tekib võõrutussündroom. Seda iseloomustab peavalu, uimasus, väsimus, keskendumisraskused, vahel ka ärevus, depressioon ja oksendamine.

Kofeiini lühiajaline toime

Kofeiin ergutab kesknärvisüsteemi. Unisus ja väsimus vähenevad, keskendumisvõime reaktsioonikiirus, tähelepanu ja mälu paranevad. Kofeiin kiirendab hingamist, tõstab vererõhku, suurendab uriinieritust ja ergutab südamelihast.

Kofeiini pikaajaline toime

Pikaajalise kofeiinitarvitamise tagajärjel võivad tekkida keskendumisraskused, unehäired ja kerge ärrituvus, organismis väheneb kaltsiumisisaldus. Väidetavalt suureneb pikaajalistel kofeiinitarbijatel risk haigestuda südame- ja veresoonkonnahaigustesse.

Raseduse ajal soovitatakse kofeiini tarbida võimalikult vähe, sest kofeiini tarbimine vähendab väidetavalt vastsündinu sünnikaalu. Kofeiin eritub ka rinnapiimaga, mistõttu lapsed võivad magada vähem ja olla tujukamad.

DEPRESSANDID

ALKOHOL

Alkoholi toime organismile sõltub paljudest teguritest, sealhulgas kehakaalust, mao täituvusest, väsimuse astmest ja psüühilisest seisundist. Ühesugune alkoholikogus mõjub erinevatele inimestele erinevalt.

Alkoholijoobe avaldumine sõltub eelkõige vere alkoholisisaldusest, viimane omakorda sõltub joodud alkoholikogusest ja alkoholi imendumisest. Alkohol mõjutab kõiki kesknärvisüsteemi funktsioone, kuid erinevad funktsioonid on alkoholi toime suhtes eri tundlikkusega. Nii on näiteks tasakaalutaju alkoholile tundlikum kui kuulmistaju. Mida keerukamad on funktsioonid, seda enam nad häiruvad. Ka väike alkoholikogus segab näiteks autojuhtimist, mis nõuab jagatud tähelepanu ja eri meelte samaaegset valvsust.

Alkoholi lühiajaline toime

Kui vere alkoholisisaldus on madal, avaldub alkoholi mõju meeleolu tõusus, lõdvestus- ja

heaolutundes, enesekindluse tõusus, jutukuses ja enesekontrolli vähenemises. Koordinaatsioon häirub ja tähelepanu hajub.

Alkoholisalduse tõusmisel veres ilmneb närvisüsteemi pidurdumine: liigutuste ja kõndimise kohmakus, takerdud ja vali kõne, aeglustunud reaktsioonid ja nõrgenenud vaimsed funktsioonid (mõtlemine, mälu jne).

Vere alkoholisalduse tõustes häguneb teadvus ja võivad tekkida mälulüngad.

Eriti ohtlik on alkoholi manustamine kombineerituna rahustite, kanepi ja amfetamiiniga. Mõju võib olla ettearvamatu ja eluohtlik.

Sama suur kogus alkoholi mõjutab mehi ja naisi erinevalt, mõjudes naistele enamasti intensiivsemalt. Seda võib seletada naiste üldjuhul väiksema kehakaaluga – nii tekib neil veres suurem alkoholisaldus. Samuti võib see oleneda meeste ja naiste erinevusest rasvkoos, vedeliku hulgas jne. Ka on enamiku naiste seedetraktis vähem alkoholi lõhustavat ensüümi, mistõttu naised kahjustuvad alkoholist kiiremini kui mehed. Lastel on alkoholi lõhustavat ensüümi organismis eriti vähe, mistõttu nemad on ka eriti haavatavad.

Alkoholi pikaajaline toime

Pikaajaline ja rohke alkoholitarbimine kahjustab peaaegu kõiki organismi elundeid ja soodustab luuhõrenemist. Alkoholitarbimine rikub organismi hormonaalset tasakaalu, ja mõjub pärssivalt nii mehe kui ka naise viljakusele. Suureneb risk haigestuda suu piirkonna, söögitoru-, maksa- ja jämesoolevähki. Suureneb tõenäosus sattuda õnnetustesse. Kannatab vaimne tervis. Pikaajalise ja rohke alkoholitarbimise tulemusena tekivad isiksusemuutused, kahjustub identiteet.

Enam alkoholitarbimine raseduse ajal võib põhjustada raseduse katkemist ja lootekahjustusi. Alkohol pääseb takistusteta ema verest loote verre. Loode lõhustab alkoholi väga aeglaselt ja on seetõttu kaua alkoholi mõju all, alkohol eritub lootevette ja loode saab selle kuni 4 korda tagasi, enne kui alkohol on täielikult lõhustunud. Alkohol kahjustab eelkõige loote aju ja kesknärvisüsteemi, sest aju kasvab kiiresti ja seal puudub alkoholi lõhustav ensüüm. Rohke alkoholitarbimine võib põhjustada aju alaarengut, alamõõdulisust ja mikrotsefaaliat (väikepealisus). Üheks raskeimaks alkoholikahjustuseks peetakse fetaalalkoholsündroomi (FAS).

RAHUSTID JA UINUTID

Rahustid on üldiselt tugeva toimega, mistõttu ei tohi neid tarvitada ilma arsti täpse ettekirjutusega. Psüühiline ja füüsiline sõltuvus tekib rahustitest suhteliselt kiiresti. Kui nende tarvitamine järsult lõpetada, kaob uni, tekivad närvilisus ja unetus. Samuti võivad esineda krampid ning mäluhäired ja tekkida visuaalsed meelepetted.

Rahusteid ja uinuteid kuritarvitatakse sageli koos alkoholiga. Niimoodi manustamisel nende toime süveneb ja pikeneb. Joobest väljatulek muutub raskemaks, selline kombinatsioon võib olla eluohtlik.

Põhiliselt kuritarvitavad ained kuuluvad kahte gruppi:

- 1) bensodiasepiinid (diazepaam, lorasepaam, okasepaam)
- 2) barbituraadid (fenobarbitaal ehk luminaal)

Rahustite ja uinutite lühiajaline toime

Rahustite ja uinutite lühemaajalisel tarvitamisel tekivad rahunemistunne, unisus, joobe-seisund (sealhulgas tasakaalu- ja koordineerimisvõimehäired ning kõneraskused) ja lihaskõhvimine. Võimalik on ka agressiivne käitumine. Suuremate koguste tarvitamise korral on võimalikud ka teadvuse ja hingamishäired.

Rahustite ja uinutite pikaajaline toime

Rahustite ja uinutite pikemaajalisel tarvitamisel võivad kaduda võime loomulikult teel uinuda ja võime oma tundeid juhtida, tekivad mäluhäired, keskendumisraskused, väsimus, apaatia, ärrituvus ja lihaskõhvimine.

OPIAADID

Opiaatideks nimetatakse nii oopiumist pärinevaid kui ka sünteetilisi, morfiiniga sarnase struktuuri ja toimega ühendeid.

Opiaadid jagunevad:

- 1) looduslikud (morfiin, kodeiin):
- 2) poolsünteetilised (heroiin):
- 3) sünteetilised (metadoon):

Oopium (slängis: moon) saadakse unimagunast (moonist). Üle maailma laialt tuntud unimagun sisaldab koostisaineid, mis on toonud talle tuntuse valu ja kõha vaigistava vahendina. Oopiumiks nimetatakse unimaguna hangunud piimjat mahla, mida saadakse valmi-mata seemnekupardesse tehtud sisselõigetest. Oopiumi on meditsiinilistel eesmärkidel ja sotsiaalses elus kasutatud aastatuhandeid kui eufooriat põhjustavat, valusid vaigistavat, und esile kutsuvat ja kõhulahtisusevastast vahendit. Oopiumi suisetati piibus. Seni suhteliselt ohutu oopium muutus pahaloomuliseks, kui 1853. aastal leiutati süstal.

Tähtsaim narkootiline ühend oopiumis on morfiin, mille sisaldus oopiumis on 4–21%. Lisaks morfiinile sisaldub oopiumis vähesel määral (0,7–3%) ka kodeiini.

Puhas morfiin on valge kristalne aine. Varem oli selle põhiline kasutamismeetod süstimine, kuid tänapäeval võetakse seda sisse ka eri värvuse, suuruse ja kujuga tablettidena.

Heroiini (slängis: H, hero, horse, must) sünteesitakse puhtas morfiinist või tooropiumist. Sõltuvalt puhtuseastmest, valmistusviisist ja lisaainetest kõigub selle värvus valgest kuni tumepruunini. Heroiini lõhn võib olla hapukas. Tänavatel levib heroiin tuhksuhkru, tärklise, piimapulbri või muude sarnaste ainete segatuna. Heroiini tavalisim manustamismeetod on süstimine. Seda on võimalik ka ninna tõmmata, kuid kuna sellisel juhul on toime nõrgem, on see variant vähem levinud.

Unimagunast valmistatakse kodusel teel ka moonileotist (slängis: kompott), mida süstitakse või juuakse. Oopiumist, morfiinist ja eriti heroiinist muutuvad kasutajad kiiresti nii psüühiliselt kui ka füüsiliselt sõltuvaks.

Metadoon on sünteetiline opiaat, mis on keemiliselt struktuurilt looduslikest opiaatidest erinev, kuid toimelt organismile sarnaneb looduslikega. Metadooni kasutatakse muu hulgas ka heroiini võõrutusravis. Illegaalsel narkoturul levib metadoon erineva suurusega valgete tablettidena.

Opiaatide suhtes areneb kasutajal kiiresti tolerantsus – endise efekti saavutamiseks peab annuseid oluliselt suurendama. Kui aine organismist kaduma hakkab, tekib võõrutussündroom, mida iseloomustab suurenenud ärrituvus, agressiivsus, unetus, haigutamine, palavik, higistamine, pisaratevool, liigesevalu, iiveldus, kõhulahtisus ja kanaanahk. Kaasneb suur iha uue annuse järele. Võõrutusperiood kestab umbes 10 päeva. Uus annus kaotab võõrutusnähud kiiresti.

Opiaadid tungivad läbi platsentabarjääri, seega sünnivad sõltlaste lapsed samuti sõltlastena. Samuti võib laps ema rasedusaegse käitumise tõttu olla toitainete puuduses või arengus maha jäänud.

Opiaadijoobe tunnused

Füüsilised: ahenenud pupillid, klaasistunud pilk ja rippuvad silmalaud, probleemid jalgadel püsimisega, oht kokku vajuda, aeglane pulss ja hingamine, madal vererõhk.

Psüühilised: ükskõiksus, unisus, suure annuse korral ka teadvuse kadumise oht. Võivad tekkida kõnehäired, väheneb valutundlikkus.

Opiaatide lühiajaline toime

Opiaatide lühiajalisel tarvitamisel tekib sügav heaolu- ja õnnetunne ja lõõgastatus, väheneb valutundlikkus. Tarvitajad muutuvad tuimaks ja äraolevaks, halvenevad aja- ja ruumitaju, kõne muutub segaseks ja liigutused aeglustuvad. Üledoseerimise korral on võimalik kiire mürgistus, mis tekitab hingamiseldite halvatuse ja lõpeb surmaga.

Opiaatide pikaajaline toime

Opiaatide pikemaajalise tarvitamise tulemusel muutub vähetõhusaks organismi immuunsüsteemi talitus, mis omakorda (koos tõenäolise süstimise mittesteriilsusega) suurendab hepatiiti ja HI-viirusesse nakatumise ohtu. Tekivad isutus ja kõhukinnisus. Opiaadid võivad mõjutada nii mehe kui ka naise viljakust ja vahel põhjustada lastetust. Opiaatide tarvitamine viib kiire psüühilise ja füüsilise sõltuvuseni, muutuvad tarvitaja isiksuseomadused.

Opiaatide kasutamine raseduse ajal võib põhjustada vastsündinu väärarengut ja südamerikkeid. Võimalik on südameseiskus, mis võib tekkida 3–4 sünnijärgsel nädalal. Ööpäev peale sündi tekivad vastsündinul võõrutusnähud, mida iseloomustab nutmine, värisemine, imemisraskused ja südame rütmihäired. Need nähud võivad kesta 2–3 nädalat.

HALLUTSINOGEENID

LSD (slängis: reis, trip, paber, dots, hape, acid, ruut, plaaster, L)

LSD (lüsergiinhappe dietüülamiid) on looduslikult tungalteras leiduv aine. Tänapäeval kasutatakse vaid sünteetilist LSDd. LSD toimivad psühhoose tekitavad annused inimesel on väga väikesed-mikrogrammides mõõdetavad. Uimastiturul liigub LSD tavaliselt läbiimmutatud postmargitaoliste paberitükkidena, mida keele alla pannes uimastina manustataksegi. Joove tekib umbes poole tunni möödudes, mõju kestab kuni 12 tundi. LSD muudab oluliselt ümbritseva keskkonna tunnetamist, mõjutades tarbija taju, mõtlemist ja meeleolu.

LSD joobe tunnused

Füüsilised: laienenud pupillid, kiirenenud pulss ja kõrgeenenud vererõhk. Tekkida võivad iiveldus, peavalu ja külmavärinad, halveneb koordinatsioonivõime, käitumine muutub ebaadekvaatseks.

Psüühilised: sagedased meeleolumuutused, nägemis-, puute-, haistmis- ja kuulmis-hallutsinatsioonid, ebaloogiline ja fragmentaarne mõtlemine, ängistus, võimalik hirm hulluksminemise ees.

LSD lühiajaline toime

LSD toime on väga subjektiivne ning toimet üldistada on raske. Taju muutub, ümbritsevad nähtused ja helid on moondunud. Meeled lähevad segi, nii võib helisid tajuda piltidena, lõhnu aga käega katsuda. Meeleolud vahelduvad kiiresti, aja kulg muutub oluliselt. Mõtted on ebaloogilised ja pidetud, kasutaja siiski teab, et temaga toimuv on tingitud manustatud LSDst. Mõnikord põhjustab LSD sündroomi, mis on kasutajale väga ebameeldiv (*bad trips*). Meelepetted muutuvad ähvardavaks, kaasneda võivad tagakiusatusmõtted. Lisanduda võib hirm isiksuse lahustumise ees ja üleüldine kontrolli kadumise tunne.

LSD pikaajaline toime

LSD tarvitamisel võib tekkida *flashback*. See on nähtus, mille puhul hallutsinatsioonid taastuvad spontaanselt nädalaid, kuid või isegi aastaid hiljem, ilma uuesti LSDd manustamata.

LSD korduvkasutajatel võib tekkida püühiline sõltuvus.

PCP (slängis: inglitolm, tolm, gorilla biskviit)

PCP ehk fentsükliidiin on valge pulbriline aine, mis levib kapslites või lahusena ja mida manustatakse tavaliselt suitsetades koos tubaka või marihuaanaga. Seda tarbitakse ka süstides, nuusutades või kapslitena sisse võttes. PCP joove kestab 4–6 tundi. Tarbijad muutuvad valu suhtes tundetuks, võib tekkida amneesia (käitumist ei mäletata). Olemas on oht üleannustamiseks, mille tagajärjed võivad olla surmavad. PCP kasutajal võib tekkida psüühiline sõltuvus.

PCP joobe tunnused

Füüsilised: ainitine klaasistunud pilk, hingamishäired, kiirenenud pulss ja kõrgeenenud vererõhk. Tekivad koordinatsiooniraskused, võivad tekkida krambid ja teadvusekaotus. Puudub valuaisting.

Psüühilised: mõtlemishäired, võimalik agressiivne käitumine või passiivne käitumine, kõne muutub aeglaseks ja ebaselgeks, tekivad meeltesegadus ja ärrituvus.

PCP lühiajaline toime

PCP lühiaegsel tarvitamisel tekivad segasusseisund ja meelepetted, tajuhäired, keskendumisraskused, väheneb valutundlikkus, oma keha tajumine moondub (nt käed näivad ülisuured ja pikad), tekivad tugev üksindustunne, eufooria või rahulolematuse, unisus ja apaatia.

PCP pikaajaline toime

PCP pikaajalisel tarvitamisel kahjustub tarvitaja isiksus, tekkida võivad ka *flashback* sündroom.

KANEPITOOTED

Kanepitaim on üks vanimaid mittesöödavaid kultuurtaimi, seda kasvatati kanepikiudude saamiseks. Esimene ülestähendus kanepi tarvitamisest psüühika muutmise eesmärgil pärineb Hiinast u 2000 aastat eKr. Kanepitaimes on umbes 400 eri kemikaali ja 61 neist kutsutakse kannabinoidideks. Kannabinoide on taime kõikides osades, kuid eriti rohkesti on neid kleepuvas kollases vaigus, mida eritavad emastaimede õitsevad tipmised osad. Kanepitarbimisest tingitud psüühika muutused põhjustab tetrahüdrokannabinool (THC). Kanepitooted jaotatakse laias laastus kaheks: marihuaanaks ja hašiiks.

MARIHUAANA (slängis: rohi, puru, mari, kama, muru, gras)

Marihuaana on kanepitaimede kuivatatud ja purustatud lehtede, varretükkide, latvade ja õisikuosade segu. Marihuaana sisaldab 2–8% THCd. Marihuaana võib esineda ka pressitult, eri suuruse ja kujuga tükkidena. Värvus varieerub kollakasrohelisest pruunikani. Marihuaanat suitsetatakse, harilikult sigarettides või piibus, nii puhtalt kui ka tubakaga segatult. Vahel manustatakse seda ka suu kaudu – küpsetatuna kookide või küpsiste sees.

HAŠIŠ (slängis: plastiliin, hass)

Hašiši valmistatakse kanepitaimede õite vaigutaolisest erisest. See kuivatatakse ning saadud mass pressitakse erikujulisteks tükkideks. Hašiš sisaldab 10–20% THCd. Hašišit suitsetatakse ja ka süüakse. Hašiš, nagu marihuaanagi, eritab suitsetamisel spetsiifilist imalماغusat lõhna.

Keskmiselt sisaldab üks kanepisigaret 0,5–1 g kanepit ja u 50 mg THCd. Verre satub sellest sigarettist u 0,5–10 mg THCd. Efekt pärast suitsetamise alustamist algab 6–12 minuti vahel, tipneb 15–30 min pärast suitsetamise lõppu ja kestab 2–4 tundi. Suu kaudu manustatav THC imendub aeglasemalt. THC säilib rasvkoos ja tema poolväärtusaeg on umbes 4 päeva, kroonilistel kanepitoodete kasutajatel on see aeg pikenenud.

Kanepitoodete joobe tunnused

Füüsilised: punased silmavalged, laienenud pupillid, kiire pulss, kehatemperatuuri alanemine, seedefunktsiooni aeglustumine, võimalik halb enesetunne.

Psüühilised: eufooria, lõõgastatus, ebaadekvaatsed reaktsioonid, muretus, kohatu naermine, muutunud ajataju, meeltesegadus.

Kanepitoodete lühiajaline toime

Kanepitoodete lühiajalisel tarvitamisel tekivad naeruhood ja jutukus, kõrgeneb enesehinnang ja väheneb kriitikavõime. Tekivad taju ja koordineerimisvõimehäired ning ebaadekvaatsed reaktsioonid, aeglustuvad refleksid. Suureneb söögiisu, eriti magusa järele. Kanepil on ka valuvaigistav toime. Aeg tundub kulgevat aegsemalt, meeleline taju teravneb. Suurte kanepikoguste tarvitamisel võivad tekkida hallutsinatsioonid. Osa tarvitajaid kogeb reaalsuse ja

mina-terviklikkuse kadumist. Võimalikud on paanika- ja ärevushood, eriti algajatest kanepitarvitajatel.

Kanepitoodete pikaajaline toime

Kanepitoodete pikaajalisel tarvitamisel tekib pidev väsimus, kaob huvi ümbritseva suhtes. Tekivad keskendumisraskused ning nõrgeneb tähelepanu ja lühiajaline mälu. Neil, kes palju ja pidevalt kanepit kasutanud ja siis äkki lõpetanud, ilmneb võõrutussündroom, mida iseloomustab püsivus, kõrge ärritatus, unetus, iiveldus ja lihastõmbused. Kanepitooted võivad tekitada psüühilise sõltuvuse.

NIKOTIIN

Nikotiini leidub tubakatoodes. Tubakat tavaliselt suitsetatakse sigarettidena ja piibus, kuid ka näritakse ja tõmmatakse ninna. Närimis- või põsktubakat müüakse plekktoosis parajateks annusteks pakituna. Ka nuuskatubakat turustatakse sarnastes toosides, annuse saab ninna tõmbaja ise valida. Nii närimistubakal kui ka nuuskatubakal on ühine kokkuleppeline nimetus – snus. Tubaka närimisel tõuseb nikotiinisaldus veres aeglasemalt kui tubaka suitsetamisel. Tubaka närija saab mitmeid vähkitekitavaid aineid, mis suurendavad riski haigestuda suuõõnekasvajatesse. Tubakanärijail võib täheldada ka igemete eemaletõmbumist hammastest. Tubaka ninnatõmbamine põhjustab ninalimaskesta kahjustusi.

Nikotiin on tugevalt sõltuvust tekitav aine

Nikotiinijoobe tunnused

Tarbijast ja olukorrast sõltuvalt on nikotiinil kas ergutav või rahustav toime.

Nikotiini lühiajaline toime

Lühiajalisel tarvitamisel tõstab nikotiin vererõhku, kiirendab pulsisagedust, ahendab vereooni, langetab kehatemperatuuri, vähendab ärevust, võib parandada keskendumisvõimet ja mälu. Osa kasutajaid kogevad iiveldustunnet.

Nikotiini pikaajaline toime

Pikaajalisel tarvitamisel võib nikotiin tekitada hingamisteede haigusi ja maohaavu, samuti südame- ja veresoonehaigusi. Oluliselt suureneb hingamisteede-, seedetrakti- ja emakakaelavähi oht. Suitsetamine soodustab vere hüübimist ning võib tekitada ajurabanduse – eriti ohustatud on naised, kes suitsetavad ja kasutavad rasestumisvastaseid hormoonitablette. Suitsetamine soodustab kortsude teket, sest nikotiini toimel ahenevad pindmised nahaveresooned.

Suitsetamine raseduse ajal suurendab raseduse katkemise ohtu ning võib põhjustada lapse väiksemat sünnikaalu, lastel võib esineda sagedamini allergiaid ja kopsutalituse puudujääke. Ka passiivselt suitsetava ema loode saab nikotiini.

GHB EHK GAMMAHÜDROKSÜBUTÜRAAT (slängis: geebekas, gamma, korgijook)

GHB on aine, mida väikestes kogustes leidub iga inimese organismis. Eesti mustale uimas-

titurule on see jõudnud alles viimastel aastatel. Tegemist on iseloomuliku soolase maitsega plastpudelitesse või ampullidesse pakendatud pulbri või siirupitaolise vedelikuga.

Tihti kasutatakse GHBd koos teiste uimastitega nende toime tugevdamiseks. Nii suurendab GHB amfetamiini või ecstasy stimuleerivat mõju ning alkoholi ja rahustite rahustavat mõju. Juues ilmneb selle mõju 15–30 minuti jooksul pärast tarvitamist.

GHB joobe tunnused

Füüsilised: lihaste lõtvus, krambid, aeglane ja sügav hingamine, alanenud pulss, võimalik oksendamine ja teadvusekadu.

Psüühilised: loidus ja unisus, itsitamine, jutukus, seosetu kõne.

GHB lühiajaline toime

Tekib lõõgastustunne, heaolutunne ja eufooria, suureneb puudutustundlikkus. Meestel suureneb seksuaalne erutuvus. Joobele võib järgneda mõnetunnine uni, peale mida tarvitava ei suuda meenutada, mis temaga enne joovet ja joobe ajal toimunud oli. Suur annus võib põhjustada teadvuse kao ja hingamise seiskumise.

GHB pikaajaline toime

GHB pikaajaline kasutamine võib põhjustada psüühilist sõltuvust. GHB võib põhjustada raskeid mürgistusi, millega võib kaasneda surm. GHB manustamine koos alkoholiga suurendab raske mürgistuse ohtu.

INHALANDID

Inhalantideks nimetatakse erinevaid sissehingatavaid aineid. Nendeks võivad näiteks olla mitmesugused kemikaalid: liimid, olmekeemia, lakid, aerosoolid, bensiin ja lahustid. Enamikku sellistest toodetest on lihtne hankida ja need on suhteliselt odavad, mistõttu inhalantide tarvitamine on eriti levinud noorte hulgas.

Inhalantide toime sõltub tarvitaja ootustest ja ümbritsevast keskkonnast. Uimastav toime kestab umbes pool tundi, mõju hajudes järgnevad üldiselt depressioon ja rahutus. Võib tekkida tugev psüühiline sõltuvus. Õnnetused inhalantide tarbimisel, eriti esmatarbimisel, on sagedased. Ähvardab lämbumisoht, samuti on keemilised ained väga tule- ja plahvatusohtlikud.

