Räägime alkoholist

Õppevahend koolidele

HERMES

HERMES

Käesoleva õppematerjali eestindamise, arendamise ja levitamisega tegeleb Eestis Kirjastus Hermes.

Kontakt tellimiseks, küsimusteks ja ettepanekuteks: Tõnis Arro, 50 48 929, tonis.arro@executivelab.ee

Saateks

“Räägime alkoholist” on materjalide kogumik, mis on mõeldud abivahendiks õpetajatele alkoholiennetustöös põhi- ja keskkoolis. Alustada sobib selle materjali kasutamisega siis, kui noored alkoholi vastu huvi tundma hakkavad. Materjali võib kasutada tervikuna, sisustamaks vastavaid temaatilisi arutelusid gümnaasiumi lõpuni välja, aga paljud õpetajad eelistavad kasutada sellest vaid üksikuid harjutusi mõnede teemade käsitlemiseks. Harjutused võtavad arvesse noorte erinevat kogemust ja kokkupuudet alkoholiga.

Programmi keskne idee on õpetada noori inimesi nendega toimuvat kontrollima, tegema oma otsuseid informeeritult ja vastutustundlikult. Valikuvabadusega kaasneb ka julgus seista vastu sotsiaalsele survele, julgus öelda “ei” alkoholile. Programm täidab oma eesmärgi, kui vähemalt osad õpilased otsustavad hoiduda alkoholi tarvitamisest alaealisena. Harjutused aitavad korraldada arutelu, mis võib sellise otsuseni viia. Nende arutelude juures on õpetajal võimalus tutvustada asjassepuutuvaid seadusi ja lisada teavet, mis aitab kallutada noori tervislikumate valikute ja vastutustundlikuma käitumise poole. Eesmärgiks on muuta noorte inimeste elu alkoholivabaks, aga programmi koostajad usuvad, et selleni ei saa jõuda loengupidamine ja moraliseerimise kaudu. Harjutused aitavad noortel nende teemade üle informeeritult mõelda ja ise oma otsuseid teha.

“Räägime alkoholist” on praeguseks kasutusel paljudes Rootsi koolides - selle on endale tellinud 75% keskkoolidest ja kõrgastmega põhikoolidest. Alates esmajuurutamisest 2006. aastal on programmi kasutamist ka teaduslikult uuritud ja positiivsete tulemuste tõttu on see käivitatud ka Taanis ja Soomes. Programmi on välja töötanud hariduskommunikatsiooni firma Kunskapskraft & Media AB (www.kkm.se) koostöös alkoholiennetuse ekspertide ja õpetajatega: Sofia Gullberg, Jan Lindh, Åsa Olsson, Pierre Rotzius. Programmi koostamist ja eestindamist finantseeris Pernod Ricardi kontserni kuuluv The Absolut Company koos Pernod Ricard Eestiga. Programmi levitamise ja arendamisega tegeleb Eestis kirjastus Hermes.

Täname materjali eestindamise ja kohandamise käigus tehtud märkuste eest Helve Saati Tallinna Ülikoolist ja Maris Jesset Tervise Arengu Instituudist.

Alkoholiennetustöös edu soovides,

Tõnis Arro

Kirjastus Hermes

SISUKORD

SISSEJUHATUS
KUIDAS ALUSTADA 7
HARJUTUSTE STRUKTUUR 8
ÜLEVAADE METOODIKAST 9

ETTEVALMISTAV TASE JA TASE 1
PIDU 14
ENAMUSE MEETOD 18
NOOR OLEMINE JA OTSUSTE TEGEMINE 21
HOIAK, RESPEKT JA VASTUTUS 24
ALKOHOLI MÕJUD 28
GRUPI SURVE 33
SÕPRUS 36
POSITIIVNE JA NEGATIIVNE GRUPISURVE 40
UPITA OMA ENESEHINNANGUT 44
JULGE ÖELDA "EI" 53