Inhalantide joobe tunnused

Füüsilised: ähmane pilk, kõnehäired, liigutuste ebaühtlus, orientatsioonihäired, iiveldus, pööritus, köhimine.

Psüühilised: unisus, võib tekkida teadvusekaotus.

Inhalantide lühiajaline toime

Inhalantide lühiajalisel tarbimisel tekivad eufooria, kõikvõimsustunne ja valutunde vähene mine. Väheneb söögiisu, tekkida võivad hallutsinatsioonid.

Inhalantide pikaajaline toime

Inhalantide pikaajalisel kasutamisel võivad suu ja nina ümbruses tekkida haavandid. Tekib krooniline köha, halveneb mälu, arenevad keskendumisraskused. Väheneda võib närvide aistmisvõime, kahjustuvad aju, maks ja neerud.

UIMASTISEOTUSE ASTMED

Uimastitest sõltuvusse jäämine toimub tavaliselt kindla arengustsenaariumi kohaselt. Seetõttu on laste ja noorukitega töötavate täiskasvanute jaoks äärmiselt oluline mõista uimastisõltuvuse tekkimise kulgu, tundmaks ära sekkumise vajadust.

Väljakujunenud uimastisõltuvusega kaasneb kontrolli kadumine isikliku elu üle, tekkida võivad tõsised tervisehäired, isiksuseomaduste muutused ning sotsiaalsed ja majanduslikud tagasilöögid.

Teadlasi on alati huvitanud küsimus: miks osa inimesi jääb uimastitest sõltuvaks ning suurem osa uimastite proovijatest piirdubki vaid proovimisega. Sellele küsimusele ei ole ühte selget vastust. Sõltuvuse väljakujunemisel on vastastikusel mõjutuses 3 komponenti:

- 1) tarbija;
- 2) uimasti;
- 3) keskkond.

Tarbija

Sõltuvuse teke on keerukas protsess, milles toimivad ning üksteist mõjutavad bioloogilised, psühholoogilised ja sotsiaalsed faktorid. Sõltuvuse biopsühhosotsiaalse mudeli kohaselt võib välja tuua hulga üldisi bioloogilisi ja psühholoogilisi faktoreid, mis võivad ennustada inimese muutumist uimastisõltlaseks:

- geneetiliselt määratud vastupanuvõime (madal või kõrge tundlikkus) kasutatava uimasti vahetule joovastavale efektile;
- isiku ainevahetusprotsessi omapära kasutatava uimasti osas;
- aju kiire kohanemine pideva uimastijoobega;
- isiksuslikud omadused (põnevuse otsimine, antisotsiaalsed kalduvused);
- kõrge tundlikkus uimasti regulaarse kasutamise tagajärjel tekkinud neuroloogilistele või emotsionaalsetele kahjustustele.

Oluline on ka tarbija vanus. Mida nooremalt hakkab inimene uimasteid tarvitama, seda suurema tõenäosusega võib temast saada tulevikus uimastisõltlane. USAs teostatud uuringute andmetel on alkoholi esmatarbimine vanuses alla 13. aluaastat seotud suurenenud riskiga muutuda elu jooksul alkoholisõltlaseks. Kui selline laps kasvab üles alkoholikute perekonnas, on risk eriti kõrge. Seetõttu ongi paljudes riikides uimastiennetustöö tähtsaid eesmärke uimastite esmatarbimise ea tõstmine.

Samuti on oluline roll pärilikkusel. Identsete kaksikute uuringud on andnud usutavat informatsiooni, mille põhjal saame väita, et pärilikud tegurid mõjutavad soodumust alkoholismile. Adopteeritud (lapsendatud) laste uurimustest on selgunud ka, et bioloogiliste vanemate alkoholism tõstab adopteeritud laste uimastisõltuvuse riski (Narkoloogia, 2000, lk 33–35).

Olulised on inimese psüühikategurid, mis mõjutavad uimastite tarvitamist. Iga inimene üritab säilitada terviklikku ja positiivset minapilti, mis on aga pidevalt erinevate sisemiste ja väliste nõudmiste ning ähvarduste objektiks. Psüühilise tasakaalu häirimisel üritab inimene kättesaadavate võtetega (kaitsemehhanismid, teadlik käitumine) parandada asju nii, et taastuks positiivne psüühiline tasakaal. **Peamine lähtealus uimastite kuritarvitamisele on suutmatus säilitada piisavalt head psüühilist tasakaalu psüühilise iseregulatsiooni puudulikuse tõttu.**

Puudulikult arenenud minatunnetus ja ebaadekvaatne enesehinnang (kas liiga madal või liialt kõrge) on peamised tegurid, mis muudavad isiku sõltuvusaltiks. Olulise tähtsusega on ka võimetus taluda tugevaid tundeid, nii positiivseid kui ka negatiivseid. Negatiivsetest tunnetest võiks rõhutada ärevust ja hirmu. Need tunded tunduvad talumatutena ning inimene püüab otsida väliseid viise, kuidas neid tundeid kontrollida või kõrvaldada.

Üks võimalikke lahendusi on uimastite tarvitamine. Uimastid tekitavad illusiooni, et inimene suudab peaaegu täielikult juhtida oma tundemaailma.

Tagajärjeks võib olla uimastisõltuvuse kujunemine.

Keskkond

Uimastisõltuvuse kujunemisele aitab kaasa ebasoovitatav kasvukeskkond, mis seisneb perekonna toimetulematuses, laste üle- või alahoolduses, uimastite pruukimises perekonnaliikmete poolt, lävimine sõpradega, kes on uimastitarvitajad samuti halb mikrokliima koolis.

Uimasti

Psüühiline sõltuvus võib välja areneda kõikide uimastite puhul, füüsilise sõltuvuse osas omavad uimastid aga erinevat nn sõltuvuspotentsiaali ehk siis tõenäosust uimastist sõltuvusse jäämiseks. Kõige kõrgema sõltuvuspotentsiaaliga on heroiin, morfiin, rahustid-uinutid, alkohol, kokaiin, nikotiin. Sõltuvuse väljakujunemisel mängib olulist rolli ka uimasti tarvitamise sagedus ja hulk ning samuti manustamisviis (kõige kõrgema sõltuvusriskiga on süstimine).

Kui uimastitarbimise alguses on mõjutajateks rohkem keskkondlikud tegurid, siis uimastisõltuse viimastel astmetel omavad suuremat rolli inimese bioloogilised ja psühholoogilised omadused.

Järgnevalt on ära toodud kokkuleppeliste **uimastisõltuse astmete** iseloomulikud tunnused, kus eekõige on kirjeldatud käitumuslikke iseärasusi:

Proovimine:

- 1) alkoholi, tubaka ja narkootikumide proovimine;
- 2) uimastite mõju tundmaõppimine;
- 3) juhuslik uimastite tarvitamine;
- 4) madal uimastite taluvus (tolerantsus);
- 5) uimastite proovimine eelkõige uudishimust;
- 6) kahjulikud tagajärjed on tühised või puuduvad.

Tarvitamine:

- 1) on tekkinud spetsiifilised uimastite kasutamise viisid (kindel aeg, koht, seltskond, uimasti);
- 2) suurenenud on uimastite taluvus;

- 3) järgmine tarvitamiskord on ette planeeritud ja oodatud;
- 4) tarvitatakse rohkem, kui on ette planeeritud;
- 5) enamik sõpradest tarvitab uimasteid;
- 6) kasvab ümbritsevate inimeste surve uimastite koostarbimiseks;
- 7) uimasteid kasutatakse probleemide ületamiseks;
- 8) tekivad tõsiselt kahjulikud tagajärjed (koolist või töölt puudumine, valetamine, varastamine, seaduserikkumised, peaparendamine).

Kuritarvitamine:

- 1) uimastite kasutamine kindlakskujunenud rituaale järgides;
- 2) uimastite kasutamine (lisaks nädalavahetustele) ka argipäeviti;
- 3) uimastitega seotud mõtted on tähtsal kohal;
- 4) uimastite ülesostmise ja edasimüügiga tegelemine;
- 5) kasvab taluvus uimastite suhtes;
- 6) tekivad väsimus, tujukus, depressiivsus, viha;
- 7) käitumist mõjutavad järsud meeleolumuutused;
- 8) uimastite tarvitamisest tekkinud probleemide eitamine;
- 9) väga tõsised kahjulikud tagajärjed (vargused, kodust ärajooksimised, koolist/tööst loobumine, konfliktid perekonnas, uimasteid mittekasutavate sõprade kaotamine, kehakaalu muutused, mälulüngad, madal enesehinnang, depressiivsus).

Sõltuvus:

- 1) uimastid on omandanud keskse koha igapäevaelus;
- 2) on tekkinud võõrutusnäht, mistõttu kasutamise või mittekasutamise vahel puudub valikuvõimalus;
- 3) uimastisõltuvuse eitamine;
- 4) on suurenenud uimastite üksinda tarvitamine;
- 5) kõrge taluvus uimastite (väljaarvatud alkohol) suhtes;
- 6) agressiivne käitumine;
- 7) valmisolek teha uimastite hankimise nimel ükskõik mida;
- 8) senini oluliste harrastuste kadumine;
- 9) kontrolli kadumine isikliku elu üle;
- 10) mälulüngad;
- 11) isikuomaduste muutumine (viha, agressiivsus, enda vihkamine);
- 12) kehakaalu olulised muutused;
- 13) korduvad edutud katsed uimastitarbimist vähendada või lõpetada;
- 14) drastilised tagajärjed (tööst ilmajäämine, perekondlike sidemete katkemine, võlad, tõsised tervisehäired, seaduserikkumised).

Uimastisõltuvuse diagnoosimise kliinilised kriteeriumid, millest lähtuvad oma töös arstid, on alljärgnevad (RH-10, lk 70–71).

Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired.

Sõltuvust võib kindlalt diagnoosida juhul, kui mingil ajahetkel eelneva aasta jooksul on esinenud **3 või enam** järgmist sümptomit:

- 1) tugev tung või sundmõte tarvitada ainet;
- 2) võimetus kontrollida tarvitamisel käitumist, tarvitamise kestust ja aine hulka;
- 3) aine tarvitamise lõpetamisel või vähendamisel tekkiv võõrutusseisund, mille tõestuseks

on ainele iseloomulik võõrutussündroom; või aine tarvitamine, et leevendada või ära hoida võõrutussümptomaatikat;

- 4) tolerantsuse teke, mis väljendub selles, et aine esialgse toime saavutamiseks tuleb tarvitava aine annust tõsta;
- 5) vaba aja veetmise teiste võimaluste ja huvide progresseeruv taandumine aine tarvitamise ees, suurenenud on ajahulk, mis kulub aine hankimisele, tarvitamisele ja toimest toibumisele;
- 6) aine tarvitamise jätkamine, vaatamata ilmsetele kahjustavatele tagajärgedele, nagu maksakahjustus massiivse joomise tagajärjel, intensiivsele aine tarvitamise perioodile järgnevad depressiivsed episoodid, kognitiivsete funktsioonide häirumine.

Kasutatud kirjandus

Botvin, G. Adolescent Drug Abuse Prevention: Current Findings and Future Directions. In: Glantz, M., and Hartel, C. (Eds.) Drug Abuse. Origins & Intervention. APA, Washington; 1999.

Feldman, R.S., Meyer, J.S, Quenzer, L.F. (Eds.) Principles of Neuropsychopharmacology. Sinauer Associates, Inc., Publishers, Sunderland, Massachusetts; 1997.

Kross, E. Lapsed, noorukid, alkohol, vigastused. Eesti Tervisekasvatuse Keskus, 2000.

Martin, P., Weinberg, B. & Bealer, B. Healing Addiction. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. 2007.

Psüühika-ja käitumishäirete klassifikatsioon RHK-10. Tartu Ülikool;1995.

Salaspuro, M., Kiianmaa, K., Seppa, K. (Toim.) Narkoloogia. Tallinn: AS Medicina; 2000.

Narkootikumid ning doping-ja muud tervistkahjustavad ained. Tallinn: Eesti Politseiamet; 1999.

1. AKTIIVTÖÖ NIMETUS: MINU KEHA

1. KLASS

Teema: "Mina ja tervis"

Arendatav oskus: enesetunnetamisoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus

Eesmärk: õpilased teavad eri kehaosade nimetusi; õpilased oskavad eristada asju, mis nende kehaga kokku puutudes on tervislikud või ohtlikud.

Taust: Enda kehaosade tundmine on õpilastele hädavajalik oskus igapäevaelus toimetulekuks. Oma tegevustes puutume kokku erinevate ainetega, tehes seda hingates, süües, samuti puutuvad need kokku meie nahaga. Õpilaste jaoks on oluline mõista, et osa nendest ainetest võivad olla meie tervisele ohtlikud, teised jällegi tervislikud ja kasulikud.

Vajalikud materjalid: töölehed, värvipliatsid

Tegevus

Sissejuhatuseks selgitage õpilastele, et inimeste välimus ja kehad on erinevad, osa inimestest on pikemad, teised lühemad, osal teistsugune nahavärv, samas on siiski midagi ühist, näiteks kehaosade nimetused.

Näidake õpilastele kehaosi enda peal klassi ees ja paluge nimetada nimetusi (pea, kael, põlv jne). Jagage õpilastele töölehed ja näidake klassi ees, kas joonisel või mõne vabatahtliku õpilase peal töölehel olevaid kehaosaid. Paluge ühendada töölehel olev nimetus kehaosaga. Töö lõppedes kontrollige ühiselt vastuseid, nimetades kehaosa ja paludes õpilastel seda enda peal näidata.

Selgitage õpilastele, et meie kehad puutuvad iga päev kokku mitmesuguste ainete ja esemetega, osa neist on meie tervisele kasulikud, teised jällegi kahjulikud.

Loetlege õpilastele allpool olevad nimetused ja paluge neil vastata, kas see on tervisele kahjulik või kasulik:

Hingamine: värske õhk metsas, autotoss, bensiinilõhn, lõhnaõli, värvilõhn, lillilõhn, suitsulõhn, toidulõhn, higilõhn, kakaolõhn.

Nahk: kreem, päike, vesi, sääsk, piim, süstal, pind, mesi.

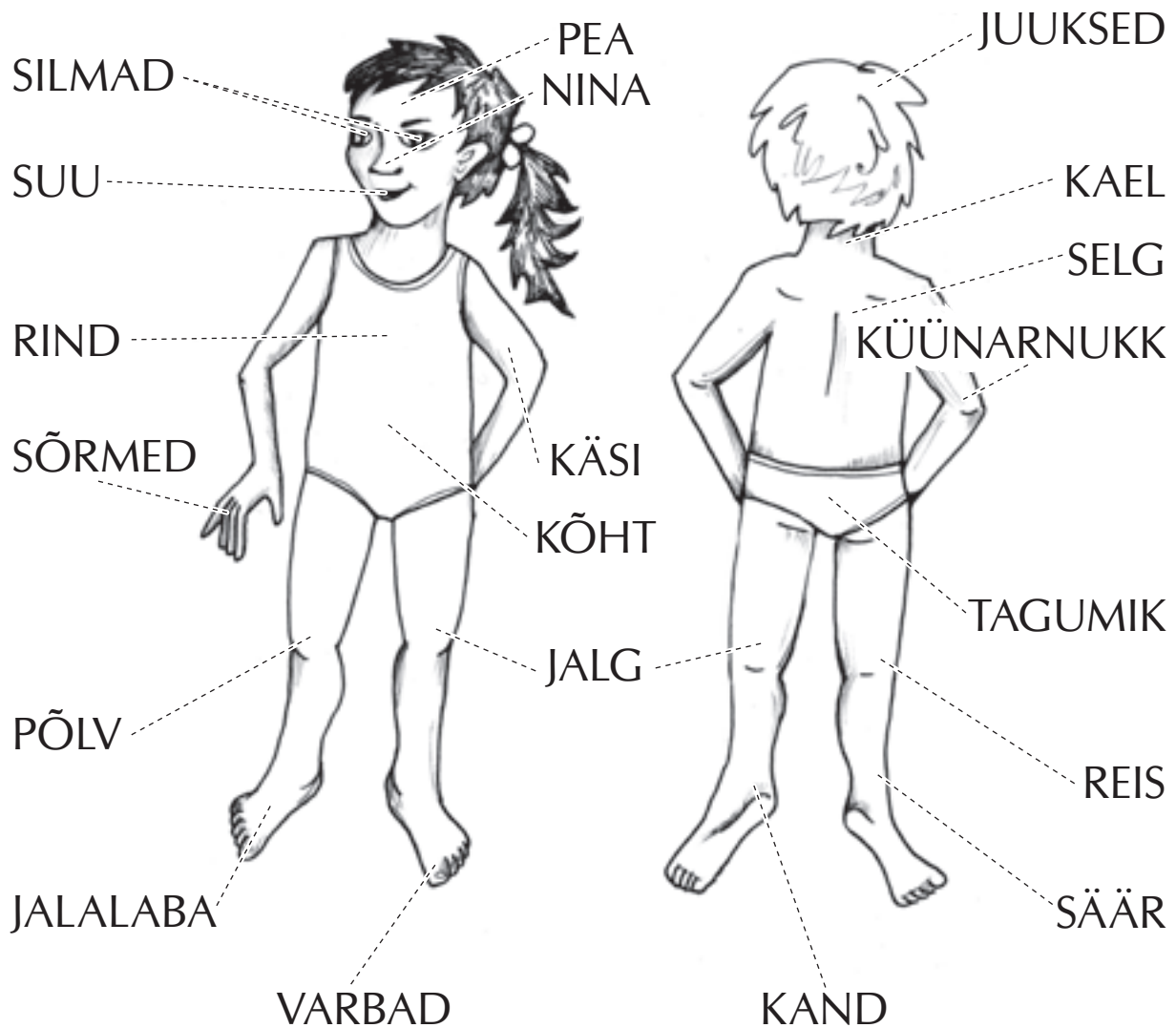
Söömine: vorst, leib, küpsis, kartulkrõpsud, õun, pähkel.

Joomine: limonaad, piim, õlu, keefir, kohvi, mahl.

Jaotage õpilastele teine tööleht ning paluge neil värvida tervisele kasulikud asjad. Arutage iga pildi juures selle kasulikku või kahjulikku mõju tervisele.

Nõuanded: kasutage oma klassis vastavalt laste tasemele kas töölehte 1a või 1b.

ÜHENDA!



VÄRVI TERVISELE KASULIKUD

2. AKTIIVTÖÖ NIMETUS: HEA ON OLLA PUHAS (2 TUNDI)

1. KLASS

Teema: "Mina ja tervis"

Arendatav oskus: enesetunnetamisoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: Õpilased mõistavad, et käte ja hammaste puhtus aitab terve olla; õpilased teavad, millal ja kuidas pesta käsi ja hambaid.

Taust: Igapäevase puhtuse hoidmine on oluline tegevus saavutamaks iga inimese isikliku heaolu ja tervist ning olemaks meeldiv kaaslane teistele.

Vajalikud materjalid: töölehed, värvipliatsid, seep, hambaharjad, hambapasta, liivakell.

Tegevus 1. tund

Lugege õpilastele ette järgnev jutt:

Oli talv. Õues lume sees oli tore mürada. Paljud lapsed puudusid koolist. Nad olid haiged.

Kooliarst tuli klassi. Ta rääkis pisikutest, mis teevad lapse haigeks. Ta küsis lastelt, kuidas neil täna tervis on. Paljud lapsed hüüdsid: "Hea!" Mõned lapsed hüüdsid: "Pea valutab! Olen väsinud!"

Arst küsis lastelt, kas keegi tahab haigeks jääda. Kõik lapsed hüüdsid: "Ei!" Haige on halb olla. Arst küsis lastelt, mis teeb haigeks? Lapsed vastasid, et pisikud.

Arst rääkis kuidas saab pisikutest eemale hoida. Kindlasti tuleb pesta käsi. Pisikud võivad olla käte peal. Kui Sa käsi ei pese, võivad pisikud sattuda Sinu suhu või ninna. Siis Sa võid haigeks jääda.

Arst küsis lastelt, millal tuleb käsi pesta. Lapsed vastasid, et siis, kui õuest tuled ja alati enne sööki. Kindlasti tuleb pesta käsi ka pärast tualetis käimist. Kuidas tuleb käsi pesta? Seda vastust teadsid kõik lapsed – sooja vee ja seebiga!

Arst kiitis lapsi. Algamas oli söögivahetund ja lapsed läksid hoolega käsi pesema.

Jagage õpilastele jutu kohta töölehed ja lugege taas lugu ette, kuid seekord lõikude kaupa ning täitke vastavalt paralleelselt töölehte.

Selle teema käsitlemise juures leidke kindlasti võimalus tunni ajal või pärast tundi käte pesemiseks.

VASTA KÜSIMUSELE! VÄRVI ÕIGE VASTUS!

1. Mis aastaajal see lugu juhtus?



2. Kes tuli klassi?



3. Mis teeb sind haigeks?



4. Mida sa saad teha, et hoiduda pisikutest?



5. Millega tuleb käsi pesta?



Tegevus 2. tund

Teema sissejuhatuseks sobib lastele ette lugeda T. Egneri raamatut "Sööbik ja Pisik" või kasutada järgnevat katkendit nimetatud raamatust.

Elas kord poiss, kelle nimi oli Juss. Tal olid suus hambad nagu meil kõigil. Aga Jussil oli ühes hambas auk ja selles elasid kaks väikest mehikest, keda kutsuti Sööbikuks ja Pisikuks. Nad olid nii tibatillukesed, et ...neid ei olnud üldsegi näha. ... Mõlemad elasid kõiksugu maiustustest, mida oli külluses. Nad laulsid ja lõid tralli, ja kui nad parajasti ei maganud ega söönud, siis puurisid ja uuristasid nad hammast, et sellest saaks neile suur, ilus ja avar maja.

Nad laulsid:

...Jussi hambas elame

suhkrust, kommidest ja meest....

...Kahel mehikesel oli hea põli. Ainult hammaste omanik Juss ei olnud sugugi rõõmus, et nad seal elasid. Sest sellised väiksed Sööbikud ja Pisikud lõhuvad endale auke uuristades hambad ära. Pealegi võib see valu teha....

Küsi õpilastelt:

- Kus elasid Sööbik ja Pisik?
- Mida armastasid süüa Sööbik ja Pisik?
- Miks Jussi hambad valutavad?
- Mida peaks Juss ette võtma, et tal hambad enam ei valutaks?

Arutlege ühiselt, kuidas peab hammaste eest hoolitsema. Demonstreerige korrektset hammastepesu mõne nuku või looma peal.

Seejärel lugege õpilastele ette töölehe ülesanne ja paluge täita töölehed. Seda teemat käsitledes leidke võimalus õpilastel endil hambaid pesta õpetaja poolt antavate juhendite järgi. Hambapesu alustades pange käima kell ja mõõtke hambapesu kestust. Juhtige õpilaste tähelepanu sellele, kui kestus on liiga lühike.

Võimalusel lugege järgnevatel tundidel ette kogu raamat "Sööbik ja Pisik" ja küsi iga kord õpilastelt, kuidas nende hambapesu edeneb. Julgustage õpilasi olema hoolsad oma hammaste tervise eest hoolitsemisel.

KUIDAS KÄITUD SINA? VÄRVI SOBIV PILT!

1. Igal hommikul ja õhtul pesen



2. Hammaste pesemiseks kasutan



3. Proovin iga päev süüa



4. Juua eelistan



5. Puhtad ja terved hambad teevad mind



3. AKTIIVTÖÖ NIMETUS: MIDA MA SÖÖN? (2 TUNDI)

1. KLASS

Teema: "Mina ja tervis"

Arendatav oskus: enesetunnetamisoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus

Eesmärk: õpilased õpivad nimetama erinevaid tervislikke toiduaineid.

Taust: algklasside õpilastele on toitumise teemade käsitlemisel jõukohane eelkõige tervislike toitude tundmaõppimine, mitte niivõrd toiduainete ja toitainete gruppide määratlemine.

Vajalikud materjalid: töölehed, erinevad puu- ja juurviljad, piimatooted või nende pakendid.

Tegevus 1. tund

Tooge tundi kaasa (või viige tund läbi koolisööklas) erinevaid puu- ja juurvilju, mida saab koos maitsta. Võtke erinevaid vilju kaasa ka tervelt, et õpilased näeksid neid, hiljem lõigake need tükkideks, et õpilased saaksid neid proovida. Selgitage demonstreerimise juures, mis on puuviljad, juurviljad ja aedviljad. Selgitage, et aedviljad sisaldavad mitmesuguseid vitamiine, mis aitavad meil terved olla ja end hästi tunda. Paluge õpilastel aedviljade hulgast nimetada oma lemmikuid.

Paluge õpilastel täita esimene tööleht, selgitage õpilastele, et oluline on iga päev süüa värskaid puu- ja juurvilju, võimalusel viiest sordist. Täitke teine tööleht klassis ühiselt arutades ning võimalusel riputage iga õpilase tabel klassi seinale, et õpilastel oleks seda võimalik täita ühe nädala jooksul pärast söögivahetundi. Teise töölehe täitmiseks kasutage kolmandal lehel olevaid pilte, neid vastavalt tabelisse kleepides.

1. TÕMBA PUUVILJADELE RING ÜMBER!



PIRN



ÕUN



KIRSS



PORGAND



KAPSAS



PLOOM

2. MILLISED AEDVILJAD KASVAVAD EESTIS? TÕMBA RING ÜMBER!



KAPSAS



MAASIKAS



KARTUL



BANAAN



TOMAT



HERNES



APELSIN



KAALIKAS

**MA SÖÖN IGA PÄEV AEDVILJA!
MIDA OLEN TÄNA SÖÖNUD?**

	E	T	K	N	R
1					
2					
3					
4					
5					

Nimi:.....

VÄRVI JA LÕIKA VÄLJA!



KARTUL



KAALIKAS



PORGAND



KAPSAS



SIBUL



HERNES



ÕUN



PIRN



BANAAN



VIINAMARI



SALAT



PLOOM



APELSIN



SIDRUN



MAASIKAS



POHL



TOMAT



KURK



KÕRVITS



LILLKAPSAS



UBA



ARBUUS



MANDARIIN



VAARIKAS



PEET



ROSINAD



KIRSS



SÕSTRAD

Tegevus 2. tund

Tooge tundi kaasa (või tehke tund koolisöökla) erinevaid piimatooteid, mida saab koos maitsta. Selgitage, mis on piimatooted, tutvustades neid kaasavõetud näidiste peal. Selgitage, et piimatooted on olulised, kuna nendest saab meie keha vajalikud ehitusmaterjalid, et kasvada ja olla tugev (näiteks: kui maja ehitamisel on vaja telliskive, naelu, puitmaterjali, siis inimese kehas on sellisteks ehitusmaterjalideks valgud, mida me saame piimatoodetest). Paluge lastel piimatoodete hulgast nimetada oma lemmikuid.

Paluge õpilastel täita töölehel esimene ülesanne, selgitades, kui oluline on iga päev süüa piimatooteid. Järgnevalt paluge õpilastel värvida need piimatooted, mis neile kõige rohkem maitsevad.

Lugege õpilastele ette järgnev jutuke:

Tõnu ja Toomas

Tõnu ja Toomas on vennad. Tõnu käib lasteaias. Toomas käib esimeses klassis. Hommikul nad söövad koos enne välja minekut. Neile maitsevad kohukesed ja jogurt.

Lõunat söövad nad lasteaias ja koolis. Söögi kõrvale joovad nad piima. Tihti söövad nad magustoiduks jäätist või kohupiima.

Õhtuks meeldib vendadele süüa juustusaia ja juua keefiri.

Arutage klassiga, mida poisid päeva jooksul söid. Täitke koos töölehtedelt teine ülesanne.

Võite täiendada eelmisel tunnil alustatud tabelit aedviljade kohta nüüd ka piimatoodetega, märkides ära need päevad, kui lapsed on söönud-joonud piimatooteid.

1. TÕMBA PIIMATOODETELE RING ÜMBER!



HAMBURGER



SAIAKE



JOGURT



KEEFIR



JÄÄTIS



KOHUKE



KOMM



JUUST



PIIM

2. MILLISEID PIIMATOOTEID TÕNU JA TOOMAS SÖID? ÜHENDA!



HOMMIK



LÕUNA



ÕHTU



PIIM



KEEFIR



JUUST



JOGURT



KOHUKE



KOHUPIIM

SÖÖ SINA KA IGA PÄEV PIIMATOOTEID!

4. AKTIIVTÖÖ: JUSSI PÄEV

1.–2. KLASS

Teema: “Õpilase päevakava”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, enesetunnetamisoskus.

Eesmärk: õpilased harjutavad tervisele kasulike ja kahjulike tegevuste analüüsimist. Õpilased mõistavad päevakava tervisliku jaotuse vajalikkust enda tervise tugevdamise eesmärgil.

Taust: meie päevad koosnevad mitmesugustest tegevustest, nagu õppimine, mängimine, puhkamine, söömine, enda eest hoolitsemine jm. On tegevusi, mis on meile hädavajalikud, nagu söömine ja puhkamine, ning on asju, mida meile lihtsalt meeldib teha, nagu teleri vaatamine, kinos käimine, sõpradega mängimine. Osa tegevusi võivad mõjuda meie tervisele kahjulikult, nt talvel ilma mütsita käimine või liigne maiustuste söömine. Seetõttu on vaja teada, kuidas kaitsta ja tugevdada oma tervist igapäevategevuses.

Vajalikud materjalid: töölehed, käärid, liim.

Tegevus

Sissejuhatuses küsige õpilaste käest, mida nad täna teinud on. Ärge andke nimetatavatele tegevustele hinnangut.

Lugege õpilastele ette järgmine jutuke.

Jussi päev

Juss pesi hommikul hambad ja riietus. Toas mängis teler. Juss jäi sealt multikat vaatama. Järsku tuli talle meelde, et peab kooli minema. Kell oli juba palju ja ta ei jõudnud enam hommikusööki süüa.

Juss jõudis napilt enne tunni algust klassi. Ta töötas tundides tublisti kaasa. Vahetunnis tuulutas Juss klassi. Talle meeldib värsked õhk. Söögivahetunnis sõi Juss sööklas suppi. Enne sööki pesi ta käsi.

Pärast tunde läks Juss koju ja puhkas natuke. Siis tundis poiss, et kõht on veidi tühjaks läinud. Ta sõi õuna ja jogurtit. Nüüd hakkas poiss õppima. Ta tegi ära kõik kodused ülesanded.

Pärast läks Juss õue sõpradega mängima. Õhtul vaatas ta veel telerit. Juss oli juba väga väsinud. Ta jäi teleka ette õueriietega magama.

Seejärel küsige õpilastelt, mis neile meelde jäi, mida Juss sellel päeval tegi.

Jaotage õpilastele esimene tööleht. Lugege lõikude kaupa ette “Jussi päev” ning täitke lõikude vahel klassiga koos töölehe ülesanded. Töölehel märkige ristiga Jussi kohta käivad tegevused. Vajadusel lugege piltide allkirjad ette.

Seejärel arutage klassiga koos läbi, mida Juss tegi sellel päeval oma tervise heaks, lähtuge töölehel märgitud piltidest. Seejärel arutage, mida ta oleks saanud sellel päeval teha veel paremini, lähtuge märkimata piltidest.

Paluge õpilastel püsti tõusta ning igale järgnevale väitele reageerida. Kõik, kes arvavad, et nii on tervisele kasulik teha, kükitavad. Lugege ette väited.

- Pesen hommikul hambaid.
- Nii kui ärkan, süüa ära kaks šokolaadi.
- Süüa hommikusööki.
- Talvel käin ilma mütsita.
- Tundides töötan kaasa.
- Süüa lõunaks sooja toitu.
- Ma ei pese enne sööki käsi.
- Hingan värsket õhku.
- Pärast kooli puhkan.
- Ma ei süüa juur- ja puuvilja.
- Joon piima või jogurtit.
- Teen ära kodused ülesanded.
- Käin õues mängimas ja jalutamas.
- Pesen õhtul hambaid.
- Enne magama jäämist süüa teki all veel ära paki küpsiseid

Järgnevalt paluge õpilastel Jussi kohta käivad pildid töölehel välja lõigata (ilma tekstita). Grupeerige pildid vastavalt hommikutegevused, päevategevused, õhtutegevused.

Edasi paluge õpilastel piltide hulgast valida need tegevused, mida nemad iga päev teevad. Jaotage õpilastele teine tööleht. Koostage koos klassiga õpilase oma päevakava kasutades teist töölehte ja samu pilte, paluge õpilastel need õigesti järjestada. Vajadusel lugege laused ette. Paluge õpilastel oma päevast piltidele toetudes jutustada.

Tunni lõpetuseks arutage veel ühiselt, miks need tegevused tervisele kasulikud on ja miks on oluline päevakava. Selgitage ka, et mõnda tegevust ei pea kindlasti iga päev tegema, nt koleda ilmaga on parem toas mängida. Kuid suuremat osa nendest tegevustest peab iga päev tegema. Koduseks ülesandeks võib jääda piltide värvimine.

Nõuanded: antud temale on soovitatav arvestada kaks tundi, kuid kiiremate lastega võib toime tulla ka ühe tunniga.

Kui õpilaste lugemisoskus on hästi arenenud, siis võite lasta "Jussi päeva" õpilastel endil ette lugeda. Selleks saate kasutada teksti töölehel 3.

MÄRGI ÄRA RISTIGA, MIDA JUSS TEGI!



PESI HOMMIKUL
HAMBAD



SÕI HOMMIKUSÖÖKI



RIIETUS



TÖÖTAS TUNDIDES
KAASA



ENNE SÖÖKI PESI KÄSI



SÕI LÕUNAKS
SOOJA TOITU

MÄRGI ÄRA, MIDA JUSS TEGI!



SÕI JUUR- JA PUUVILJA,
JÕI PIIMA VÕI JOGURTIT



TEGI ÄRA KODUSED
ÜLESANDED



KÄIS ÕUES MÄNGIMAS



PESI ENNAST



LÄKS MAGAMA

HOMMIKUL

1. MA PESEN HAMBAD
2. MA RIETUN
3. MA SÖÖN HOMMIKUSÖÖKI
4. MA LÄHEN KOOLI

KOOLIS / PÄEVAL

1. MA TÖÖTAN TUNDIDES KAASA
2. MA PESEN ENNE SÖÖKI KÄSI
3. MA SÖÖN LÕUNAKS SOOJA TOITU

PÄRAST KOOLI / ÕHTUL

1. MA PUHKAN
2. MA TEEN ÄRA KODUSED ÜLESANDED
3. MA KÄIN ÕUES MÄNGIMAS
4. MA PESEN ENNAST
5. MA LÄHEN MAGAMA



JUSSI PÄEV

Juss pesi hommikul hambad ja riietus. Toas mängis teler. Juss jäi multikat vaatama. Järsku tuli talle meelde, et peab kooli minema. Kell oli juba palju ja ta ei jõudnud enam hommikusööki süüa.

Juss jõudis napilt enne tunni algust klassi. Ta töötas tundides tublisti kaasa. Vahetunnis tuulutas poiss klassi. Talle meeldib värske õhk. Söögivahetunnis sõi Juss sööklas suppi. Enne sööki pesi ta käsi.

Pärast tunde läks Juss koju ja puhkas natuke. Siis tundis poiss, et kõht on veidi tühjaks läinud. Ta sõi õuna ja jogurtit. Nüüd hakkas poiss õppima. Ta tegi ära kõik kodused ülesanded.

Pärast läks Juss õue sõpradega mängima. Õhtul vaatas ta veel telerit. Juss oli juba väga väsinud. Ta jäi teleka ette õueriietega magama.



5. AKTIIVTÖÖ: ERINEVAD RAVIMID

1. –2. KLASS

Teema: “Eri ravimid. Ravimite kahjulikkus nende ebaõige tarvitamise korral. Ravimite turvaline kasutamine.”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus, otsuse langetamise oskus.

Eesmärk: õpilased mõistavad, et ravimeid võib kasutada vaid arsti või täiskasvanu loal.

Taust: ravim on ühte või enamat toimeainet sisaldav toode, mis on mõeldud haiguse või selle haigustunnuse parandamiseks, leevendamiseks või ennetamiseks. On ravimeid, mida saab osta käsimüügist ning ravimid, mida saab osta vaid retsepti alusel. Ravimeid müüakse väga erineval kujul: apteegis on neid saadaval tablettidena, pulbritena, vedelikuampullidena, salvidena ja veel mitmel muul moel pakendatuna. On ravimeid, mida võetakse suu kaudu ja on ka välipidiseks tarvitamiseks, näiteks nahale määrimiseks. Ravim on ka otse letist ostetav esmapilgul süütuna tunduv kõhasiirup, toidulisand või vitamiinipreparaat, mille tarvitamise puhul tuleb siiski samuti järgida täpseid kasutusjuhiseid.

Kindlasti ei ole ravimid tavaline tarbekaup ning nende väär- ja liigkasutus on tervisele väga ohtlik – enamik valedest ravimikasutusviisidest võib lõppeda ägeda või kroonilise mürgistusega. Kui ei arvestata asjatundjate nõuandeid ja soovitusi, võib ravim tekitada otsest kahju tervisele ja heaolule. Alati tuleb põhjalikult läbi lugeda ravimi infoleht ning vajadusel pidada nõu arsti või apteekriga. Laste puhul tuleb kindlasti rõhutada seda, et ravimeid ei tohi kunagi võtta iseseisvalt.

Ravimite kasutamise juures tuleb arvestada ka kõrvaltoimetega. Maailma Tervise Organisatsioon defineerib ravimi kõrvaltoimet kui kahjulikku ning soovimatut reaktsiooni ravimile, mis tekib haiguse diagnoosimise, profülaktika või ravi käigus ravimi tavaliste dooside kasutamisel. Igapäevases kliinilises praktikas manustatakse ravimit väga erinevate haigustega inimestele, kelle tundlikkus ravimi suhtes võib olla erinev (vanurid, lapsed, rasedad jne), mitmed inimesed tarvitavad lisaks teisi ravimeid. Kindlasti tuleb meeles pidada, et ravim, mis aitab üht inimest, ei pruugi toimida samamoodi teise puhul. Iga inimese organism on eriline ning ravimite tarvitamisel on oluline seda fakti silmas pidada.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Sissejuhatuseks küsige õpilastelt:

- Millal sa viimati haige olid?
- Kas sa käisid arsti juures või käis arst kodus?
- Kas sa rohtu võtsid ja mis kujul see rohi oli?
- Kas rohu võtmine aitas terveks saada?

Seejärel selgitage õpilastele ravimi mõistet (toode, mis aitab haigusi ravida või ära hoida) ja tooge mõni näide (vt taust).

Jagage igale õpilasele tööleht. Tööd võib teha ka paarides. Paluge õpilastel tõmmata ring ümber nendele piltidele, mis kuuluvad ravimite hulka.

Töö lõppedes leidke koos klassiga vastused küsimustele:

- Mis töölehel toodust aitab terve olla?
- Mis töölehel toodust aitab haigusi ravida ?

Arutelu tulemusena peaks välja kujunema arusaam, et ravimid ravivad haigusi (köhasiirup, nohutilgad), kuid paljusid haigusi on võimalik ära hoida tervisliku eluviisiga (puuviljade söömine, hammaste pesemine).

Seejärel lugege õpilastele ette katkend *Nässu hakkab arstiks* Heljo Männi raamatust "Koer taskus" (vt Nõuanded). Paluge õpilastel mõelda vastused järgmistele küsimustele:

- Mis juhtus Taaviga edasi? Raamatus pidi Taavi pärast ravimite proovimist kaua aega haiglas veetma.
- Mida Taavi valesti tegi?

Selgitage õpilastele, et ravimeid tuleb alati kasutada suure ettevaatlikkusega, kuna need sisaldavad tugeva toimega aineid, mille kogused on eri vanuse ja haiguse korral väga erinevad. Rõhutage kindlasti, et üksinda ei tohi laps ravimeid võtta, alati tuleb enne küsida vanemalt või arstilt.

Nõuanded: katkend ettelugemiseks.

NÄSSU HAKKAB ARSTIKS

... Ent Nässu ei norutanud kaua.

"Kui sa gripis olid ja rohtu võtsid, siis sa said terveks, eks?" küsis Nässu.

"Sain," vastas Taavi.

"Aga kui enne haigust rohtu võtta? Siis ei jäägi haigeks."

"Ei tea-a," venitas Taavi.

"Aga mina tean," ütles Nässu. "Kui sa enne haigust rohtu võtad, siis oled kogu aeg terve ega jää üldse haigeks." Ja Nässu käskis Taavil apteegikapist rohtu otsida.

Apteegikapp oli kõrgel.

Taavi tiris apteegikapi juurde tooli ja ronis sellele. Kuid apteegikapp oli lukus.

"Keera uks lukust lahti. Võti on kapi otsas," käskis Nässu.

Taavi tõusis kikivarvukile, sai võtme kätte ja keeras ukse lukust lahti.

Kapis oli pulbreid, tablette ja rohupudeleid.

Taavi ei teadnud, missuguseid pulbreid ja tablette peab võtma.

"Proovi igäihest natuke," õpetas Nässu, "Üks on ikka õige."

Taavi tassis kõik rohud lauale. Proovis ise ja andis ka Nässule. Mõni oli hirmus kibe, aga mõni oli nii magus, et Taavi võttis teist korda veel.

Kui kõik rohud said proovitud, hakkas uni Taavit hirmsasti vaevama. Ta läks voodisse tagasi ja oli veendunud, et ta enam haigeks ei jää.

Vajadusel lugege eel- ja järellooks ka "Isa ja ema lähevad külla" ning "Ärkamine".

Heljo Mänd, "Koer taskus". Kirjastus Eesti Raamat, 1967.

TÕMBA RAVIMITELE RING ÜMBER!



6. AKTIIVTÖÖ: MINA TUNNEN

1.–2. KLASS

Teema: “Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamisoskus, toimetulek emotsioonide ja stressiga.

Eesmärk: õpilased tunnevad ära rõõmsa, kurva, sõbraliku ja kurja näoilme ning suudavad neid eristada.

Taust: inimese käitumise alus on emotsioonid ehk tunded. Emotsioon tekib vastuseks mingi-sugusele sündmusele. On emotsioone, mis on näoväljenduste järgi selgelt äratuntavad, nagu hirm, viha, vastikus, kurbus, rõõm ja üllatus. Emotsiooni äratundmine näoväljenduse ja ka keha-keele järgi on oluline mõistmaks sotsiaalseid situatsioone ning see aitab adekvaatselt käituda.

Vajalikud materjalid: töölehed, pliiatsid, ajaleheväljalõiked vm pildid inimeste nägudest, võimalusel ka fotod klassi lastest ja õpetajatest, käärid.

Tegevus

Sissejuhatuseks küsige õpilastelt:

Kuidas sa ennast täna tunnend?

Ilmselt saate vastuseks hästi/halvasti. Kui õpilased nimetavad erinevaid tundeid, siis pärast seda, kui kõik on saanud oma tunde nimetada, selgitage, et osa nimetatud tunnetest tähendas meeldivat ja osa ebameeldivat tunnet. Proovige nimetatud tunded vastavalt jagada.

Järgnevalt küsige õpilastelt:

- Millal sa tunnend ennast hästi?
- Millal sa tunnend ennast halvasti?

Jaotage õpilastele töölehed. Küsige õpilastelt:

- Milline laps pildil tunneb ennast hästi?
- Milline laps pildil tunneb ennast halvasti?

Pane sõrm pildile, kus laps on rõõmus!

Seejärel paluge õpilastel kirjutada töölehel sõna rõõmus üle.

Sarnaselt sooritage ülesanne ka teiste piltidega

Arutage klassiga järgmisi küsimusi:

- Mis sa arvad, miks laps on rõõmus?
- Miks laps on kurb?
- Mis sa arvad, kuidas saab tema tuju paremaks muuta?
- Mida ta saaks ise teha?
- Mida sina teed, et sinu tuju paremaks läheks?

Järgmiseks paluge õpilastel lõigata pildid töölehel mööda kontuuri lahti.

Näidake õpilastele pilte inimeste erinevatest nägudest (ajaleheväljalõiked, reklaamid jms) ja küsige iga pildi juures, millise näoga see inimene on. Paluge õpilastel tõsta üles see pilt, mis nägu inimest te näitate. Proovige leida põhjusi, miks inimene nii tunneb. Võimalusel analüüsige samal viisil ka fotosid klassi õpilastest ja õpetajatest.

Lõpetuseks paluge õpilastel värvida ära see nägu, kuidas nemad ennast hetkel tunnevad.

Nõuanded: paluge õpilastel kaardid näoilmetega alles hoida või korjake need enda kätte, et kaarte järgmisel tunnil (Aktiivtöö: "Millest räägib meie hääletoon?") kasutada.



RÕÕMUS



KURB



SÕBRAK



KURU

7. AKTIIVTÖÖ: MILLEST RÄÄGIB MEIE HÄÄLETOON

1.–2. KLASS

Teema: “Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamisoskus, toimetulek emotsioonide ja stressiga, suhtlemisoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased tunnevad ära rõõmsa, kurva, sõbraliku ja kurja hääletooni ning suudavad neid eristada; õpilased harjutavad hääletooni tähenduse mõistmist erinevates situatsioonides.

Taust: sõnad on senikaua lihtsalt sõnad, kuni öeldu mõte jõuab kuulajani. Õpilased tihti peale pööravad tähelepanu vaid sõnale, jättes välja hääletooni, mis sõna saadab. Väljaütlemise viis võib anda sõnale hoopis teise tähenduse kui see, mida sõna algselt kannab. Sotsiaalse situatsiooni mõistmiseks on hädavajalik arvestada kõneleja hääletooni, et situatsiooni õigesti interpreteerida.

Vajalikud materjalid: näoilmete kaardid (aktiivtööst “Näoilmed”), töölehed.

Tegevus

Andke õpilastele järgmine ülesanne:

Kuula mind: pane ... ukse ... kinni. Mida ma tahan, et sa teeksid? Proovige seda öelda võimalikult neutraalse hääletooniga.

Järgnevalt ütelge seda hästi kurjalt, siis itsitades, kurvalt, üleolevalt, sõbralikult. Küsige iga erineva hääletooni juures õpilastelt, millises tujus te olete, kui te niiviisi ütlete.

Arutluse lõpetuseks küsige õpilastelt:

- Kas on vahet, missuguse häälega ma seda ütlen?
- Milline viis sulle meeldib? Millal sa tahaksid ukse kinni panna?

Lugege ette järgmised laused ja paluge õpilastel tõsta üles see näoilmekaart, milline on teie hääletoon. Igat lauset lugege ette kõikide hääletoonidega (rõõmsalt, kurjalt, kurvalt, sõbralikult) ning arutage iga ütluse juures, mida hääletoon meile lisaks ütleb (kas mulle meeldib/ei meeldi, et vihma sajab; miks see võib meeldida/mitte meeldida jne):

- Täna sajab vihma.
- Ma olen õhtul üksi kodus.
- Vanaema keedab suppi.

Kutsuge õpilane klassi ette ja öelge talle ette lause, mida ta teistele esitab. Näidake näoilmekaartilt, millisel viisil seda teha, et teised ei näeks. Teised õpilased püüavad ära arvata, millise tunde/hääletooniga esitaja kõneles. Kes klassist õigesti ära arvab, see saab tulla järgmist lauset esitama.

Jaotage õpilastele töölehed. Paluge neil vaadata esimest pilti, lugeda tekst ning arvata, millise hääletooniga tüdruk seda ütleb. Kui õpilaste lugemisoskus pole veel nii hea, siis lugege neile tekst ise võimalikult neutraalse hääletooniga ette.

Küsi õpilastelt, mida ütleja selle lausega mõtles. Lugege ette variandid:

- (a) Tüdruk tahab, et tädi aitaks tal torti süüa.
- (b) Tüdruk tahab, et tädi aitaks tal ukse lahti teha.
- (c) Tüdruk tahab, et tädi ruttu ära läheks.

Küsi õpilastelt:

- Millise hääletooniga tüdruk ütleb, et ta ei saa uksest sisse? Proovi ka kurvalt ütelda.
- Mille järgi sa veel aru saad, et tüdruk kurb on? (pisar on silmas, suu on alla poole...)
- Millise näoga naine on?
- Mis sa arvad, kas see naine aitab teda? Miks?

Analüüsi töölehe teist pilti samamoodi. Mida ütleja selle lausega mõtles? Lugege ette variandid:

- (a) Poiss on vihane, et sõbral on kass. Ta ei salli kasse.
- (b) Poisil on hirm. Ta kardab kasse.
- (c) Poiss on rõõmus. Talle meeldib ka kassiga mängida.

Arutage klassiga:

- Millise hääletooniga poiss räägib? Proovi ka rõõmsalt ütelda.
- Mille järgi sa veel aru saad, et poiss on rõõmus (suu on naerul...)
- Millise näoga teine poiss on?
- Mis sa arvad, mida poisid tegema hakkavad?



8. AKTIIVTÖÖ: MIDA NÜÜD TEHA?

1.–2. KLASS

Teema: “Käitumine võõraste inimestega (koju sisselaskmine, võõraga kaasaminek, võõralt asjade/maiustuste vastuvõtmine, hädaolukorras abi palumine)”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus.

Eesmärk: õpilased õpivad erinevate olukordade hindamist ning nendes otsustamist.

Taust: meid ümbritsev maailm ei ole alati turvaline. Vahel tuleb igäühe elus ette olukordi, milleks me ei ole ette valmistatud. Mõnikord on need juhtumid meile ebameeldivad, mõnikord ka ohtlikud füüsilisele või vaimsele tervisele. Ohtlikke olukordi peavad lapsed õppima ära tundma. Sellistes situatsioonides on oluline kiiresti analüüsida juhtunut ja mõelda võimalike käitumisviiside tagajärgedele. Seejärel tuleb teha kiiresti otsus, kuidas on õige käituda. Selles aktiivtöös käsitletakse nelja üsna tüüpilist olukorda, millesse laps sattuda võib.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Tundi sisse juhatades selgitage, et selles tunnis tuleb õpilastel leida sobivaid lahendusi elus ettetulevatele olukordadele.

Jagage igale õpilasele töölehed ning täitke see koos klassiga. Selleks lugege töölehelte ette situatsioon ja kaks võimalikku käitumisviisi. Paluge õpilastel otsustada, kumb väljapakutud käitumisviisidest on õigem ja miks. Arutlege koos klassiga, miks peaks just nii käituma ning analüüsige vale käitumise võimalikke tagajärgi.

Pärast vale mahatõmbamist paluge õpilastel kõva häälega korrata üle õige käitumisviis.

**LOE LAUSED HOOLIKALT LÄBI.
TÕMBA VALELE PILDILE RIST PEALE.**

1. Võõras onu kutsub sind tänaval endaga kaasa.
Ta lubab sulle limonaadi osta. Mida teed?



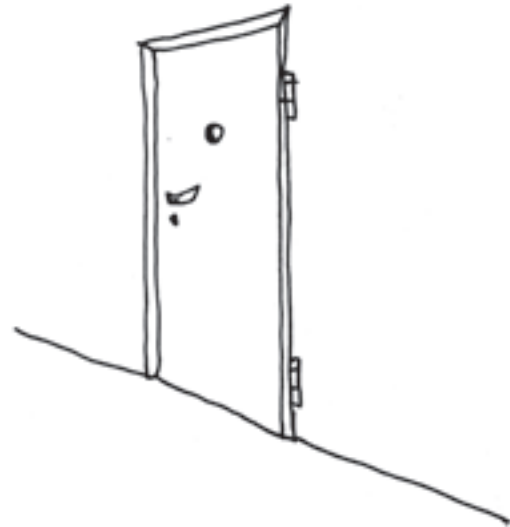
2. Oled emaga suures poes. Äkki on ema kadunud.
Sa ei leia teda üles. Mida teed?



3. Oled üksi kodus. Heliseb uksekell. Sa näed ukseilmast kahte suurt võõrast poissi. Mida teed?



Lased võõrad
poisid korterisse.



Sa ei ava
poistele korteriust.

4. Oled sõbraga mänguväljakul. Sõber kukub turnimispuult alla. Ta ei saa ennast üldse liigutada. Mida teed?



Proovid sõpra
püsti aidata.



Hüüad appi lähima
täiskasvanu.

9. AKTIIVTÖÖ: MA OLEN ERILINE

2. KLASS

Teema: "Enesetutvustamine"

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamise oskus, suhtlemisoskus

Eesmärk: õpilastele tutvustatakse võimalust, kuidas enda kohta positiivset esile tuua. Õpilased harjutavad oma tugevuste esitlemist.

Taust: enda esitlemine teistele on hädavajalik oskus igapäevaelus toimetulekuks. Esmane mulje on tihtipeale määrava tähtsusega kõige erinevates olukordades, see mängib suurt rolli nii uute sõprade ja kaaslaste leidmisel, kui ka kooli- või töösituatsioonides.

Vajalikud materjalid: suureformaadilised pildid tegevustest, töölehed, värvipliatsid.

Tegevused

Sissejuhatuseks lugege õpilastele ette järgnev jutuke, samal ajal mängukoera või pilti näidates.

Elas kord üks valge (pruun, must vms) sõbralik koer. Tema nimi oli Sammi. Tal oli üks suur mure. Ta ei teadnud, mille poolest ta eriline on. Ta teadis, kui ilusa pika kaelaga on kaelkirjak. Ta teadis, kui kiire jooksja on jänes. Samuti teadis ta, et rebane on väga kaval ja elevant on hästi tugev. Ainult enda kohta ei osanud koer välja mõelda, mida tema hästi oskab. Sammi ei teadnud, mis muudab ta eriliseks.

Lapsed, koerake vajab teie abi!

Paluge õpilastel nimetada neid tegevusi, mis teevad Sammi eriliseks (*oskab haukuda, jookseb kiiresti, valvab maja, on sõbralik inimeste vastu jne*).

Näidake õpilastele pilte (võite kasutada ka õpikute pilte) võimalikult erinevatest tegevustest (pallimäng, jalgrattaga sõitmine, söögitegemine, õppimine, lugemine jne) ning kommenteerige tegevusi piltidel (*ema oskab hästi kooke küpsetada, poiss oskab hästi jalgrattaga sõita jne*).

Tooge näide iseenda kohta, näiteks: *Ma meeldin endale, sest ma oskan hästi lastele matemaatikat õpetada.*

Seejärel paluge, et õpilased mõtleksid selle üle, mille poolest nad erilised on, mis neile enda juures meeldib. Esitage igale õpilasele küsimus: *Miks sa endale meeldid? (Ma meeldin endale, sest ma oskan / ma olen...)*

Juhul kui õpilane jääb hätta, võivad teised õpilased või õpetaja välja tuua õpilase positiivseid jooni/tegevusi. On oluline, et kõik õpilased saaksid õpetaja poolt ka positiivse tagasiside, nt *Ma sain teada, et Mart oskab hästi rattaga sõita. Ta on selles väga osav.*

Jagage õpilastele töölehed ning vajadusel aidake nende täitmisel.

Tunni lõpetuseks näidake õpilastele uuesti tunni alguses näidatud pilte erinevatest tegevustest, ning küsige iga pildi juures, kes teist oskab pildil kujutatud tegevust.

KIRJUTA LÜNKA OMA NIMI JA VALI ENDA ISELOOMUSTAMISEKS SOBIVAID TEGEVUSI.

Mina (õpilase nimi) olen eriline,
sest

.....

ma oskan hästi joonistada
 ma oskan hästi arvutada
 ma oskan hästi lugeda
 ma oskan kiiresti joosta
 ma oskan jalgpalli mängida
 ma õpin koolis hästi
 ma aitan kodus ema
 ma hoolitsen oma väikese õe eest
 ma hoolitsen oma väikese venna eest
 ma aitan oma sõpru
 ma hoolitsen oma lemmiklooma eest
 ma kastan kodus lilli
 ma oskan arvutimänge mängida
 ma oskan süüa teha
 ma oskan vilistada
 ma oskan uisutada



.....

.....

Nüüd värvi pilt just selliseks, nagu sa ise oled.

10. AKTIIVTÖÖ: MINU VABA AEG

2. KLASS

Teema: "Mina ja tervis"

Arendatav oskus: suhtlemisoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus, enesetunnetamis-oskus.

Eesmärk: õpilased leiavad erinevaid tegevusi enda vaba aja kasulikuks ja tervislikuks veetmiseks. Õpilased õpivad põhjendama erinevate tegevuste vajalikkust.

Taust: õpilaste vaba aja harrastused on olulised tervisliku eluviisi kujunemisel. Oluline on mõista, et vaba aja veetmiseks on palju erinevaid võimalusi, mis aitavad nende elu huvitavaks muuta. Samas on tegevusi, mis võivad esmapilgul tunduda põnevad, olles samas tervist kahjustavad. Õpilastele tuleks tutvustada erinevaid vaba aja veetmise võimalusi, arutledes nende kasulikkuse üle ning pakkudes välja õpilastele huvipakkuvaid tegevusi.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Paluge igal õpilasel välja mõelda kolm tegevust, mida neile meeldib peale tunde teha. Selgitage, et peale tunde vabal ajal võib teha erinevaid tegevusi, need sõltuvad meie iseloomust, sõpradest, tahtmisest ja võimalustest. Erinevad tegevused on kasulikud meile eri moel.

Küsige õpilaste käest, millised tegevused teevad neid...

- targemaks?
- tugevamaks?
- tervemaks?
- rõõmsamaks?

Järgnevalt paluge õpilastel täita tööleht, vajadusel sooritage ülesanne koostegevusena.

Paluge ka õpilastel oma valikuid põhjendada. Töölehe viimase ülesandena paluge õpilastel joonistada kaks tegevust, mis teevad neid rõõmsaks.

Jagage õpilastele teine tööleht ning paluge õpilastel märkida ära need tegevused, mis neile meeldivad. Seejärel lugege ükshaaval ette kõik töölehel toodud tegevused. Paluge nendel õpilastel tõusta püsti, kellele nimetatud tegevus meeldib. Ülesande lõppedes paluge õpilastel valida 3 lemmiktegevust ja vastata küsimusele:

- Miks mulle meeldivad need tegevused?

Tunni lõppedes rõhutage, et vaba aja veetmiseks on palju erinevaid võimalusi, kõige õigem on valida erinevaid tegevusi, sest nii on kõige huvitavam ja tervislikum.

MÄRGI ÕIGE VASTUS RISTIGA!

1. Tegevused, mis teevad mind targemaks

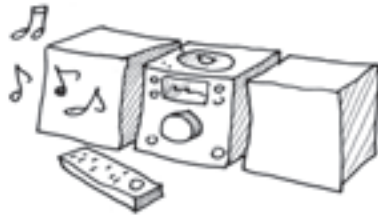


Raamatu lugemine

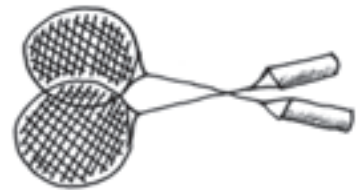


Ujumine

2. Tegevused, mis teevad mind tugevamaks



Muusika kuulamine



Trennis käimine

3. Tegevused, mis teevad mind tervemaks



Arvutiga mängimine



Õues mängimine

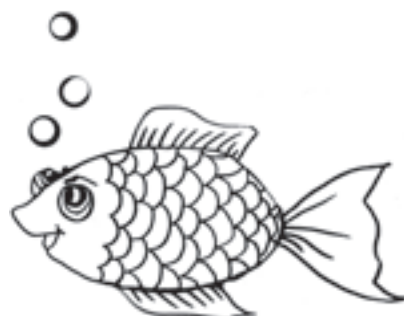
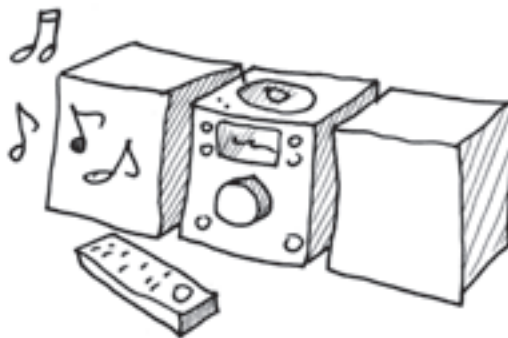
4. Tegevused, mis teevad mind rõõmsaks

.....

.....

MILLISED TEGEVUSED SULLE MEELDIVAD? MÄRGI SOBIV VASTUS RISTIGA!

- Lugemine
- Muusika kuulamine
- Tantsimine
- Õues mängimine
- Matkamine
- Õppimine
- Palli mängimine
- Trennis käimine
- Vanaema aitamine
- Arvutiga mängimine
- Meisterdamine
- Sõpradega mängimine
- Joonistamine
- Onni ehitamine
- Kalal käimine
- Filmi vaatamine



11. AKTIIVTÖÖ: VABANDUSE PALUMINE

2. KLASS

Teema: “Oma eksimuse tunnistamine ja vabanduse palumine, positiivne reageerimine vabanduse palumisele”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus, enesetunnetamisoskus.

Eesmärk: õpilased harjutavad oma tehtud vea tunnistamist ja vabanduse palumist.

Taust: kõikidel inimestel tuleb ette olukordi, kus käitatakse valesti. Vahel eksitakse ja mõnikord tehakse kaaslastele tahtmatult haiget. Oskus oma vigu tunnistada ja nende pärast vabandada on osa efektiivsest suhtlemisoskusest. Vabandamine annab tunnistust tugevusest, mitte nõrkusest. Tihtipeale tundub aga lastele vastupidi. Vabandamisoskusega võrdselt oluline on oskus vabanduse palumisele positiivselt reageerida.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Sissejuhatuses lugege õpilastele ette järgnev lugu.

Marko prillid.

Algamas on emakeele tund. Kell juba heliseb. Marta on tundi hiljaks jäämas. Ta tormab klassi ja möödub kiirustades Marko pingist. Ettevaatamatult tõmbab ta käisega laualt maha Marko prillid. Marko on pahane. Marta on samuti ehmunud. See juhtus ju täiesti kogemata.

Seejärel küsige õpilastelt

- Kuidas Marta edasi käitub?

Suunake arutelu nii, et õpilased jõuaksid järeldusele: olukorda saab leevendada vabanduse palumise ja abi pakkumisega (*Marta palub vabandust ja tõstab prillid üles*).

Jaotage õpilastele töölehed. Paluge neil vaadata ülemist ülesannet ning valida, mida võiks poiss ütelda. Kui õpilaste lugemisoskus pole küllaldane, lugege õpilastele ette. Võimalikud vastusvariandid on esitatud pildi all vasakul.

Seejärel paluge vaadata teist pilti ning arvata, mida ütleb tüdruk. Lugege ka nüüd vajadusel tekst ette.

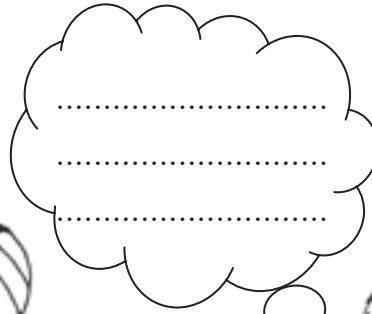
Järgnevalt arutlege klassiga:

- Kuidas ma ennast tunnen, kui ma palun vabandust?
- Kuidas ma ennast tunnen, kui mulle mu vale käitumine andestatakse?
- Milliseid eri viise vabanduse palumiseks on olemas?

Tunni lõpetuseks tehke rollimäng paarides, lastes õpilastel endil valida väljendeid vabanduse palumiseks ja sellele vastamiseks. Mängige algul läbi töölehel esitatud juhtum ning seejärel Marta ja Marko lugu tunni sissejuhatuses. Kui aega jääb, mängige läbi ka oma klassis tihti ettetulevaid olukordi, mida saaks vabanduse palumiseks lahendada.

1. Poisid mängisid palli. Tüdruk sai palliga pihta. Tal on valus. Poisid on nõutud. Nad ei tahtnud tüdrukule haiget teha.

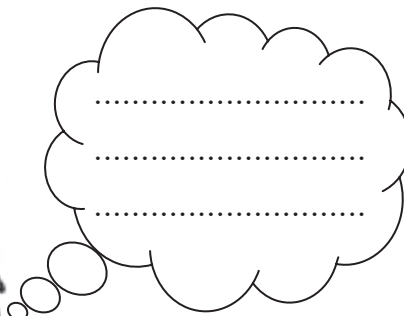
**MIDA ÜTLEB POISS?
KIRJUTA!**



- Palun vabandust!
- Ma ei tahtnud seda!
- See juhtus kogemata!
- Anna andeks!

2. Tüdruk saab aru, et poisid ei teinud seda meelega. Tal on hea meel, et sõbrad vabandust palusid.

**MIDA ÜTLEB TÜDRUK?
KIRJUTA!**



- Pole viga!
- Ma annan sulle andeks!
- Vabandus vastu võetud!
- Oleme sõbrad edasi!

12. AKTIIVTÖÖ: ERINEVAD TUNDED

3. KLASS

Teema: “Suhtluspartnerite näoilmed ja hääletoon”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamisoskus, emotsioonide ja stressiga toimetulekuoskus, suhtlemisoskus

Eesmärk: õpilased harjutavad näoilme röömu, kurbuse, viha, hirmu, üllatuse ja häbi äratundmist, nende eristamist; õpilased püüavad mõista, kuidas erinevates olukordades inimene võib ennast tunda.

Taust: peale emotsioonide äratundmise näoväljendustes ja hääletoonides on ka oluline mõista, et samad sündmused võivad tekitada eri inimestes täiesti erinevaid tundeid. Seepärast on oluline teadvustada, mis just mind teeb rõõmsaks või kurvaks. Nii on võimalik oma käitumisega näiteks halbu tundeid leevendada. Peaaegu võimatu on juhtida emotsioonide tekkimist või kadumist. Küll saab aga õppida juhtima ja kontrollima oma käitumist, mis emotsiooniga kaasneb, see tähendab, et oma tundeid väljendatakse ennast ja teisi mittekahjustaval moel.

Tegevus

Sissejuhatuses lugege õpilastega töölehtedelt jutuke “Ville ja viha”.

Arutage klassiga järgmisi küsimusi:

- Kuidas Ville ennast tundis?
- Miks ta sai vihaseks?
- Kuidas sa saad aru, et keegi on vihane, isegi kui ta mitte midagi ei ütle?
- Kuidas sa saad aru, et keegi on väga kurb, isegi kui ta midagi ei ütle?
- Millised tunded sa veel näo järgi ära tunneksid? *kui õpilastele ei meenu ühtegi tunnet, siis tehke neile erinevaid ilmeid – rõõmu, üllatust, hirmu...*

Jagage õpilastele teine tööleht. Lugege koos lehe all olevad tunded. Paluge õpilastel kirjutada iga näo juurde sobiv tunne. Tehke töö koos klassiga, abistage õpilasi näoilmete ja tunnete kokkuviiimisel. Arutage iga näoilme juures tunnuseid, mis just sellele tundele viitavad.

Järgmiseks paluge õpilastel imiteerida töölehel toodud tundeid. Kutsuge julgemaid ka klassi ette jäljendama ja paluge klassil ära arvata, mis tundega on tegemist.

Arutage klassiga

- Mis tunne on erinevaid nägusid teha?
- Kas vihase näo tegemine aitab tunda ennast vihasena? Arutage sama ka teiste tunnete kohta.
- Kas rõõmsa näo tegemine muudab ka tuju paremaks?

Jaotage õpilastele kolmas tööleht. Lugege koostegevuses jutukesed ja paluge õpilastel valida lehe alt iga jutukese juurde sobiv tunne.

Tunni lõpetuseks paluge õpilastel peeglisse naeratada/naerda ja küsige, kas ka tuju läheb sellest rõõmsaks? (Proovige jõuda selleni, et vahel, kui on natuke paha tuju, piisabki sellest, kui püüad naeratada.)

VILLE JA VIHA

Ville ehitas lumest onni. Ta nägi sellega tükk aega vaeva. Kui ta oli onni valmis saanud, läks ta tuppa sööma. Köögi aknast nägi Ville, kuidas kaks suurt poissi jalaga tema onni sisse augu löid. Ville tundis, kuidas ta väga vihaseks muutus ja näost üleni punaseks läks. Ta käed tõmbusid rusikasse ja kael kadus õlgade vahele. Ville lausa värises vihast. Kööki tulnud ema ehmatas päris ära. "Ville, mis juhtus?" küsis ema ärevalt. Poiss oli nii vihane, et ei saanud sõnagi suust.



KIRJUTA NÄO JUURDE ÕIGE TUNNE



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

RÕÕM

VIHA

ÜLLATUS

KURBUS

HIRM

HÄBI

VALU

LOE! KIRJUTA LÜNKA SOBIV TUNNE!

1. Marial on emakeele tund. Ta oli kodus hoolega õppinud. Õpetaja küsiski teda klassi ette jutustama. Tüdruk oskas hästi ja sai viie.



Maria on

2. Julius sai teada, et nad kolivad perega teise kohta elama. Siis peab ta ka uude kooli minema. Kõik sõbrad jäävad aga vanasse kooli maha.



Julius on

3. Imre ootab külalisi. Tal on täna sünnipäev. Külalised tulevad ja toovad talle suure tordi.



Imre on

4. Livia oli kooli hilinemas. Ta pani kiiresti riidesse ja jooksis kooli. Ta astus klassi ja kõik õpilased hakkasid naerma. Livial oli kampsun tagurpidi seljas.



Livial on väga

KURB

ÕNNELIK

HIRMUNUD

ÜLLATUNUD

HÄBI

VIHANE

13. AKTIIVTÖÖ: KUIDAS TA ENNAST TUNNEB?

3. KLASS

Teema: "Eri tunded"

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamisoskus, emotsioonide ja stressiga toimetulekuoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased õpivad erinevaid emotsioone teadvustama, ära tundma ja neid nimetama.

Taust: inimestel on palju erinevaid emotsioone ehk tundeid. Tunded on olemas kõikidel inimestel, aga need väljenduvad eri situatsioonides erinevalt. See, mida inimene ühes või teises situatsioonis tunneb, sõltub tema isiksuseomadustest, kogemustest ja ootustest. Oma tundeid tuleb õppida teadvustama ja ära tundma. Nii on võimalik õppida emotsioone juhtima ja siis on nendega lihtsam toime tulla.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Jagage õpilastele töölehed. Lugege koos läbi jutuke "Sille sünnipäev".

Analüüsige jutt lõikude kaupa läbi. Leidke igast lõigust emotsioone väljendavad sõnad. Paluge õpilastel teha iga sõna juures nimetatud emotsioonile vastavat nägu.

Kui olete teksti analüüsi lõpetanud, jagage uued töölehed. Paluge õpilastel tõmmata vale emotsiooniga pilt maha, lähtudes loetud tekstist. Kui õpilased on töö lõpetanud, arutage koos vastused üle, vajadusel leidke tekstist koos õiged vastused.

Tunni lõpetuseks arutage, kuidas nemad ennast Sille asemel töölehe olukordades oleks tundnud.

SILLE SÜNNIPÄEV

Sillel on täna sünnipäev. Õhtul tuleb palju külalisi. Sille on kingitusi oodates väga põnevil. Esimesena saabub tädi Maarika. Ta kingib Sillele uued sussid. Sille on natuke pettunud.

Onu on ostnud Sillele nokamütsi. Sille vend on kade. Tema tahaks seda mütsi hoopis endale.

Tuleb teisigi külalisi. Sille saab kingituseks veel rulluisud ja kaks raamatut. Sille on väga rõõmus. Kõik istuvad lauda.

Viimasena saabub koju isa. Ta näib olevat üllatunud: "Oi, kas teil on pidu? Sünnipäev? Ma unustasin!"

Sille on väga pahane. Milline isa unustab tütre sünnipäeva?

Siis võtab isa kotist välja karvase jänese poja. "Palju õnne," ütleb isa ja kallistab tüdrukut. Jänest on Sille ammu soovinud. Ta on väga õnnelik. Tüdruk paneb jänesele nimeks Volli.

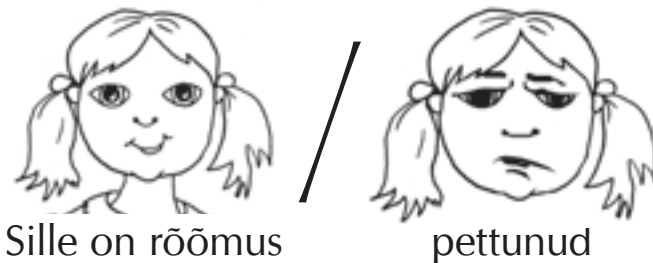


LOE! TÕMBA VALE VASTUS MAHA!

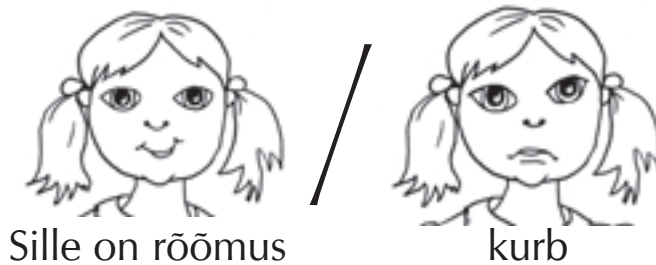
1. Sille ootab kingitusi.



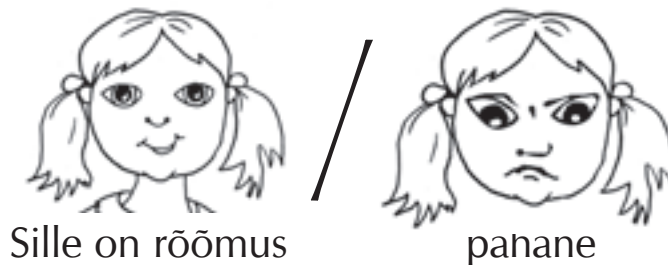
2. Sille saab tädi Maarikalt kingiks sussid.



3. Sille saab kingiks rulluisud ja raamatud.



4. Sille arvab, et isa unustas sünnipäeva.



5. Sille saab kingiks jänese.



14. AKTIIVTÖÖ: OTSIN ABI

3.–4. KLASS

Teema: "Abipalve esitamine"

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus.

Eesmärk: tutvustada õpilastele erinevaid olukordi, kus on tegemist tervisemurega või ohtliku situatsiooniga, mis võib lõppeda õnnetusjuhtumiga. Tutvustada õpilastele isikuid, kelle poole pöörduda tervisemure või õnnetusjuhtumi korral. Harjutada abipalve sõnastamist õnnetusjuhtumi korral.

Taust: oma igapäevases elus võime kokku puutuda olukordadega, kui tekib mingi tervisemure, või satume ohtlikku olukorda, mis võib lõppeda õnnetusega. Seetõttu on oluline, et ka lapsed oskaksid selliseid olukordi ära tunda ning neis adekvaatselt käituda, st oskaksid vajadusel abi otsida ning samas suudaksid ka oma abipalvet selgelt ja täpselt sõnastada.

Vajalikud materjalid: töölehed

Tegevus

Tundi sisse juhatades esitage õpilastele küsimusi:

- Nimeta selliseid olukordi, kus inimene vajab teiste abi (*tulekahju, kõrge palavik jne*). Kirjutage saadud vastused tahvlile.
- Kes saavad nendes olukordades aidata (*tuletõrjuja, kiirabi arst jne*)?
- Kas sa ise oled kunagi sattunud olukorda, kui vajad teiste inimeste abi?
- Kellelt sa said abi?

Jagage õpilastele esimesed töölehed. Õpilaste ülesanne on rühmitada elus ettetulevad olukorrad tervisemuredeks ja ohtlikeks olukordadeks (millele võib järgneda õnnetus). Arutage olukordi koos ja abistage õpilasi täitmisel

Jagage õpilastele järgmised töölehed, kus on kirjas erinevad sekkumist vajavad olukorrad (ohtlikud olukorrad ja õnnetusjuhtumid) ning on esitatud ka isikud, kes võiksid aidata. Õpilased peavad otsustama, kellelt nõu ja abi küsida. Õige vastus leitakse ühise arutelu käigus.

Küsige õpilastelt, milliste juhtumite korral on lähedaste abist vähe ning on tarvis helistada hädaabitelefonil 112.

Järgnevalt jaotage õpilastele tööleht 3 ning tutvustage õpilastele hädaabinumbril 112 helistamise reegleid:

Pea meeles:

Ka telefoni teel saad abi küsida. Tasuta hädaabinumber on 112.

Sellel numbril helistades saad nõu ja abi kõikide tervisemurede ja õnnetusjuhtumite korral.

Et sinu abipalve oleks arusaadav, püüa oma mõtteid väljendada selgelt. Selleks on omad reeglid:

- **Räägi, mis juhtus (kirjelda õnnetust või ohtu)**
- **Kirjelda, kus juhtus (ütle võimalikult täpne asukoht: linn, tänav, maja, küla, talu nimi jne)**

- **Ütle, kas keegi on kannatanud ja milline on tema olukord**
- **Lisa oma nimi ja telefon**
- **Vasta küsimustele lühidalt ja täpselt**
- **Ära katkesta kõnet enne, kui oled selleks loa saanud**
- **Ära kasuta hädaabinumbrit ilma tungiva vajaduseta, 112 pole naljanumber**

Järgnevalt tehke rollimäng hädaabinumbri helistamisest. Teie kehastage päästeteenistuse töötajat, kes võtab vastu kõne ja esitab küsimusi õnnetusjuhtumi kohta.

Selleks lugege õpilastele ette järgmine juhtumi kirjeldus:

Sa oled kodus ja õpid. Vaatad aknast välja. Näed, et naabermaja aknast tuleb suitsu. Kuidas käitud?

Antud ülesande täitmisel on väga oluline, et lapsed õpiksid oma abipalvet võimalikult selgelt ja täpselt sõnastama.

**OTSUSTA, KAS TEGEMIST ON OHTLIKU OLUKORRA
VÕI TERVISEMUREGA. TEE TABELISSE RIST ÕIGESSE KOHTA.**

	Ohtlik olukord	Tervisemure
Poisid mängivad kitsal sillal kulli.		
Margitil on tugev kõhuvalu.		
Väike Priit sõidab rattaga autoteel.		
Ilmaril on kõrge palavik ja ta oksendab.		
Onu Jaan sõidab autoga ja tal on turvavöö lahti.		
Mari ja Liisa mängivad õhukesel järvejääl.		
Anu läheb kaasa võõra mehega, kes lubab talle kommi osta.		
Indrek paneb loomaaias käe jääkaru puuri.		
Mardil pea valutab ja ta tunneb nõrkust.		
On pime sügisõhtu. Annika kõnnib maanteel ilma helkurita.		



LOE! OTSUSTA, MIDA TEHA!

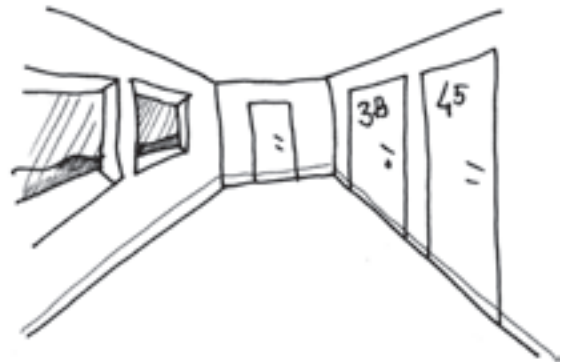
1. Sa sõidad jalgrattaga hoovis majade vahel. Sa peatud laste liivakasti juures. Märkad liival lebavat süstalt koos nõelaga. Sa tead, et äravisatud süstlad võivad olla ohtlikud. Mida teed?

- sõidad edasi
- küsid abi eemal seisvalt naiselt
- paned süstla endale tasku
- helistad hädaabinumbril
- räägid sellest hiljem vanematele



2. Sa näed, et klassikaaslased kaklevad koridoris. Mida teed?

- elad kaasa tugevamale poisile
- astud kaklusele vahele
- kutsud õpetaja
- helistad hädaabinumbril
- küsid nõu sõbralt



3. Sa jõuad koolist koju. Sa oled väsinud ja pea valutab. Sinu käed ja pea on kuumad. Sa oled üksikodus. Mida teed?

- helistad vanematele
- võtad ise rohtu
- küsid abi naabrilt
- küsid nõu sõbralt
- helistad hädaabinumbril



PEA MEELES!

Ka telefoni teel saab abi küsida.

Tasuta hädaabi number on

Sellele numbril helistades saad nõu ja abi tervisemurede ja õnnetusjuhtumite korral.

Helistades väljenda ennast selgelt.

Räägi, mis juhtus.

Kus kohas juhtus.

Kas keegi on viga saanud.

Ütle oma nimi ja telefon.

Vasta küsimustele lühidalt ja täpselt.

Ära ise katkesta kõnet.

Ära kasuta hädaabinumbrit,
kui sul abi pole vaja.
112 pole naljanumber.



15. AKTIIVTÖÖ: MIS SEE VEEL ON?

3.–4. KLASS

Teema: “Käitumine tundmatute ainetega”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus.

Eesmärk: õpilased tutvuvad tundmatute keemiliste ainete käsitlemisega kaasnevate ohtudega ning õpivad tundmatute ainetega seotud olukordades ohutult käituma.

Taust: keemilisi aineid kohtame oma elus iga päev. Mõni nendest on igapäevane ja tuntud otstarbega, näiteks nõudepesuvahend või küünelakieemaldi. Teisalt võime kokku puutuda tundmatute pulbrite, tablettide ja lahustega, mille koostist ega täpset kasutusala me ei tea. Tundmatu aine toime organismile on ettearvamatu – nahale sattudes võib see söövitada nahka ja alla neelates põhjustada mürgistust. Kui nuusutada ainet otse, võib see põletada nina limaskestast. Mitmed keemilised ained on tule- ja plahvatusohtlikud. Sellepärast tuleb keemiliste ainetega väga ettevaatlikult ümber käia. Lapsed peavad teadma, et tuleb vältida tundmatute ainete sattumist nahale, samuti seda, et neid ei tohi otse nuusutada ega mitte mingil juhul maitsta.

Vajalikud materjalid: töölehed, käärid.

Tegevus

Jagage õpilastele töölehed. Lugege koos jutuke läbi ja leidke sellele pealkiri.

Paluge õpilastel lõigata lahti töölehel olevad pildid ning täita esimene ülesanne, kasutades piltide abi. Vajadusel suunake õpilasi.

Seejärel paluge õpilastel piltide abi kasutades jutustada, kuidas Mart ja Anni pudelit leides käituma oleksid pidanud.

Algate üldine arutelu, kas on veel võimalikke variante sellises olukorras toimimiseks.

Jaotage õpilastele teine tööleht ja tutvustage märke, mida pannakse hoiatuseks keemiliste ainete pakenditele. Tunni lõpetuseks sõnastage vastus küsimusele töölehe all.

LOE! MÕTLE JUTULE PEALKIRI!

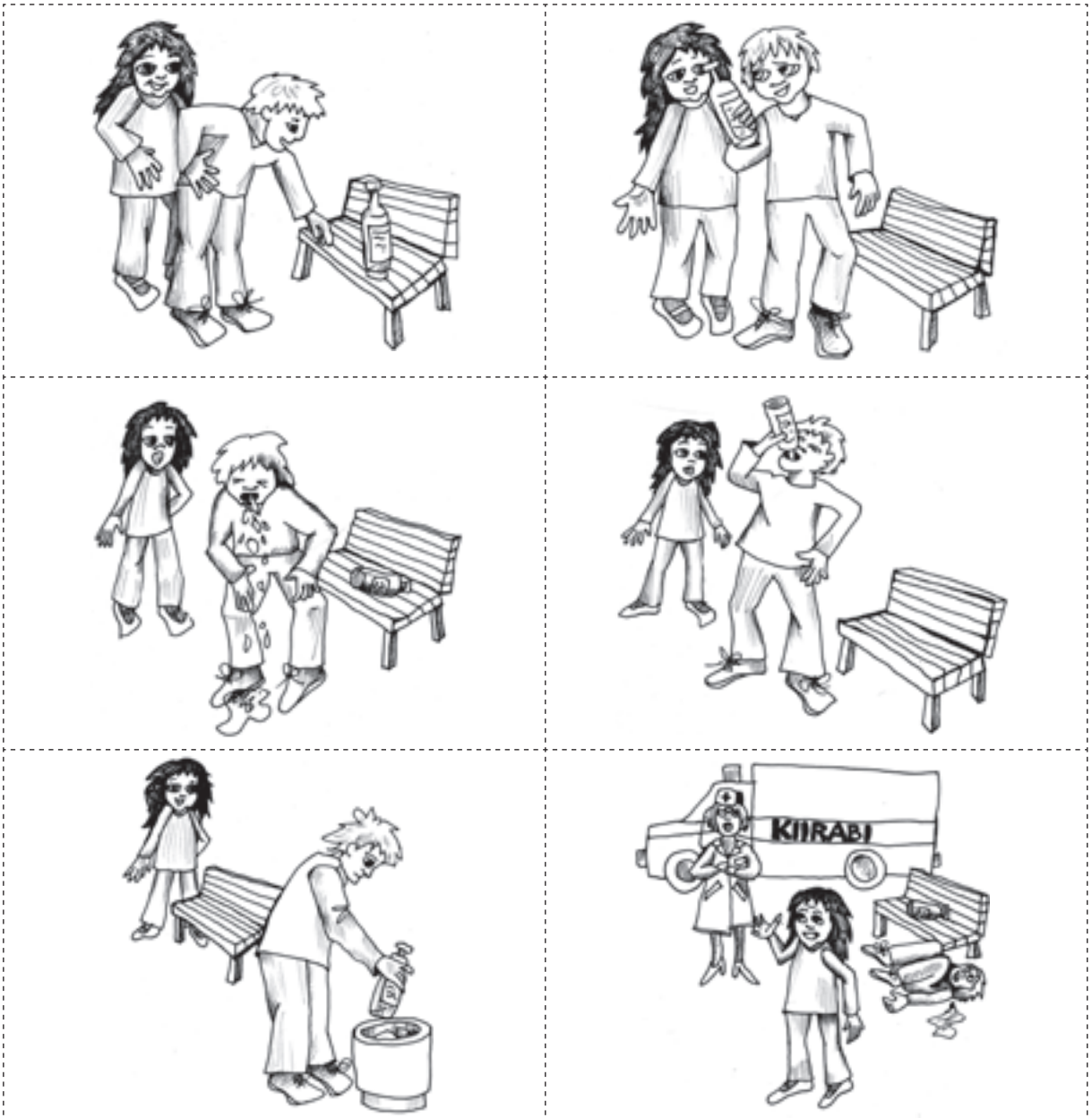
.....

Mart ja Anni tulevad koolist. Anni näeb pargipingil plastpudelit. Pudeli sees on kollakas vedelik. Silti pudelil ei ole. Lapsed on väga uudishimulikud. Mis selles pudelis on? Kas mingi hea jook? Mart loksutab pudelit ja võtab pudelist mitu lonksu. Ta pakub ka Annile maitsta. Anni nuusutab vedelikku ja maitseb keelega.

Varsti hakkab Mardil kõht hirmsasti valutama. Ta oksendab ega saa hingata. Ka Annil käib pea pisut ringi ja süda on paha. Juhuslik mööduja kutsub kiirabi. Kiirabi viib Mardi ja Anni haiglasse. Enne terveks saamist peavad lapsed mitu nädalat haiglas veetma.



LÕIKA PILDID VÄLJA!



1. MIS JUHTUS MARDI JA ANNIGA? REASTA PILDID!

KÕIKI PILTE EI PEA KASUTAMA.

2. KUIDAS MART JA ANNI OLEKSID PIDANUD KÄITUMA?

REASTA PILDID ÕIGESTI! KÕIKI PILTE EI PEA KASUTAMA.

NII TÄHISTATAKSE OHTLIKKE AINEID.

Mida teed, kui leiad sellise märgistusega pakendi?

.....

.....

.....

16. AKTIIVTÖÖ: ABISTAVAD KÄED

3.–4. KLASS

Teema: “Abivalmidus”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus

Eesmärk: tutvustatakse õpilastele elementaarseid teiste abistamise ja lohutamise viise. Harjutatakse abistavat käitumist.

Taust: teisi abistav käitumine ehk prosotsiaalne käitumine on selline, kus inimene on teiste suhtes hooliv ja osavõtlik. Prosotsiaalse käitumise alaliike on palju, näiteks abistamine, kaastunde avaldamine, jagamine, koostöö, mõistmine, toetamine, usaldamine jne.

Prosotsiaalse käitumise vastand on antisotsiaalne käitumine, mis võib väljenduda agressiivsuses (kiusamine, kaklemine), vastuhakkamises ja trotslikus käitumises. Ka noorukieale omane kodust ärajooksmine, valetamine, varastamine ning teiste vara rikkumine või hävitamine kuuluvad antisotsiaalse käitumise alla.

Erivajadustega õpilased peaksid suutma hädasolijat elementaarsel moel lohutada ja aidata. Kuna antud vanuses on ettekujutus omamisest ja omanikuks olemisest vaid elementaarne, siis jagavad õpilased oma asju teistega üsna vastumeelselt. Õpilane vajab õpetaja abi ja julgustamist asjade jagamiseks – nii abi andmiseks kui ka abi küsimiseks.

Vajalikud materjalid: valged või värvilised paberilehed A4–A3, värvipliatsid.

Tegevused

1. Jutustage õpilastele järgmine jutuke.

Oli sügis. Paar päeva oli väljas olnud pakane ning jõeale oli tekkinud õhuke jää. Naabripoisid Priit ja Indrek läksid jõe äärde mängima. Neil tekkis mõte järele proovida, kui paks on jää juba. Nad astusid ettevaatlikult jääle. Jää kandis neid ning nad astusid edasi. Kui nad oli jõe keskele jõudnud, hakkas jää äkki pragisema ja poisid vajusid läbi jää. Nad hakkasid appi hüüdma.

Samal ajal oli oma koduõues nende koolivend Martin. Ta kuulis appihüüdeid ja jooksis jõe äärde. Ta võttis jope seljast ja heitis kõhuli jääle. Ta viskas jope ühe varruka poisteni ja tõmbas kõigepealt Priidu jääaugust välja. Siis aitas ta ka Indreku kaldale.

Kiiresti jooksid poisid üheskoos Martini majani, kus täiskasvanud neid aitasid ja kiirabi kutsusid.

Arutlege õpilastega õnnetusjuhtumi ja Martini tubli teo üle. Kinnitage õpilastele, et me kõik saame üksteist igapäevases elus aidata. Tubli tegu ei ole pea olema just kellegi elupäästmine, ka väiksed heated on tähtsad ja vajalikud.

Selgitage õpilastele, et hakatakse joonistama pilte sellest, kuidas nad on lahked ja abivalmid.

Hoidke oma käsi üleval ja paluge õpilastel mõelda, mida head saab oma kätega teha teiste inimeste jaoks.

Küsi: kas keegi õpilastest on oma kätega kedagi aidanud (näiteks jaganud mingit asja või aidanud midagi koristada, aidanud endast nooremat või lohutanud kedagi).

Selgitage, et väga tähtis on märgata abivajajaid enda ümber ja neile abi pakkuda või siis otsida abi täiskasvanutelt.

Väljendage oma sõnadega, keha ja kätega, kuidas on võimalik lohutada haiget saanud last (paitamine, kallistamine, lohutamine).

Paluge enda juurde üks õpilane ning esitage rollimäng situatsioonist, kus laps on haiget saanud ning teie püüate teda lohutada. Järgnevalt paluge ka enda osa täitma mõni õpilane. Vahtage osatäitjaid nii, et kõik lapsed saaksid mängida lohutaja rolli. Rollimängu ajal kinnitage õpilaste õiget käitumist ning vajadusel korrigeerige ebakohast käitumist. Eksimuste korral esitatakse rollimäng uuesti. Kui parandusi ei ole, on rollimäng edukalt sooritatud. Täname osatäitjaid.

Andke igale õpilasele paberileht ja paluge sinna kirjutada oma nimi ning siis joonistada oma käte (peopesa) kontuurid. Vajadusel abistage õpilasi kontuuride joonistamisel. Mõlema käe kontuuri sisse paluge õpilastel joonistada pilt või kirjutada ühe tegevuse kohta, millega ta tegi teistele inimestele head (aitas, lohutas, jagas midagi jne). Tegevuse väljenduseks sobib joonistada ka mõni ese, näiteks, kui laps jagas oma kaaslastele kommi, võib joonistada lihtsalt kommi.

Seejärel arutlege ühiselt, mida õpilased joonistasid.

Tunni lõpus koostage õpilaste töödest näitus.

Paluge lastel ülejäänud päeva (nädala) jooksul teha mõnda abistavat tegevust. Eriti julgustage neid pakkuma oma abistavaid käsi kooli noorematele õpilastele või kodus oma vanematele ja noorematele õdedele-vendadele.

17. AKTIIVTÖÖ: RAHUMEELSED LAHENDUSED (2 TUNDI)

3.–5. KLASS

Teema: “Igapäevased suhtlemissituatsioonid koolis”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus.

Eesmärk: tutvustada õpilastele eri võimalusi, kuidas rahumeelselt kaaslastevahelisi tülisid ja arusaamatusi lahendada. Harjutada rahumeelsete lahenduste saavutamise eri võimalusi.

Taust: arusaamatuste lahendamine inimestevahelises suhtluses on õpilastele hädavajalik oskus igapäevaelus toimetulekuks ning inimsuhetega rahuloluks. Oluline on, et õpilased mõistaksid, et tülide rahumeelne lahendamine aitab ära hoida suuremaid pahandusi ja kahjulikke tagajärgi (kaklused, teiste asjade tahtlik lõhkumine, kättemaks, õnnetusjuhtumid jne). Kui õpilased suudavad ise kaaslastevahelisi probleeme lahendada, arenevad nad rohkem iseseisvateks ning elus paremini toimetulevateks.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus 1. tund

Sissejuhatuseks esitage õpilastele küsimusi:

- Mõttele, kas sul on olnud kunagi tüli oma sõbraga või klassikaaslasega?
- Kui sul oli tüli, siis kuidas sa tüli lahendasid?

Seejärel rõhutage, et tülide rahumeelne lahendamine on väga oluline, et hoida ära tõsisemate probleemide teket (kaklused, teiste asjade tahtlik lõhkumine, kättemaks, õnnetusjuhtumid jne).

Järgnevalt lugege töölehtedelt jutuke “Tüli”

Esitage küsimused:

- Milline tüli Peetri ja Andrese vahel puhkes, kui algas vahetund?
- Kuidas oleksid poisid pidanud käituma, et neil poleks puhkenud tüli? Aidake õpilastel otsida erinevaid lahendusi (*kas ma võin sind aidata; kas mina võin ka tahvlit puhastada; puhastame korda-müüda; lepime kokku, et mina puhastan järgmine vahetund*).

Paluge õpilastel märkida töölehel sobivad lahendusvariandid, arutage ühiselt variantide võimalikke tagajärgi. Selgitage, et õpetaja poole pöörduda tuleks alles siis, kui ise ei suudeta tüli lahendada.

Järgnevalt moodustage vabatahtliku õpilasega paar, olles ise üks rollimängu osatäitjatest. Mängige analüüsitud situatsioon läbi (õpilaste pakutud vastusevariantide alusel).

Seejärel korraldage rollimäng ka allolevate situatsioonidega (valige nendest mõned) või mõelge ise oma klassile aktuaalseid olukordi. Moodustage taas vabatahtliku õpilasega paar, olles ise üks rollimängu osatäitjatest.

- a) Tiina ja Kalle tulevad võimlemistunnist ja neil on janu;
- b) kaks õpilast tahavad istuda ühe-ja sama koha peale bussis;

- c) kaks õpilast tahavad puslet kokku panna samal ajal;
- d) kaks õpilast tahavad õpetaja käest kinni hoida samal ajal ning õpetaja teises käes on koolivihikud;
- e) kaks õpilast tahavad mängida sama mänguasjaga samal ajal.

Võimalikud lahendused oleksid: loa küsimine, tegutsemine kordamööda, oma järjekorra ootamine, jagamine.

Näide: Tiina ja Kalle tulevad võimlemistunnist ja neil on janu. Tiina jõuab esimesena kraani juurde. Ta hakkab jooma. Kallel on ka janu ja ta trügib Tiinat kõrvale. Nad rüselevad ja kumbki ei saa juua.

Tiina ütleb, et ma jõudsin enne, las ma joon ära, siis on sinu kord. Kalle ütleb, et hea küll, ma siis ootan.

Tänage rollimängus osalejat.

Võtke õpitu kokku ning arutlege veelkord õpilastega, miks on oluline lahendada tülisid rahumeelselt (vaid sõnadega, mitte käte ja jalgadega).

Nõuanded: kui õpilased on selleks võimelised, võivad nad rollimängu ise läbi mängida, ilma õpetaja osaluseta, kuid esimene rollimäng tehke siiski koos.

Pärast igat rollimängu kinnitage õpilaste õiget probleemilahendusoskust või ebaõigete lahenduste puhul korrigeerige käitumist ning paluge rollimängu korrata. Oluline on, et viimasena esitatu oleks õige probleemilahendusemudel.

TÜLI

Kell helises ja algas vahetund. Peeter ja Andres olid korrapidajad. Peeter hakkas tahvlit puhastama. Veidi aja pärast tuli Andres ja haaras talt tahvilapi käest. Andres tahtis ise tahvlit pühkida. Peeter vihastas ja lõi Andrest vastu kätt. Andres sai väga haiget. Ta jooksis õpetajale sellest rääkima.



KUIDAS OLEKS SAANCTUMINE RISTIGA!

- Andres küsib, kas ta võib ise tahvlit puhastada.
- Poisid lepivad kokku, et puhastavad tahvlit kordamööda.
- Tahvlit saab puhastada tugevam poiss.
- Poisid lepivad kokku, et järgmisel vahetunnil puhastab Andres tahvlit.
- Poisid lasevad õpetajal otsustada, mida teha.

2. tund

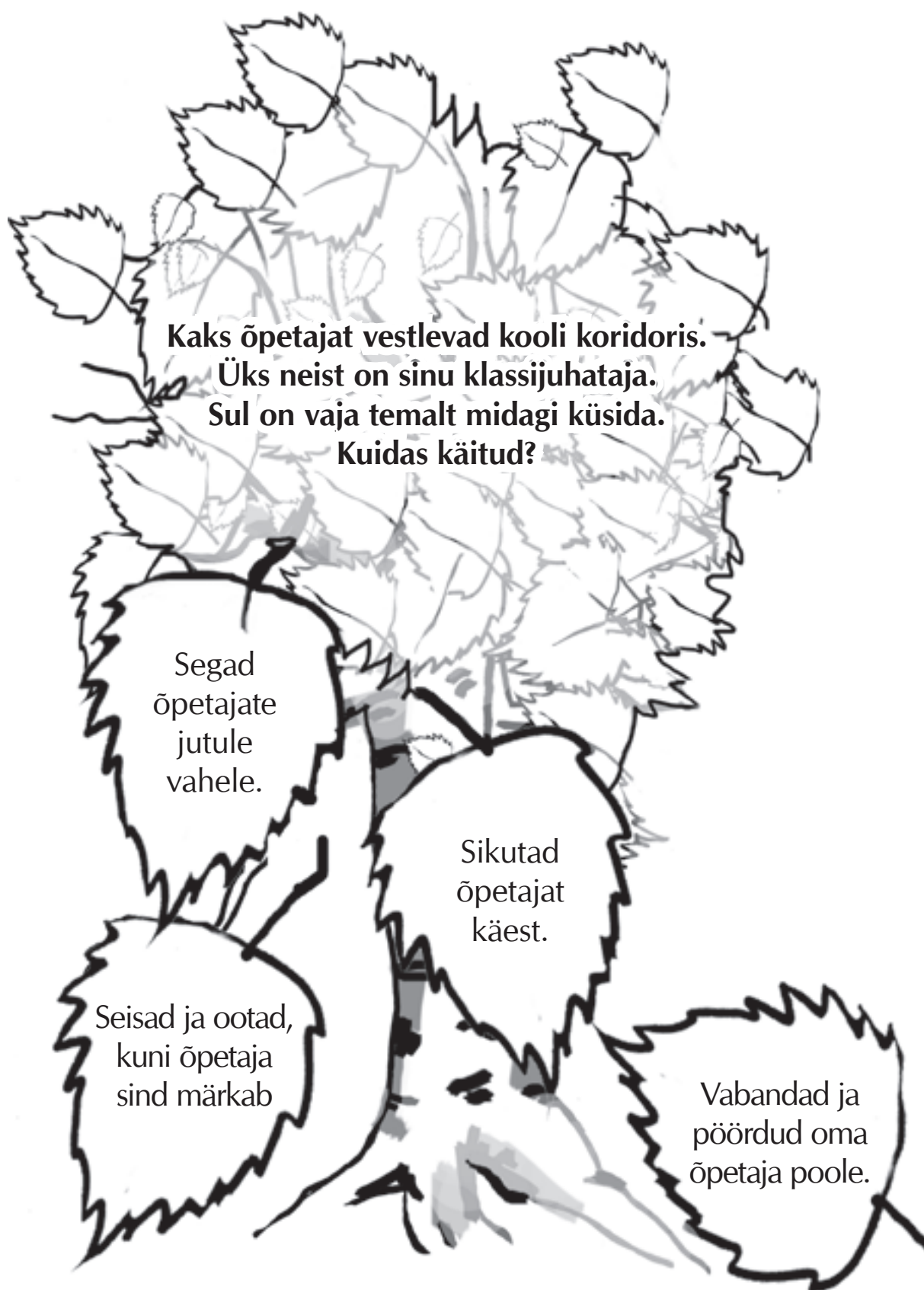
Korrake üle eelmises tunnis õpitu.

Järgnevalt arutlege, miks on oluline, et õpilased saaksid ise oma kaaslasevaheliste probleemidega (tülide lahendamiseks) hakkama. Lugege tahvlilt erinevad põhjendused ja paluge nendel lastel tõsta käsi, kes on nimetatud põhjendusega nõus. Võimalikud põhjendused tahvlile kirjutamiseks, lisage võimalusel ka omalt poolt mõned näited:

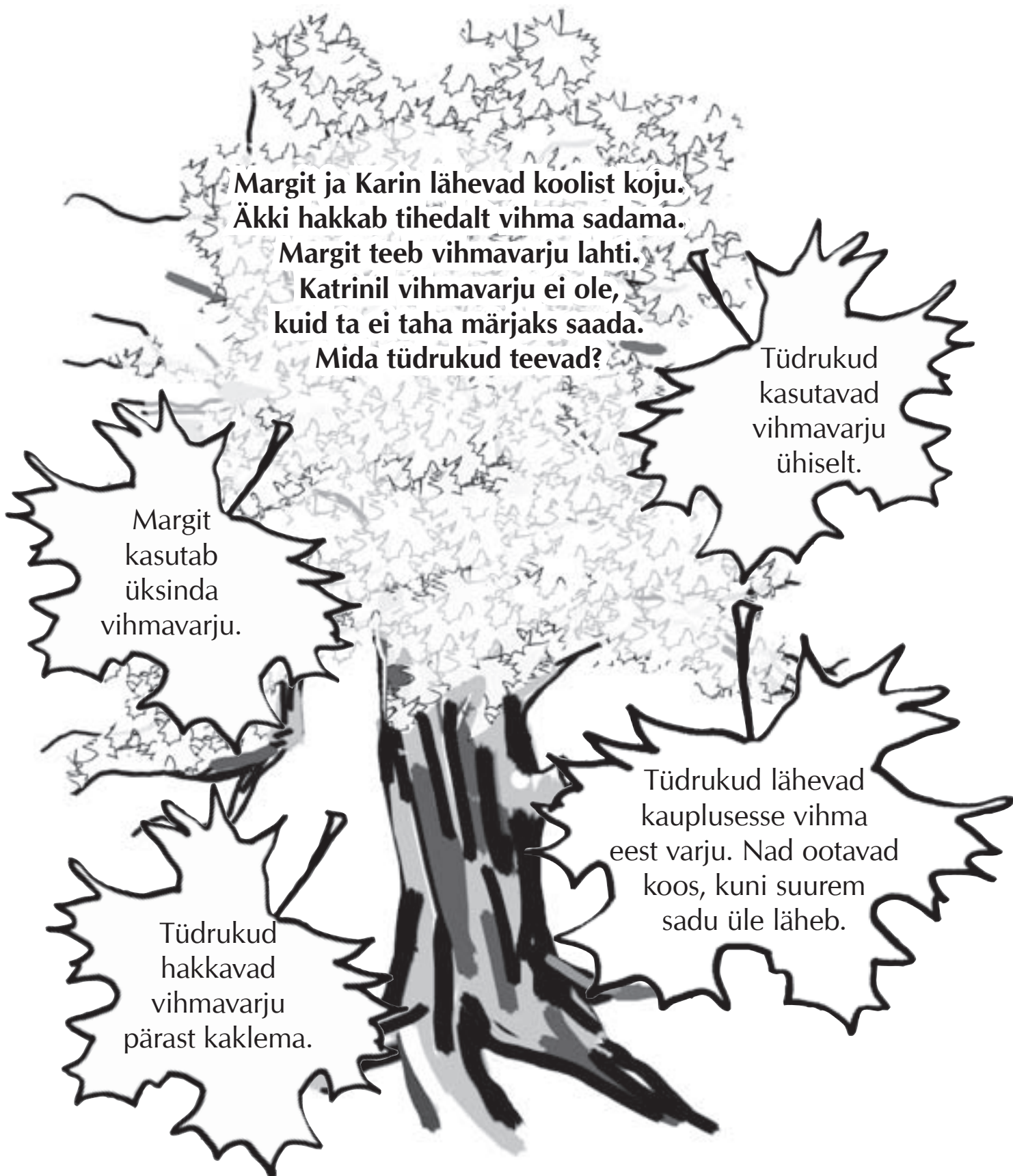
- alati ei ole täiskasvanut võimalik appi kutsuda;
- tüli saab kiiremini lahendatud;
- tüli ei paisu suureks;
- ei juhtu õnnetust.

Jagage õpilastele töölehed ja arutage toodud situatsioonid ja lahendusvariandid klassiga läbi. Paluge õpilastel otsustada, millised oleksid head lahendused, ja vastavad lehed värvida (mõlemal töölehel on kaks võimalikku head lahendust).

Pärast töölehtede täitmist korraldage mõlema situatsiooni kohta rollimäng, jälgige, et kõik õpilased saaksid rollimängus osaleda. Väga oluline on õpilastes kinnistada õiget käitumismudelit reaalse tegutsemise kaudu.



VÄRVI ÕIGETE LAHENDUSTEGA LEHED ROHELISEKS!



VÄRVI ÕIGETE LAHENDUSTEGA LEHED ROHELISEKS!

18. AKTIIVTÖÖ: KILEKOTT

3.–5. KLASS

Teema: “Uimastite mõju”

Arendatav sotsiaalne oskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus.

Eesmärk: õpilased teadvustavad inhalantide kahjulikku mõju tervisele.

Taust: Keemiliste ainete nuusutamine on probleem eriti nooremate kooliõpilaste hulgas. Inhalandid (näiteks liim, lahusti, bensiin, aerosoolid, kodukeemia) on väga mürgised, seetõttu on nende sissehingamine tervisele väga kahjulik. Nuusutaja võib saada ägeda mürgistuse, lämbuda ja isegi surra. Pideval kasutamisel põhjustavad inhalandid närvisüsteemi ja erinevate organite tõsiseid kahjustusi. Õnnetused inhalantide kasutamisel on sagedased, sest need ained on tule- ja plahvatusohlikud.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Jagage õpilastele töölehed ning lugege koos läbi jutuke “Riho uued sõbrad”. Seejärel arutlege koos õpilastega töölehel olevatele küsimuste üle ja märkige õiged vastused.

Lõpetuseks arutlege õpilastega:

- Kuidas oleks Riho pidanud käituma?
- Mida tegid sõbrad valesti?

Nõuanded: seda aktiivtööd kasutage vaid juhul, kui teate, et klassis esineb keemiliste ainete nuusutamist või on see probleem muul põhjusel jutuks tulnud. Kui õpilastel pole olnud mingit kokkupuudet selle teemaga, siis võib aktiivtöö õpilastes põhjendamatut huvi nuusutamise vastu tekitada.

RIHO UUED SÕBRAD

Riho koolipäev just lõppes. Tuttavad poisid kutsusid Riho vanasse kuuri. Nad pakkusid talle kilekotist mingit vedelikku nuusutada. Poisid ütlesid, et siis saab nalja. Riho tegelikult ei tahtnud seda teha. Ta ei julgenud uutele sõpradele ära öelda. Siis ta nuusutaski. Ootamatult tundis ta, et tal hakkas väga halb. Riho oksendas. Teised poisid ehmatasid. Nad jooksid ära. Riho komberdas kuurist välja ja kukkus murule. Tal oli süda paha ja pea käis ringi. Teda märkas üks bussijuht, kes kutsus kiirabi. Kiirabi viis Riho haiglasse.

VASTA KÜSIMUSTELE! VALI ÕIGE VASTUS!

1. Miks tahtsid poisid, et Riho vedelikku nuusutaks?

- Poisid tahtsid nalja saada.
- Poisid tahtsid, et Rihol oleks hea.
- Poisid tahtsid Riho hirmutada.

2. Miks Riho vedelikku nuusutas?

- Riho tahtis nalja saada.
- Riho ei julgenud poistele ära öelda.
- Riho tahtis seda vedelikku nuusutada.

3. Miks hakkas Rihol halb?

- Riho sõi banaani.
- Rihol hakkas palav.
- Vedelik oli väga mürgine.

4. Miks teised poisid ära jooksid?

- Nad ehmatasid ja hakkasid kartma.
- Neil oli tarvis ruttu koju minna.
- Nad läksid arsti kutsuma.

5. Miks kutsus bussijuht kiirabi?

- Riho elu oli ohus.
- Bussijuhil hakkas halb.
- Riho sõbrad vajasisid abi.



19. AKTIIVTÖÖ: SÕBRAD JA KAASLASED

4. KLASS

Teema: “Sõbrad ja tuttavad, sõprade valimine ja hoidmine”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus, enesetunnetamisoskus.

Eesmärk: õpilased mõistavad sõbra ja kaaslase erinevust ning analüüsivad hea sõbra tunnuseid.

Taust: meid ümbritseb palju toredaid inimesi, kellega on vahva koos erinevaid asju ette võtta. Sõpradeks peame me neist siiski väheseid. Kõige olulisemateks sõpruse tunnusteks võib pidada vastastikust usaldust ja lugupidamist. Sõbrad toetavad teineteist alati – nii rõõmudes kui ka rasketel hetkedel.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Sissejuhatuses lugege töölehtedelt jutuke “Sõbrad”.

Seejärel arutage klassiga:

- Kes on Kärdi parim sõber?
- Mida Kärt ja Alo koos teevad?
- Kellele Alo oma muredest räägib?
- Keda Kärt aitab alati kui vaja?

Paluge õpilastel täita lünktekst töölehel. Kontrollige vastuseid koos.

Joonistage tahvlile inimfiguur ja küsige õpilastelt:

- Mis iseloomustab sõpra? (*toetuge eelnenud tekstile: saab koos erinevaid asju teha, saab usaldada, aitab, annab nõu, hoiab saladust jne*)

Kirjutage saadud vastused tahvlile figuuri ümber.

Jaotage õpilastele tööleht 2. Arutage ühiselt reeglid läbi, paluge õpilastel tuua või tooge ise iga reegli juurde näiteid.

Järgnevalt arutage:

- Miks võib sõprus teinekord katkeda? (*usalduse kuritarvitamine, kadedus, saladuste väljaraäkimine, tagarääkimine, valetamine, mittemõistmine, ärakolimine, erinevad huvid jne*)

Lõpetuseks paluge õpilastel vastata töölehe kahele viimasele küsimusele, vajadusel sooritage ülesanne koos.

SÕBRAD

Kärt tuli just Alo juurest. Nad vaatasid koos ühte põnevat filmi. Nad saavad omavahel väga hästi läbi. Kärt ja Alo käivad koos ujumas, vahel kinos või üksteisel külas. Tihti käivad nad lihtsalt jalutamas ja räägivad omavahel juttu.

Kui Kärdil on mõni mure, siis ta räägib sellest Alose. Alo kuulab teda alati hea meelega ja oskab tihti nõu anda. Alo jällegi usaldab Kärti ning räägib oma muredest just talle. Ta teab, et Kärt ei räägiks kunagi nende saladusi kellelegi edasi. Kärt ja Alo saavad teineteise peale alati kindlad olla. Nad aitavad teineteist, kui vaja.

Kärt on õnnelik, et tal on nii hea sõber nagu Alo. Ka Alo on hea meel, et tal on selline vahva sõber nagu Kärt.

VALI LÜNKA SOBIVAD SÕNAD!

aitavad, kinos, sõbrad, Alose, ujumas, mure,
jalutamas, usaldab, üksteisel külas

Kärt ja Alo on

Nad käivad koos ja

Tihti käivad nad ka

Kui Kärdil on, siis ta räägib sellest

Alo Kärti.

Alo ja Kärt teineteist alati, kui vaja.



REEGLID, KUIDAS OLLA HEA SÕBER

1. Ole aus.
2. Ole abivalmis.
3. Ole usaldusväärne.
4. Vabanda, kui oled teinud vea.
5. Ole sõbra jaoks olemas.

ÜHENDA SOBIVAD!

Ma aitan sõbral kotti tassida	Ole aus
Ma ei räägi sõbra saladust mitte kellelegi	Ole abivalmis
Ma ei valeta kunagi sõbrale	Ole usaldusväärne
Ma kuulan sõbra muret	Palu vabandust, kui vajalik
Ma palun vabandust, kui unustasin sõbra raamatu koju	Ole sõbra jaoks olemas

Mulle meeldib sõpradega koos olla, sest

.....



20. AKTIIVTÖÖ: TÕELINE SÕBER

4. KLASS

Teema: “Sõbrad ja tuttavad, sõprade valimine ja hoidmine”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus, enesetunnetamisoskus, toimetulek emotsioonide ja stressiga, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus.

Eesmärk: õpilased mõistavad, et sõprus arvestab mõlema inimese soovidega.

Taust: lastele võib tihti tunduda, et sõber on nende isiklik omand. Seepärast ei tohiks tõeline sõber kellegi teisega mängida või isegi rääkida ning peaks alati olema oma tahtmiste jaoks saadaval. Et olla kellelegi hea sõber tähendab aga hoopis seda, et sõbrale antakse vabadus elada oma elu, mõistetakse ja arvestatakse teineteise soovide ja vajadustega. On oluline, et õpilased õpiksid väärtustama head sõprussuhet, kuid oskavad ära tunda suhteid, mis ei ole rajatud vastastikusele usaldusele ja lugupidamisele.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Sissejuhatuseks lugege õpilastega koos töölehtedelt jutuke “Tõeline sõber” ning leidke koos analüüsi käigus vastused töölehel olevatele küsimustele.

Tuletage ka meelde, mida eelmisel tunnil rääkisite sõpradest. Arutage õpilastega:

- Mis sa arvad, miks on sõpru vaja?
- Kuidas sa saad aru, kui mõni sõber tahab sind ära kasutada?
- Kuidas peaks käituma, kui keegi tahab sinu sõprust ära kasutada?

Jaotage õpilastele teised töölehed. Paluge ühendada lause põhjusega, miks selline ütlemine on sõbra suhtes ebaõiglane. Vajadusel sooritage ülesanne koostegevusena.

Järgnevalt arutage:

- Kas lapsed töölehel on head sõbrad?
- Milline sõber on hea sõber?
- Kui keegi püüab sind niiviisi ära kasutada, siis kuidas sa talle vastad?

Suunake õpilasi leidmaks viisakas lahendus, et ei tekiks tüli ja sõbrad saaksid koos ikkagi midagi vahvat teha.

Nõuanded: juhtige õpilaste tähelepanu sellele, et sõbralt võib alati abi paluda. Kuid kui sõber ei saa aidata, nt tal pole hetkel aega vms, siis tuleb sellega leppida. Sõbrad ikka aitavad teineteist, kui nad saavad.

TÕELINE SÕBER

Joonas aitas eile Karlil matemaatikat õppida, sest Karl ei osanud hästi. Pärast tunde aitas Joonas Karlil klassi koristada, sest Karl oli korrapidaja.

Koduteel küsis Karl, kas Joonas saaks talle tulla appi puid tassima. Joonas oli lubanud täna aidata oma isal garaaži koristada. Ta ütles seda Karlile. Karl sai vihaseks. Ta ütles Joonasele, et ta pole mingi õige sõber, kui ta ei aita. Joonas pakkus välja, et nad võiksid alguses tassida puid. Pärast seda aga läheksid nad koos Joonase isa aitama. Karl oli sellega nõus.

Poisid tassisid Karli juures puud tuppa. Kahekesi said nad kiiresti valmis. Nüüd oli aeg Joonase isa minna aitama. Karl aga istus teleka ette ja ütles, et ta on juba väga väsinud. Pealegi pidi hakkama just Karli lemmiksaade. Joonas tundis ennast petetuna. Ta oli Karli peale solvunud.

Kuidas aitas Joonas Karli?

.....

Kuidas aitas Karl Joonast?

.....

Kuidas oleks Karl sõbrana pidanud käituma?

.....



NEED EI OLE HEAD SÕBRAD.

LEIA PÕHJENDUS, MIKS SELLINE KÄITUMINE ON EBAÕIGLANE. ÜHENDA!



SA EI TOHI MAARJAGA
MÄNGIDA. SA VÕID
AINULT MINU VÕI
LIISAGA MÄNGIDA.

ON VALE SUNDIDA
SÕPRA SULLE ASJU ANDMA.



SA VÕID MINU SÕBER
OLLA, KUI SA LASED
MUL SELLE PALLIGA
MÄNGIDA.

ON VALE SUNDIDA
SÕPRA OMA KODUSEID
ÜLESANDEID TEGEMA.



MA PEAN LEHTI
RIISUMA. SA EI TOHI
VEEL KOJU MINNA, SA
PEAD MIND AITAMA.

ON VALE ÜTELDA
SÕBRALE, KELLEGA
TA TOHIB JA KELLEGA EI
TOHI MÄNGIDA.



MA EI OSKA MATEMAA-
TIKA ÜLESANNET. TEE
SINA SEE ÄRA. MA SAAN
MUIDU SINU PÄRAST
HALVA HINDE.

ON VALE SUNDIDA
SÕPRA ENNAST AITAMA.

21. AKTIIVTÖÖ: HEA SÕBER

4. KLASS

Teema: “Sõbrad ja tuttavad, sõprade valimine ja hoidmine”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus, emotsioonide ja stressiga toimetulekuoskus, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus.

Eesmärk: õpilased mõistavad, et head sõbrad ei tekita teisele pahandusi.

Taust: vahel võib juhtuda, et kaaslane püüab sõprust teeseldes teisega manipuleerida ja teda ära kasutada. Seepärast on oluline, et õpilased tunneksid sellise käitumise ära ja mõtleksid, kas see inimene, kelle ettepanekul ta pidevalt pahandustesse satub, on ikka hea sõber ja kas temaga tasub sõprust hoida.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Alustage tundi jutukesega “Helina ja sõbrad” esimeselt töölehel. Analüüsige sõprade käitumist ja arutage, mida Helina peaks tegema.

Paluge õpilastel valida töölehel loole “Helina ja sõbrad” sobiv lõpp ning joonistada sellele värviline kast ümber. Lõpuks paluge õpilastel kirjutada jutumulli sisse, mida Helina sõpradele vastab (vastus leidke koos tekstist).

Järgnevalt arutage õpilastega küsimusi:

- Kas sina oled olnud kunagi olukorras, kus sõber palub sul teha midagi, mis tundub vale? *Püüdke hoiduda nimedest – ärge hakake nimetatud olukordi klaarima, see ei ole kaebamise tund.*
- Mida sa arvad sõbrast, kes pidevalt laseb sul teha asju, mille pärast sa pahandustesse satud?
- Kuidas peaks selliste “sõpradega” käituma?

Jaotage õpilastele teine tööleht. Arutage koos ja otsustage, millised lapsed töölehel on head sõbrad. Kirjutage heade sõprade nimed töölehe alla ruudustikku. Arutage, kuidas saaks Martini ja Jaana ettepanekust keelduda. Mida sa soovitaksid sõbrana Martinil ja Jaanal nende olukorras teha?

HELINA JA SÕBRAD

Helina on sõpradega väljas. Ta avastab, et kell saab kohe 6. Tüdruk lubas kell 6 kindlasti kodus olla. Ta lubas, et ta vaatab õhtul oma väiksema õe järele. Nii saab ema poest süüa tuua. Helina ütleb sõpradele, et ta peab koju minema. Sõbrad võtavad ta käest kinni ja meelitavad teda jääma. Nad ütlevad, et ema jõuab ju hiljem ka poodi. Pealegi võiks ta koos õega poodi minna. Sõbrad tahavad, et Helina läheks nendega Marta juurde filmi vaatama.

Helina ei tea, mida teha. Kas ta peaks minema koju nagu lubas? Või peaks ta tegema, nagu sõbrad tahavad?

VALI LOOLE SOBIV LÕPP!

1) Helina ei julge sõpradele ära ütelda ja lähebki kaasa. Ema on tüdruku peale väga pahane, sest ta ei täitnud oma lubadust. Ema ei jõudnudki nüüd poodi ja neil ei ole hommikuks midagi süüa. Karistuseks ei saa Helina laupäeval koos perega kinno minna.

2) Helina otsustab koju minna, sest ta oli emale lubanud. Sõpradega saab ta homme ka koos olla. Ta ütleb sõpradele "Ei, ma ei tule täna. Lubasin täna oma väikest õde hoida." Sõbrad ei olegi pahased. Nad lepivad kokku, et kohtuvad homme pärast kooli.



OTSUSTA, KES ON HEA SÕBER!

SIIM teab, et sa pead kell 7 kodus olema. Ta saadab su pool seitse ära, et sa kindlasti jõuaksid. Kuigi teil jäi veel üks arvutimäng pooleli.



MARTIN ostis poest hamstri. Vanemad ei lubanud tal endale looma võtta. Seepärast peitis Martin hamstri sinu tuppa. Ta nõudis, et sa sellest oma vanematele ei räägiks.



ÕNNE võttis kooli kaks õuna kaasa ja andis teise sulle.



BERIT aitas sul õppida. Sa ei osanud üht ülesannet, sest sa olid haige olnud.

JAANA tahtis, et sa paneksid poes salaja paki komme oma kotti. Teil ei olnud raha kaasas.



EVA sai kingituseks kaks piletit teatrisse. Ta kutsus sinu endaga kaasa.

RANDO aitas sul klassi koristada, kui sa korrapidaja olid.

**KIRJUTA HEADE SÕPRADE NIMED RUUTUDESSE!**

S	Õ	B	E	R

22. AKTIIVTÖÖ: MEELEMÜRK

4.–5. KLASS

Teema: “Kahjulikud harjumused. Uimastid.”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased teadvustavad uimastite olemasolu ja neil kujuneb hoiak, et uimastite tarvitamine on tervistkahjustav tegevus.

Taust: uimastid on osa igapäevasest elust. Juba väikesed lapsed puutuvad nendega kokku. Me kõik tunneme inimesi, kes pruugivad oma meeleolu tõstmiseks või probleemidega toimetulekuks eri meelemürke. Tuntuimad uimastid on alkohol, nikotiin, aga ka kofeiin, eri narkootikumid. Tarvis on teada ja teadvustada riske, mis nende ainete kasutamisega seotud on. Mitmed uimastid on tervisele väga kahjulikud. Need ained muudavad inimest ja mõned teevad seda pöördumatult. On oluline, et lapsed mõistaksid – uimastite tarvitamine on tervistkahjustav harjumus ning eriti kahjulik lastele ja noortele.

Vajalikud materjalid: töölehed

Tegevus

Selgitage õpilastele uimasti mõistet ja tooge mõni näide (vt nõuanded). Käsitlege uimastit kui tervisele kahjulikku ainet.

Seejärel jagage igale õpilasele esimene tööleht. Paluge tõmmata rist peale piltidele, mis kujutavad uimasteid. Iga uimasti pildi juures paluge õpilastel nimetada mõni selle uimasti kahjulikest toimetest. Vajadusel suunake õpilasi. Kindlasti pöörake eraldi tähelepanu energiajoogile ja tooge selle kahjulikkuse kohta näiteid (vt õpetajaraamatu teoreetilisest osast kofeiin). Kui õpilased jäävad hätta uimasti kahjulike toimete kirjeldamisega, siis selgitage neid õpilastele lihtsate ja arusaadavate näidete varal.

Järgnevalt jaotage õpilastele teine tööleht ning kirjutage inimfiguuri juurde, millised eelmise töölehe uimastid missuguseid organeid mõjutavad. Ärge keskenduge õpilastega siseorganite õppimisele (seda õpitakse vanemas kooliastmes), vaid piirkonnale/funktsioonile, mida teatab uimasti kahjustab. Oluline on, et õpilasel tekiks ettekujutus sellest, et uimasti kahjustab just seda kehaosa, kuhu ta kõige rohkem satub (nt suitsetamine kopsu/hingamist, hambaid jne) ning uimastite kahjulikkusest rääkides oleks neil visuaalne tugi.

Nõuanded: uimastiteemat tuleb tunnis käsitleda väga ettevaatlikult, peab arvestama, et õpilaste teadmised meelemürkidest on küllaltki erineva tasemega. Selles aktiivtöös piirdume legaalseste uimastitega (alkohol, tubakas, uinutid-rahustid, kofeiini sisaldavad joogid ja sissehingatavad kemikaalid). Sissejuhatava näitena võib tuua sigaretsuitsetamise, mis aitab suitsetajal oma negatiivsete emotsioonidega toime tulla. Siiski – kui mõni õpilane juhtub tunnis mainima mõnda narkootilist ainet (st illegaalset uimastit, nt heroiin või kanep), siis tuleb ka see ühiselt läbi arutada.

Enne selle aktiivtöö tegemist tunnis soovitame läbi lugeda käesolevast õpetajaraamatust peatüki “Uimastid”.

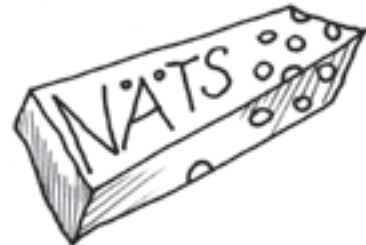
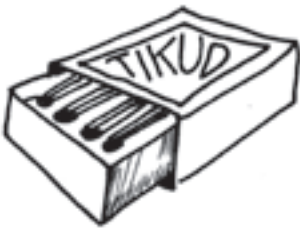
Uimastid töölehel: viin, sigarett, uinutid, siider, liim, energiajook, õlu.

Kui õpilastest mitte keegi ei värvi liimituubi pilti, siis jätke see kommentaarita.

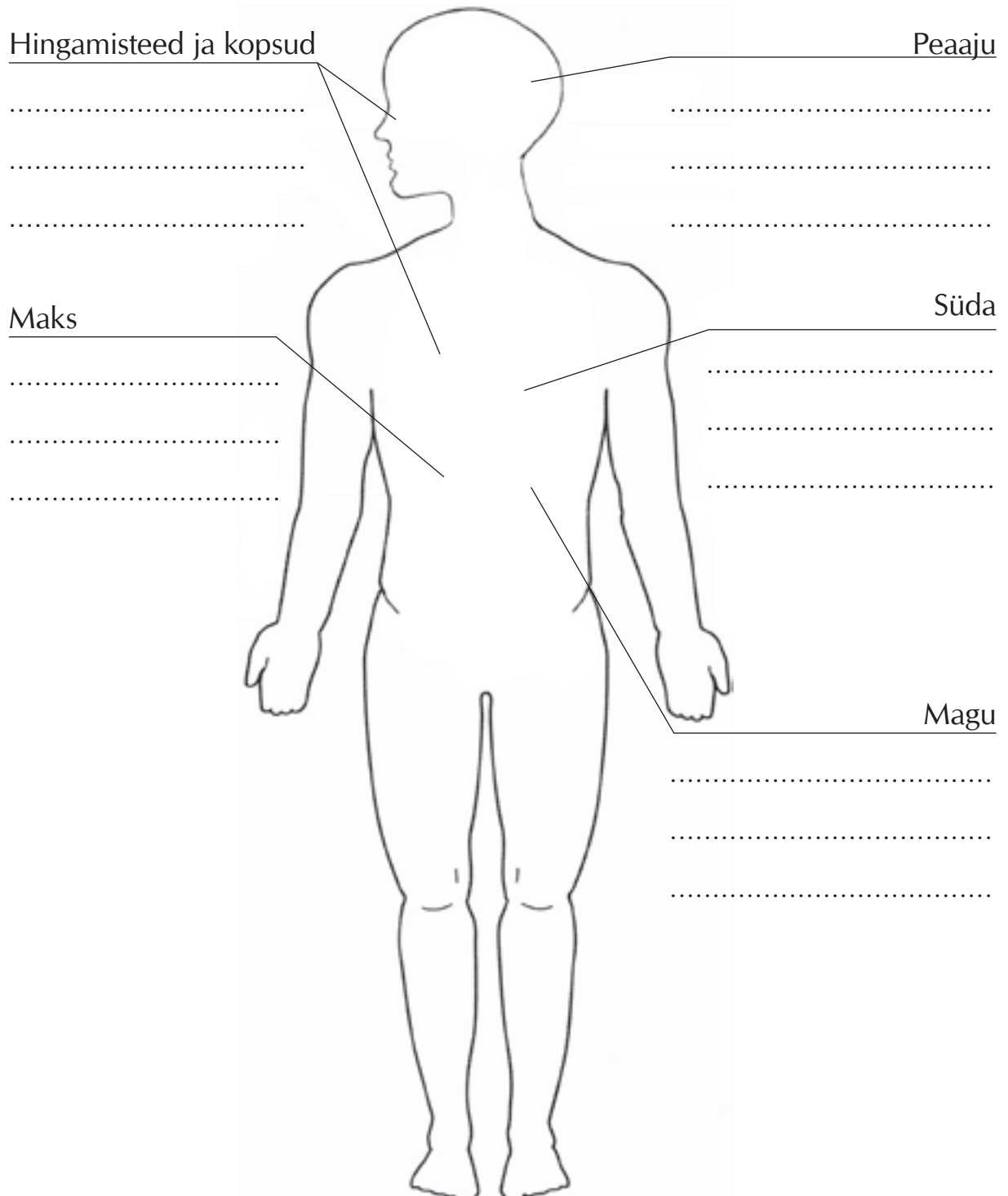
Kui mitte keegi õpilastest ei värvu energijooji pilti, siis pöörake nende tähelepanu sellele, et energijooji koostises on tugev erguti kofeiin.

Vaadake ette ka juba järgmist aktiivtööd "Kohv, alkohol ja tubakas".

MILLISTEL PILTIDEL ON UIMASTI?
TÕMBA RIST PEALE!



**KIRJUTA NÄIDATUD ELUNDITE JUURDE,
MILLISED UIMASTID SEDA KAHJUSTADA VÕIVAD**



23. AKTIIVTÖÖ: KOHV, ALKOHOL JA TUBAKAS

4.–5. KLASS

Õppekava teema: “Uimastite mõju õppimisvõimele ja tervisele”

Arendatav sotsiaalne oskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased teadvustavad meelemürkide kahjulikku mõju tervisele ja kognitiivsetele võimetele.

Taust: on üldteada fakt, et üldiselt mõjuvad nikotiin ja alkohol füüsilisele ja vaimsele tervisele halvasti. Vähem teatakse kofeiini sisaldavate jookide (sealhulgas energia- ja mitmete karastusjookide) kahjulikust mõjust noorele organismile. Teadlased on korduvalt tõestanud teatud koguses nikotiini ja kofeiini õppimist, tähelepanu ja mälu soodustavat mõju, kuid need tulemused on saadud täiskasvanuid uurides. Lapse kasvavale organismile on nende uimastite mõju erinev. Näiteks võib kofeiin mõjuda lapsele nii, et ta ei suuda enam paigal püsida, keskenduda ega uut informatsiooni meelde jätta. Sigarettide suitsetamise toimel võib juhtuda sama. Need efektid tulenevad sellest, et uimastitega harjutatud arenev organism ei oska enam iseseisvalt ilma kofeiini või nikotiini ergutava mõjuta tõhusalt toimida.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Sissejuhatuseks tuletage meelde eelmist aktiivtööd (“Meelemürk”), vaadake üle töölehed.

Seejärel jagage õpilastele uued töölehed ja paluge neil mõelda toodud väidete üle ning otsustada, millega nad nõustuvad ja millega mitte. Selgitage õpilastele keerulisemate sõnade (nt mürgistus, sõltuvus) tähendust.

Kui kõik on töö lõpetanud, kontrollige vastuseid. Selleks lugege väide ette ja laske õpilastel lause õigsuse korral tõsta käsi. Iga väite juures küsige õpilastelt põhjendust. Vajadusel selgitage ise pikemalt. Mõne eriti juurdunud väärarusaama juures tasub korraldada keskustelu. Väärade väidete juures paluge õpilastel sõnastada see nii, et lause oleks õige. Paluge õpilastel kirjutada kõik väited tõestena vihikusse, kui see on teie klassis jõukohane.

Väidete vastused.

- +1. Energiajooogi joomine võib teha rahutuks.
- +2. Suurem osa täiskasvanud inimestest ei suitseta.
- 3. Suitsetamine tugevdab tervist.
- 4. Pidev suitsetamine aitab paremini õppida.
- +5. Suitsetamine tekitab sõltuvust.
- +6. Laps võib saada suitsetamisest mürgistuse.
- +7. Suitsetaja hambad muutuvad kollaseks.
- 8. Alkoholi tarvitamine teeb erksaks.
- +9. Alkohol mõjub inimestele erinevalt.
- +10. Alkoholi joonud inimene on aeglase mõtlemisega.
- +11. Purjus olles võib saladusi välja lobiseda.
- 12. Kohvi joomine õhtul aitab paremini magama jääda.
- +13. Puhununa jääb õpitu paremini meelde.

LOE! KUI LAUSE ON ÕIGE, TEE KASTI SISSE RIST!

- Energiajoogi joomine võib teha rahutuks.
- Suurem osa täiskasvanud inimestest ei suitseta.
- Suitsetamine tugevdab tervist.
- Pidev suitsetamine aitab paremini õppida.
- Suitsetamine tekitab sõltuvust.
- Laps võib saada suitsetamisest mürgistuse.
- Suitsetaja hambad muutuvad kollaseks.
- Alkoholi tarvitamine teeb erksaks.
- Alkohol mõjub inimestele erinevalt.
- Alkoholi joonud inimene on aeglase mõtlemisega.
- Purjus olles võib saladusi välja lobiseda.
- Kohvi joomine õhtul aitab paremini magama jääda.
- Puhana jääb õpitu paremini meelde.



24. AKTIIVTÖÖ: EKRAAN

4.–5. KLASS

Teema: “Kahjulikud harjumused. Liigne telerivaatamine.”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus, enesetunneta-misoskus.

Eesmärk: õpilased saavad aru liigse telerivaatamise kahjulikkusest ning harjutavad oma aja planeerimist.

Taust: võimalusi oma vaba aja veetmiseks on rohkeid. Mõned inimesed eelistavad raama-tuid ja ajakirju lugeda, teised sportida, kolmandad vaatavad televiisorit või mängivad arvu-timänge. Kõik need tegevused on toredad, kui neid teha mõõdukalt. Pikaajaline arvuti taga istumine, nagu ka telerivaatamine, väsitab silmi, võib panna pea valutama ja põhjustada unetust. Samuti väheneb võime keskenduda ja informatsiooni meelde jätta. Kindlasti tuleb jälgida arvuti või teleri seltsis veedetud aja pikkust, sest sõltuvus arvuti- või telerivaatamisest võib tekkida nii täiskasvanutel kui lastel. Telerivaatamise aeg võib aina pikeneda ning oluli-semad ja vajalikumad tegevused jääda tahaplaanile.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Sissejuhatuses lugege ette jutuke või laske see õpilastel endil töölehtedelt lugeda.

Mari ja Mati armastavad väga telerit vaadata. Nad kaklevad kogu aeg teleripuldi pärast. Matile meeldivad spordisaated ja seiklusfilmid. Marile meeldib rohkem vaadata seriaale ja tõsielusarju. Eriti meeldib talle seriaal “Minu murtud südame hääl”. Mati ja Mari vaatavad telerit kogu õhtu. Ka puhkepäevadel veedavad nad enamuse ajast teleri ees. Nende õde Marju seevastu vaatab telerist ainult loodussaadet. Talle meeldib vabal ajal hoopis rohkem lugeda ja koeraga jalutamas käia.

Seejärel küsige õpilastelt:

- Millised on sinu lemmiksaated telekavas? Püüdke selgitada, kui kaua aega päevas nad veedavad telerit vaadates.
- Mis on telerivaatamise juures hea? (lõbus ajaveetmisviis, huvitav, informatiivne, hariv)
- Mis on telerivaatamise juures halb (võtab palju aega, väsitab silmi, peab palju paigal istuma).

Kirjutage õpilaste vastused tahvlile. Kui telerivaatamise halbu külgi välja ei tooda, siis selgi-tage õpilastele ka liigse telerivaatamise negatiivset poolt.

Seejärel jagage igale õpilasele tööleht ja paluge vastata töölehel olevatele küsimustele. Küsi-musele nr 4 aitavad vastata töölehe alla trükitud tegevused.

Kui kõik õpilased on töö lõpetanud, paluge neil veel nimetada vajalikke ja meeldivaid tege-vusi, mida teha telerivaatamise asemel.

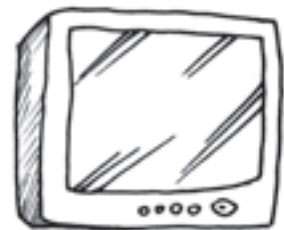
TELER

Mari ja Mati armastavad väga telerit vaadata. Nad kaklevad kogu aeg teleripuldi pärast. Matile meeldivad spordisaated ja seiklusfilmid. Marile meeldib vaadata rohkem seriaale ja tõsielusarju. Eriti meeldib talle seriaal "Minu murtud südame hääl". Mati ja Mari vaatavad telerit kogu õhtu. Ka puhkepäevadel veedavad nad enamiku ajast teleri ees. Nende õde Marju seevastu vaatab telerist ainult loodussaadet. Talle meeldib vabal ajal hoopis lugeda ja koeraga jalutamas käia.

1. Milliseid saateid sina telerist vaatad?

.....

.....



2. Nimeta tegevusi, mida sa pead päeva jooksul tegema!

.....

.....

3. Nimeta tegevusi, mida sulle meeldib teha!

.....

.....

4. Kui vaatan vähem telerit, siis ma jõuan päeva jooksul veel:

.....

.....

Tegevused: joonistada, raamatut lugeda, õues mängida, koristada, meisterdada, ema aidata, puslet kokku panna, õppida, sõpradega olla, vannis käia, muusikat kuulata, kinos käia, trennis käia, puhata, rattaga sõita, õe või vennaga rääkida, lemmiklooma eest hoolitseda, lauamänge mängida, ajakirja vaadata.

25. AKTIIVTÖÖ: REKLAAM

4.–5. KLASS

Teema: “Reklaamide sisu ja eesmärk”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased mõistavad, et reklaami eesmärk on panna inimest reklaamitavat toodet ostma.

Taust: kõikjal ümbritsevad meid sõnumid ja reklaamid, mis pakuvad ja soovivad meile midagi. Reklaami eesmärk ei ole teha inimesi paremaks, targemaks ja ilusamaks. Reklaami ainus eesmärk on panna inimesi seda toodet ostma. Oluline on osata teha õigeid valikuid ja mõista, mida meile reklaamiga pakutakse. Tähtis on teada, et nii mõnedki reklaamid tutvustavad meile tervist kahjustavaid tooteid.

Reklaamid on oma olemuselt (tekstiosa, pealkiri, pildimaterjal jne) suunatud inimeste mitmesuguste vajaduste või huvide ergutamiseks. Nendeks võivad olla: bioloogilised vajadused (söömine, turvatunne, seksuaalsus jne); sotsiaalsed vajadused (huumor, kindlustatus, puhkus, armastus, isiklik heaolu, karjäär jms); hedonism ehk mõnutunne (mugavus, puhkuseveetmise mõnud, meelelahutus, raske töö vältimine, mängimine, sportimine, seks jne); praktilised eelistused (kasutamisefektiivsus, praktilisus, käsitlemiskergus, kvaliteedi garantii, lihtsus, odavus jms).

Vajalikud materjalid: eelnevalt lindistatud raadio ja/või telereklaamid, paar trükitud reklaami, vahendid meisterdamiseks (ajalehe väljalõiked, värvid jms), pilt või foto tänavast, kus on näha mitmeid reklaame.

Tegevus

Lindistage võimalusel eelnevalt üks raadio- ja/või üks telereklaam ning otsige paar trükitud reklaami. Valige selgelt arusaadavad ja loogilised reklaamid (nt pesupulber, mänguasjad, auto vms). Kõik reklaamid peaksid reklaamima sama toodet, nii on neid lihtsam analüüsida.

Sissejuhatuseks arutlege õpilastega järgmisi küsimusi:

- Kus sa oled reklaame näinud?
- Millised reklaamid sulle meelde tulevad?
- Kas sa oled ostnud midagi sellist, mida on reklaamitud?

Näidake õpilastele fotot/pilti tänavast ja paluge õpilastel leida sealt üles kõik reklaamid. Kui teie kool asub tänava ääres, siis võite sama ülesannet korrata aknast välja vaadates. Vaadake tähelepanelikult ka klassis ringi, kas leiate sealtki reklaame.

Järgnevalt jaotage õpilastele töölehed ning paluge iga reklaamlause juures valida, mida reklaamitakse ja see lünka kirjutada. Vajadusel sooritage ülesanne koostegevusena.

Seejärel vaadake koos/kuulake eelnevalt lindistatud telereklaami/raadioreklaami (vajadusel kaks korda järjest), ning vastake koos järgmistele küsimustele:

- Mida reklaamitakse?
- Mida reklaam toote kohta ütleb?
- Kas see vastab tegelikult ka tõele? (nt kas see on ainuke hea pesupulber?)

Järgmiseks vaadake koos trükitud reklaame (üks reklaam korraga) ja analüüsige neid samade küsimustega.

Pärast analüüsi arutage järgmisi küsimusi:

- Miks reklaame tehakse?
- Kas kõik reklaamitud asjad on päriselt ka meile head?
- Kas sul tuleb meelde mõni reklaam, mis reklaamib tervisele kahjulikku toodet?

Jagage õpilased paaridesse ning paluge neil valmistada üks reklaam. Andke igale paarile ette üks tervislik teema, nt meisterdada porgandi-, piima-, jalgratta- vms reklaam. Kasutage vabal valikul olemasolevaid vahendeid: ajaleheväljalõikeid, värve, pliiatseid, värvilist paberit jms. Jälgige ja juhendage töö käigus õpilasi, et töö kajastaks selgelt, mida reklaamitakse. Riputage reklaamid tutvumiseks klassi üles ja paluge õpilastel teistele oma reklaami tutvustada (mida reklaamitakse; miks peaks seda kasutama/sööma/ostma).

Nõuanded: tundes oma õpilaste tähelepanuvõimet, valige analüüsimiseks lisaks trükitud reklaamidele kas raadio- või telereklaam. Kui õpilased on suutelised, siis oleks väga hea analüüsida mõlemaid, nii tele- kui ka raadioreklaami.

Selgitage ikka ja jälle iga reklaami ja küsimuse juures, et reklaami eesmärk on müüa seda toodet.

**MIDA REKLAAMITAKSE?
VALI SOBIVA TOOTE NIMETUS! KIRJUTA LÜNKA!**

1. Tervislik ja maitsev! Vähem suhkrut, rohkem vitamiine, parandab seedimist. Söö.....
2. Ainult see peseb puhtaks ka kõige raskemad plekid.
3. Milleks maksta rohkem? Ainult meilt saad soodushinnaga ja räägid aasta lõpuni sõpradega tasuta.
4. Tahad sõita kindlalt ja turvaliselt. Selle..... jõuad alati tööle, trenni või maale puhkama.
5. Kas sa tahad nii ilusaid juukseid nagu filmistaaril? Kasuta meie



AUTO



PESUPULBER



TELEFON



ŠAMPOON



JOGURT

26. AKTIIVTÖÖ: MA OSKAN

4.–5. KLASS

Teema: “Mina, enesetutvustamine”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamise oskus, suhtlemisoskus.

Eesmärk: tutvustada õpilastele olukorda, kus ühiselt tuleb lahendada mingi ülesanne. Harjutada õpilastega enda tugevuste äratundmist ning selle väljendamist kaaslastele, harjutada oma isikuandmete esitamist.

Taust: see kui hästi inimene ennast tunneb ning kui adekvaatne on tema enesehinnang, mõjutab oluliselt tema hakkamasaamist nii koolitöödega kui ka suhtlemist kaaslaste ja täiskasvanutega. Enda isikuandmete teadmine ja ka teistele edastamine on vajalik oskus, mis kriitilistes olukordades võib osutada eluliselt vajalikuks.

Vajalikud materjalid: töölehed, tahvel, kriit.

Tegevus

Paluge õpilastel ette kujutada järgmist olukorda: Tulemas on klassiõhtu ning me peame kõik koos tegema ettevalmistusi, et klassiõhtu oleks tore. Mõtleme koos, millised on need ettevalmistused.

Pange õpilaste poolt pakutu tahvlile kirja, näit sobiva ruumi leidmine, selle sisustamine ja kaunistamine, klassiõhtu kava koostamine, esinemine (luuletus, laul), kulude kokkuarvamine, toidu muretsemine jne.

Paluge igal õpilasel mõelda, millise ülesandega eelnevatest ta sooviks tegeleda?

Vastavalt laste ettepanekutele kirjutage koos vihikusse lünktekst (õpetaja kirjutab samaaegselt tahvlile). Üks võimalus lünkteksti koostamiseks on järgmine:

Klassiõhtu korraldamise eest vastutavad..... (õpilaste nimed)

Ruumi kaunistavad

Toitude eest vastutavad

Mänge mõtlevad

Luuletust loevad

Laulu esitavad

Jne

Jälgige, et iga laps saaks ülesande.

Rõhutage tõdemust, et kõik inimesed erinevad üksteisest teatud oskuste ja omaduste poolest. Me kõik oleme milleski väga head ja teatud asjad ei tule meil nii hästi välja. Meil kõigil on oma tugevused ja nõrkused. Tooge näide iseenda kohta, milles olete tugev ning mis valdkonnas on arenguruumi.

Nt: Üks asi mida ma tõesti hästi oskan, on joonistamine. Üks asi, mis mul väga hästi ei õnnestu, on kookide küpsetamine. Arvan, et kui ma hoolega harjutan ja ikka proovin küpsetada, siis saan ka ühe maitsva koogi tehtud.

Paluge õpilastel täita esimene tööleht, vajadusel abistage ja arutage erinevaid tegevusi, mida saab teha kodus, koolis, pärast kooli vabal ajal. Kui õpilased pakuvad mitteaktsepteeritavaid tegevusi (nt narrimine, suitsetamine, varastamine vms), siis libisege nendest üle ja suunake õpilane sõbralikult positiivse vastuseni.

Tunni lõpetuseks paluge õpilastel täita teine tööleht. Töölehe täitmise järgselt arutlege õpilastega ka olukordade üle, kus oma isikuandmeid ei tohi võõrastele avaldada (näiteks interneti lehekülgedel).

Nõuanded: väga soovitav on korraldada planeeritud klassiõhtu vastavalt valitud ülesannetele ka realselt.

VASTA KÜSIMUSTELE!

a) Nimeta mõni tegevus, mida sa koolis hästi oskad.

.....

.....

b) Nimeta mõni tegevus, mida sa kodus hästi oskad.

.....

.....

c) Nimeta mõni tegevus, mis sul tuleb pärast tunde vabal ajal hästi välja.

.....

.....

d) Mis sul hästi ei õnnestu?

.....

.....

e) Kuidas sa saaksid seda parandada?

.....

.....



**JOONISTA PILT ENDAST!
KIRJUTA ALLA OMA ANDMED!**

Ees- ja perekonnanimi

Vanus

Minu sünnipäev on

Kool

Klass

Kodune aadress

Kodune telefon



27. AKTIIVTÖÖ: ENESETUTVUSTAMINE

4.–5. KLASS

Teema: “Enesetutvustamine”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: enesetunnetamise oskus, suhtlemisoskus.

Eesmärk: tutvustada õpilastele võimalusi, kuidas oma isikuandmeid esitada ning kirjeldada oma tugevaid jooni. Harjutada enda tutvustamist kaaslastele.

Vajalikud materjalid: töölehed, värvilised pildid (ajakirjadest välja lõigatud), käärid, liimipulgad, A3-suurusega paberilehed, viltpliatsid, peegel.

Taust: enesetutvustamine on õpilastele vajalik oskus, mis kriitilistes olukordades võib osutada eluliselt vajalikuks. Samavõrd oluline on, et õpilased oskaksid end iseloomustada ning väärtustaksid oma positiivsed omadusi.

Tegevused

Näidake õpilastele 2 pilti inimestest, kes erinevad üksteisest järgmiste kriteeriumide alusel:

- sugu
- vanus
- amet
- riietus
- soeng jne.

Paluge õpilastel iseloomustada pildidel kujutatud isikuid ning välja tuua nende erinevused, jälgides etteantud kriteeriume. Kirjutage kriteeriumid eelnevalt tahvlile.

Järgnevalt kutsuge klassi ette kaks õpilast ning paluge neil korraga peeglisse vaadata ja nimetada asju, mis neis on erinevad (*nt juuksed, silmade värv, pluus jne*), seejärel tuua välja, mis on neis on sarnast (*mõlemal on kaks silma, nina jne*).

Jätkake õpilastega vestlust teemal Meie sarnasused ja erinevused. Paluge leida vastused järgmistele küsimustele:

- Mille poolest on kõik meie kooli õpilased sarnased?
- Mille poolest on meie kooli õpilased erinevad?
- Mille poolest on kõik meie kooli õpetajad sarnased?
- Mille poolest on meie kooli õpetajad erinevad?

Arutelu võtke kokku mõttega, et meis kõigis on väga palju ühist, aga samas me ka erineme üksteisest välimuse, käitumise, iseloomu ja huvialade poolest.

Jagage õpilastele töölehed ning juhendage nende täitmist.

Seejärel selgitage õpilastele järgmist ülesannet:

Koosta enda iseloomustamiseks pilt. Vali väljalõigatud piltide hulgast 4–5 sellist, mis iseloomustavad sind ja sinu lemmiktegevusi kõige paremini. Näiteks, kui sa väga armastad magusat süüa, siis vali mõni pilt, millel on kujutatud komme või kooki, kui sa armastad jalgrattasõitu, siis vali jalgratas jne.

Kleebi valitud pildid suurele paberilehele. Sa võid ka ise juurde joonistada või kirjutada.

Samaaegselt tehke valmis ka oma pilt (kollaaž). Kui arvate, et õpilastele on see ülesanne raskevõitu, siis demonstreerige alguses tahvlil oma pildi tegemist. Seletage juurde, miks te just need pildid valite ja kleepige paberile. Seejärel paluge õpilastel koostada enda kohta pilt ning abistage neid.

Paluge, et õpilased kirjutavad suurelt pildile ka oma nime ning siis kinnitage pildid seinale.

Minge oma pildi juurde ja alustage enese tutvustamist. Kõigepealt **tervitus, ees- ja perekonnanimi, vanus, töökoht, kodune aadress** ja enda valikul veel mõned isikuandmed. Kirjutage märksõnad eelnevalt tahvlile, mida soovite, et õpilased pärast enda kohta ütleksid. Siis selgitage oma pildi sisu nt järgnevalt:

Ma valisin siia pildile puud ja lilled, sest ma väga armastan loodust. Veel valisin ma siia raamatu, sest mulle meeldib lugeda. Minu pildil on ka väikesed lapsed, sest ma armastan lapsi ja oskan neid hästi õpetada.

Järgnevalt tutvustavad õpilased ennast ja oma koostatud pilte (kollaaže). Õpilaste enesetutvustamisel võiksid nimetamiseks olla: **tervitus, ees- ja perekonnanimi, vanus, kool, klass, kodune aadress ja veel mõned olulised andmed õpetaja valikul.**

Tänage iga õpilast enesetutvustamise ja tubli töö eest pildi valmistamisel.

Tundi kokku võttes rõhutage, kui oluline on, et õpilased oskaksid ennast teistele tutvustada ning endast rääkida, sest siis on võimalik inimestel üksteist paremini tundma õppida ning nii on ka kergem sõpru leida. Enda isikuandmete teadmine ja esitlemine on väga oluline ka keerulistes olukordades (*näiteks, kui oled linnas ära eksinud*) ja õnnetusjuhtumite puhul.

Nõuanne: võimalusel andke piltide varumise ülesanne õpilastele koduseks ülesandeks.

Pildid võiksid klassi seinaga kaunistama jääda pikemaks ajaks, et oleks võimalik käsitletud teema juurde vajadusel tagasi tulla, omandatud oskust kinnistada ning ka edaspidi oma kollaaže täiendada sinna pilte juurde kleepides.

LÕPETA LAUSED!

Minu ees- ja perekonnanimi nimi on

Minu vanus on

Ma elan

Ma õpin

Minu lemmikõppeaine on

Minu silmade värv on

Vabal ajal meeldib mulle

Minu sõprade nimed on



28. AKTIIVTÖÖ NIMETUS: HEAD JA HALVAD HARJUMUSED 4.–5. KLASS

Teema: “Kahjulikud harjumused”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, enesetunnetamise oskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased mõistavad, et inimestel võivad olla tervislikud ja ebatervislikud harjumused; õpilased õpivad eristama etteantud loetelust tervislikke ja ebatervislikke harjumusi.

Taust: kõikidel inimestel on oma harjumused, mis aitavad neil elus hakkama saada. Osa harjumusi on vajalikud ja seotud meie vajadustega toidu ning puhkuse järele, teised harjumused on seotud meie vajadusega olla koos sõpradega ja teha huvitavaid asju. Mõned harjumused võivad olla meile mittevajalikud ja ka tervisele kahjulikud, aga siiski on nendest raske loobuda, näiteks suitsetamine. Selline harjumus on seotud sõltuvuse väljakujunemisega. Juba väljakujunenud harjumusi on raske muuta. See aktiivtöö keskendub positiivsetele harjumustele, kuid selgitab ka negatiivseid. Teemat käsitledes tuleb silmas pidada, et mõni tegevus võib olla korraga nii kasulik kui ka kahjulik (näit söömine, televiisori vaatamine jms).

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Lugege klassiga töölehtedelt jutuke “Arvuti”.

Seejärel arutage õpilastega:

- Miks Mihkli sõbrad ei tahtnud Mihkliga mängida?
- Kas teie tunnete kedagi Mihkli sarnast?

Paluge õpilastel täita töölehel lünktekst, vajadusel sooritage harjutus koostegevusena.

Järgnevalt arutage õpilastega:

- Milliseid harjumusi võib veel olla?
- Millised on meile kasulikud harjumused?
- Millised võivad olla kahjulikud harjumused?

Juhtige tähelepanu suitsetamisele kui kahjulikule harjumusele.

Jagage õpilastele järgmine tööleht täitmiseks, kus nad peavad eristama kasulikke ja kahjulikke harjumusi. Lugege õpilastele eelnevalt need tegevused ette. Võib lasta ühel õpilasel (või mitmel õpilasel) need tegevused ette mängida ja teistel arvata, millega tegemist ning otsustada, kas see tegevus on kasulik või kahjulik. Õpilased võivad veel ise pakkuda/ette mängida erinevaid harjumusi. Soovi korral võite teha tahvlile nimekirja headest ja halbade harjumustest. Küsige õpilastelt:

- Nimeta üks enda hea harjumus!
- Millisest harjumusest Sa sooviksid vabaneda?
- Milline tegevus võiks selle harjumuse asemel olla?

Kirjutage klassi head harjumused ühele suurele paberile ja soovitud tegevused teisele paberile. Neid pabereid võib ka edaspidi täiendada.

ARVUTI

Mihkli sõbrad kutsuvad teda õue jalgpalli mängima. Mihkel ei viitsi minna, kuna ta tahab arvutiga mängida. Ta on niimoodi käitunud juba mitu nädalat. Sõbrad on solvunud, kuna nad ei saa jalgpalli meeskonda kokku.

Mihkel mängib terve õhtu arvutiga. Ema kutsub teda sööma. Mihkel ei saa minna, sest tal on mängus põnev koht pooleli. Ta läheb alles siis, kui teised on juba söönud ja toit jahtunud. Mihkel peab üksi sööma. Peale sööki tormab ta jälle arvuti taha, kuid arvuti ei käivitu. Mihkel on väga ärritunud ja pahane. Ta proovib uuesti, aga see ei õnnestu ikka. Arvuti ei tööta enam.

Mihklil hakkab igav. Ta läheb õue ja longib sihitult ringi. Ta näeb, kui lõbus on teistel poistel. Ta tahaks ka koos nendega mängida. Sõbrad aga on solvunud ja ütlevad, et mine mängi oma arvutimängu.

Mihkli ema leiab, et pidev arvutiga mängimine on kujunenud Mihklil halvaks harjumuseks. Selle tõttu on Mihkel isegi oma sõpradest ilma jäänud.



TÄIDA LÜNGAD!

Mihkel (läheb / ei lähe) sõpradega jalgpalli mängima.

Ta mängib hoopis toas (arvutiga / vennaga).

Mihkel (ei söö / sööb) koos perega õhtusööki.

Pärast sööki Mihkli arvuti (töötab edasi / ei käivitu).

Poiss on väga ärritunud ja (pahane / rõõmus).

Mihkel läheb (teise tuppa / õue).

Ta näeb oma (koera / sõpru) mängimas.

Sõbrad on Mihkli peale solvunud ja (võtavad / ei võta) teda mängu.

Arvutiga mängimine on saanud Mihkli (halvaks / heaks) harjumuseks.

LOE! TÕMBA HALVAD HARJUMUSED MAHA!

Hammaste pesemine

Suitsetamine

Kõhimine katmata suuga

Teiste jutule vahele rääkimine

Küünthe närimine

Tänamine

Käte pesemine

Teistest halva rääkimine

Teretamine

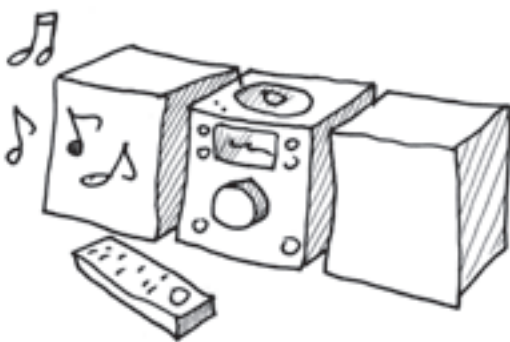
Tunnis lobisemine

Sportimine

Koeraga jalutamine

Voodis söömine

Muusika kuulamine vabal ajal



29. AKTIIVTÖÖ NIMETUS: MULLE EI MEELDI SUITSETAMINE 4.–5. KLASS

Teema: “Kahjulikud harjumused”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, suhtlemisoskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased oskavad nimetada põhjuseid, miks on hea olla mittesuitsetaja; õpilased harjutavad “ei”-ütlemist, et suitsetamisest keelduda.

Taust: suitsetamise teema käsitlemisel tuleks rõhutada eelkõige eeliseid, mis on mittesuitsetajatel võrreldes suitsetajatega. Samuti tuleks õpilased n-õ varustada erinevate käitumisjuhistega, kuidas keelduda suitsetamisest.

Vajalikud materjalid: suur paber, marker (või tahvel ja kriit), töölehed.

Tegevus

Tunni sissejuhatuses tuletage meelde eelmises tunnis arutatud kasulikke ja kahjulikke harjumusi. Selgitage, et tänase tunni eesmärk on arutada, miks inimestel on kahjulikud harjumused ja kuidas nendest hoiduda.

Küsi õpilastelt:

- Miks osa õpilasi hakkab suitsetama?

Kirjutage põhjused (*ei julge sõpradele ära öelda, tahavad olla täiskasvanute moodi, põnevuse otsimine, tahavad kellelegi meeldida, tahavad “lahedad” olla jms*) tahvlile. Arutlege ühiselt põhjuste üle juhindudes põhimõttest, et see on täiesti arusaadav, et soovitakse olla täiskasvanulikum, loodetakse saada uusi sõpru, otsitakse põnevust jms.

- Kas suitsetamine aitab neid asju saavutada?

Näit. kas tüdrukutele meeldivad poisid, kes suitsetavad ja vastupidi? Kas need õpilased, kes tänaval suitsetavad tunduvad vanemad ja vahvamad? Kas selleks, et sõpru leida, on vaja suitsetada?

Arutelu järgselt keskenduge küsimustele:

- Mida on võimalik teha suitsetamise asemel, et neid soove täita?

Leidke palju asendustegevusi, näit kui põhjusena on toodud põnevus, siis põnev võib olla ka uue spordiala õppimine, oma võistkonna moodustamine, enda internetilehekülje tegemine, sõjaväeosa külastamine, muusika salvestamise õppimine jms.

- Miks enamik õpilasi ei hakka suitsetama?

Peale seda kui õpilased on välja pakkunud erinevaid vastuseid, täitke esimene tööleht. Täiendage töölehte õpilaste poolt välja pakutud vastustega. Arutlege töölehe täitmisel tehtud valikute üle.

Koostage selle küsimuse põhjal suurele paberile/tahvlile nimekiri “Põhjused, miks on hea olla mittesuitsetaja”.

Järgnevalt lugege järgmiselt töölehel jutuke "Rulamees". Seejärel küsige õpilastelt:

- Kas Tõnule meeldis suitsetamine? Miks?
- Mida Sa soovitaksid Tõnul teha?

Paluge õpilastel leida Tõnule mitu eri lahendusvarianti. Seejärel täitke ülesanne töölehel.

Samuti võite anda sama ülesande väikestele rühmadele lahendamiseks.

Tunni lõpetuseks korraldage õpilastega antud situatsioonist rollimäng ja harjutage efektiivset "ei"-ütlemist. Soovitavalt mängige rollimängus ise negatiivset tegelast (suitsupakkujat). Kinnitage õpilaste õiget käitumist rollimängus ja tänage osalejaid.

**MIKS ENAMIK ÕPILASI EI HAKKA SUITSETAMA?
MÄRGI RISTIGA KOLM PÕHJUST,
MIS ON SINU ARVATES KÕIGE TÄHTSAMAD.**

- Suitsetajad haisevad ebameeldivalt.
- Suitsetamine on tobe.
- Suitsetajate hambad muutuvad kollakaks.
- Suitsuhais on vastik.
- Suitsetajate näonahk muutub inetuks.
- Suitsetajal kulub suitsude peale palju raha.
- Suitsetamine tekitab sõltuvust.
- Suitsetamine kahjustab kopse.
- Suitsetavad tüdrukud ei meeldi poistele.
- Suitsetavad poisid ei meeldi tüdrukutele.
- Suitsetamine on tervisele kahjulik.
- Suitsetamises ei ole midagi head.
- Suitsetamine toob kaasa probleeme sõpradega.
- Suitsetamine toob kaasa probleeme vanematega.



Mõtle veel mõni põhjus!

.....

.....

RULAMEES

Tõnu käib 5. klassis. Tema lemmiktegevuseks on rulaga sõitmine. Samuti meeldib talle koomikseid lugeda. Täna otsustas Tõnu peale kooli minna jäätist ostma. Oli järjekord ja tema ees seisvad inimesed suitsetasid. Tõnule ei meeldi suitsetamine ja suitsuhais. Ta oli juba valmis jäätisest loobuma, et sellest haisust pääseda. Õnneks liikus järjekord kiiresti. Tõnu ostis oma lemmiku, vahvlijäätise šokolaa-diga ja läks parki. Tõnu istus rulale ja avas jäätisepakendi. Samal hetkel kuulis ta selja tagant häält: "Jou, mees, mis teed?" Ta nägi kahte kooliõde, kes istusid murul ja avasid suitsupaki. Üks nendest ütles: "Noh, mees, tule tee ka suitsu?"

VALI TÕNULE SOBIV VASTUS!

- Ei taha! Ma ei kannata suitsuhaisu.
- Ma ei ole suitsumees. Olen rohkem rulamees.
- Suitsetamine pole minu ala. Lähen just trenni.
- Ei taha. Mulle see suitsuvärk ei meeldi.
- Ei taha! Söön ju jäätist.
- Ei taha! Suitsetamine on nõme.



Paku veel mõni võimalus "ei" ütlemiseks!

.....

.....

30. AKTIIVTÖÖ: ÜTLEN “EI”

4.–5. KLASS

Teema: ““Ei”-ütlemine uimastitega seotud situatsioonides”

Arendatav sotsiaalne toimetulekuoskus: suhtlemisoskus, otsuste langetamise ja probleemide lahendamise oskus, loova ja kriitilise mõtlemise oskus.

Eesmärk: õpilased teadvustavad, et on olukordi, kus tuleb kaaslastele “ei” ütelda ning harjutavad erinevaid viisakaid “ei”-ütlemise viise.

Taust: tihti on õpilastel raske mõnes situatsioonides öelda “ei”. Eriti kui nende eakaaslased või täiskasvanud avaldavad neile survet ning ahvatlevad neid tegema asju, mis võib ohtu seada õpilase vaimse või füüsilise tervise. Seepärast on oluline, et õpilased oskaksid sellistes situatsioonides õigesti käituda ja julgeks öelda “ei”. Lisaks sellele, et ei-ütlemise õppimine on iseenesest väga oluline, tuleks tähelepanu pöörata ka sellele, kuidas “ei” tõhusalt, kuid viisakalt ütelda.

Vajalikud materjalid: töölehed.

Tegevus

Lugege õpilastele ette järgnev jutuke:

Sünnipäev

Marit on sõbra sünnipäeval. Peol on ka palju teisi sõpru. Kõigil on väga lõbus, nad mängivad igasuguseid mänge. Parasjagu hakatakse mängima üht uut mängu. Alguses tuleb keerutada ja siis hüpata eemal kasvavate puudeni. Marit oli eile kukkunud ja ta jalg veel natuke valutab. Hüppamine mõjaks tüdruku haigele jalale kindlasti halvasti. Marit arvab, et kui ta seda mängu kaasa ei mängi, siis see rikub teiste peotuju. Tüdruk ei julge ütelda, et ta jalg valutab. Järjekord jõudis Maritini. Ta otsustab ikkagi proovida seda mängu.

Arutlege õpilastega järgmisi küsimusi:

- Kas Marit käitus õigesti?
- Miks see oli vale?
- Kuidas ta oleks pidanud käituma?
- Mis sa arvad, kas sõbrad oleksid pahandanud?

Jaotage õpilastele esimene tööleht ning paluge märkida need olukorrad, kus peaks “ei” ütleva. Arutage ka kõik olukorrad läbi, miks peab mõnes neist kindlasti ettepanekust keelduma.

Järgnevalt arutage klassiga:

- Kas sina oled kunagi nõustunud millegagi, mida sa tegelikult ei tahtnud teha? Tooge ka omalt poolt mõni väljamõeldud näide või juhtum isiklikust elust.
- Kas sellest sai probleem sinu jaoks? Kui jah, siis kuidas? (*võttis liiga palju aega, ei meeldinud teha seda, sai vanematelt pahandada...*)
- Kas on olukordi, kus sa tõesti peaksid “ei” ütleva? (*kui palutakse teha midagi, mis pole õige, kui see tegevus võib olla ohtlik...*)
- Mis on kõige hullem, mis saaks juhtuda, kui sa “ei” ütled? (*naerdakse, narritakse, vaadatakse imelikult*)
- Mis on halvem, kas sattuda piinlikusse või ohtlikusse olukorda?

Jaotage õpilastele järgmised töölehed ning paluge iga olukorra juures joonida nende meelest sobivam vastus. Arutage klassiga vastused läbi, miks on selles situatsioonis otstarbekas "ei" ütelda. Leidke igas olukorras viisakas "ei"-ütlemise viis. Õpilased võivad ka ise veel sobivama/viisakama tühja kasti kirjutada.

Arutage klassiga, kas viisakas "ei" annab sama tulemuse kui ebaviisakas (*enamasti küll, mõnikord võib teine selle peale oma ettepanekuga rohkem peale käia*). Mis võib juhtuda, kui sa ütled "ei" ebaviisakalt? (*teine võib saada vihaseks, võite riidu minna...*)

Jaotage õpilased paaridesse. Paluge igal paaril valida üks olukord töölehel, mida nad esitavad. Üks küsib ja teine vastab viisakalt "ei", vahetage osapooli nii, et iga õpilane saaks öelda kõva häälega "ei"-vastuse.

MILLAL ÜTLED "EI"? MÄRGI RISTIGA!

- Sõber palub, et sa aitaksid tal klassi koristada. Nii saaksite pärast koos koju minna.
- Üks mees kutsub sind tänaval endaga kaasa. Ta lubab sulle šokolaadi osta.
- Üks poiss koolist pakub sulle vahetunni ajal suitsu.
- Klassiõde palub, et sa tema paugukad oma kotti peidaksid.
- Pinginaaber pakub sulle oma sünnipäeval kommi.
- Õpetaja palub, et sa vahetunnis akna avaksid.
- Võõras mees koputab su uksele ja palub, et sa ukse avaks. Sa oled üksi kodus.
- Sõbrad kutsuvad sind autode sõiduteele rulaga sõitma.
- Klassikaaslased kutsuvad sind kelgutama. Sul on köha ja ema ei lubanud sind täna välja.



VÄRVI SOBIV VASTUS



LIANE

ANNA MULLE
25 KROONI



Unusta ära!
Mul pole endalgi
limpsi jaoks
raha...



SVEN

Ma ei saa
sulle seda
raha anda.



KAISA

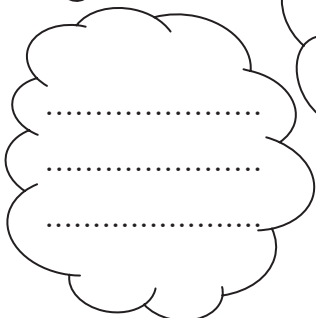
Mis sul ometi arus on?
Siit võib haigusi saada.
Viskame selle
kohe prügikasti.

Sa oled ikka
täiesti imelik.
Hirmuta ennast
kui tahad.

VAATA, MA LEIDSIN
SÜSTLA. LÄHME
HIRMUTAME
SELLEGA TEISI.



SANDER

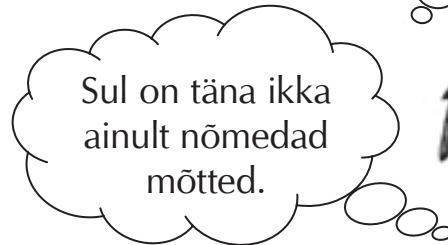
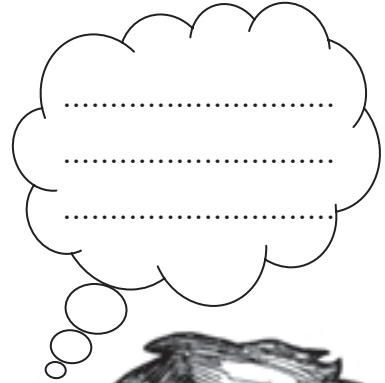


VÄRVI SOBIV VASTUS



VENNO

TULE, LÄHME
TEEME SUITSU!



RAIKO

Sul on täna ikka
ainult nõmedad
mõtted.

Ei taha, ma
ei suitseta.



MARIT

VAATA, MA VÕTSIN
KODUST ÕLLE
KAASA. JOOME
SELLE ÄRA.



Ei, ma tõesti
ei taha.

Mina küll seda
rõvedust ei joo.
Joo ise kui tahad.



PAULA

Aktiivtöodes kasutatud kirjandus

- Bachmann, T. Reklaamipsühholoogia. Tallinn: Kontuur Disain, 1994.
- Ives, R. Special needs and drug education. EDUCARI, 2004.
- Hansen, S., Koor, M., Lepp, K. (koost.) Ole tubakavaba. Õpetajaraamat põhikooli 7.–9.klassile. Tallinn, 2004.
- Kull, M., Part, K. (koost.) Seksuaalkasvatus II ja III kooliaste. Õpetajaraamat. 2005
- Kull, M., Saat, H. (koost.) Uimastikasutuse ennetamine koolis. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3.klassile. Tallinn, 2002.
- Kõiv, K. Kiusamiskäitumise mitu tahku. Tartu, 2006.
- Mannix, D. Social skills activities for special children. CA, San Francisco, 1993.
- Saat, H. Sotsiaalsed oskused: kontseptsioon ning arendamise ja hindamise võimalused koolis. Kogumikus Üldoskused-õpilase areng ja selle soodustamine koolis (Toim. A. Ots). TRÜ Kirjastus, 2005.
- Weltmann Begun, R. Social Skills Lessons & Activities for grades 1–3. Jossey-Bass, 1995.