TASE 2
ESMATUTVUS ALKOHOLIGA 57
TÕELINE SÕBER? 66
KATSED DEHÜDREERIMISEGA 69
ROLLIMÄNGUD GRUPISURVE TEEMAL 73
TÄHTPÄEVAD JA ALKOHOL 77
ÕIGE VÕI VALE? 80
SOTSIAALNE JA KULTUURILINE ASPEKT 84
MIDA SINA ÜTLEKSID? 87
VALIK-TEGU-TAGAJÄRG 92
SALAALKOHOL 96

TASE 3
DEBATT 101
OTSUSTA ISE! 106
SINA, SEADUS JA SUGUPOOLED 110
SINA, SÕBRAD JA VÕÕRAD 116
ÕPILASELT ÕPILASELE 120
REKLAAMIKAMPAANIA 125
MEEDIA JA ALKOHOL 130
LIIKLUS JA ALKOHOL 135

KOOL JA VANEMAD
SEADUS, ÕPPEKAVA JA AINEPROGRAMMID 142
ÜLDISED ASPEKTID 143
KOOLIDE ALKOHOLIPOLIITIKA 145
KOOSTÖÖ LAPSEVANEMATEGA 148
SEONDUVAD ÕIGUSAKTID 151

SISSEJUHATUS

KUIDAS ALUSTADA 7
ÜLEVAADE METOODIKAST 9
GRUPIHARJUTUSED VÄÄRTUSTE ANALÜÜSIMISEKS 9
KUULAMINE JA RÄÄKIMINE 9
GRUPI TÄHTSUS 10
GRUPIDISKUSSIOONIDE JUHTIMINE 10
GRUPIDISKUSSIOONI JUHTIMISE MEETODID 11

KUIDAS ALUSTADA

“Räägime alkoholist” koosneb harjutustest ja interdistsiplinaarset õpet toetavast küsimustikust, mis aitab läbi viia ennetustegevust koolis. Materjale saab kasutada alkoholitemaatiliste arutelude korraldamiseks, mis aitavad ennetusmeetmeid kooliprogrammiga siduda ja noorte sotsiaalseid oskusi arendada. **Peamine eesmärk on edasi lükata alkoholi tarvitamise algust ja ühtlasi julgustada omaks võtma tervist säästvat ja mõõdukat suhet alkoholiga.**

Sõltuvalt noorte erinevast alkoholikogemusest on nad vastuvõtlikud erinevatele argumentidele. Käesolev programm võtab seda asjaolu arvesse. Materjal on seetõttu jagatud neljaks tasemeks, erineva alkoholikogemusega noortega käsitletakse teemat mõnevõrra erinevalt. Neid tasandeid ei tuleks võtta absoluutsena, pigem on nende kasutamine ennetustöös soovituslik.

Järgnevalt kirjeldame neid nelja taset.

Ettevalmistus

Sellel tasemel kogutakse teavet selle kohta, milline on olnud osalevate noorte senine kokkupuude ja millised on harjumused seoses alkoholiga. Harjutused on mõeldud selleks, et saada teavet osalejate alkoholikogemusest ja ülevaadet harjumustest, et siis ennetustegevust sellele vastavalt kohandada.

Tase 1

See tase on suunatud noortele, kes ei tarvita üldse alkoholi või tarvitavad väga vähe. Peamiselt tegeldakse siin noorte enesekindluse toetamisega läbi harjutuste, mis käsitlevad sotsiaalset survet ja sõprust. Harjutuste eesmärk on õpetada ütlema “ei”.

Tase 2

See tase on mõeldud noortele, kes on alkoholi proovinud. Ka siinsed harjutused tegelevad enesekindluse toetamisega, on aga rohkem orienteeritud alkoholiga seotud probleemide kompleksile. Arutatavad teemad on seotud rohkem sellega, miks ühed inimesed hakkavad alkoholi tarvitama, teised aga mitte; käsitletakse alkoholi tarvitamisega seotud ohtusid ja nende ennetamise võimalusi.

Tase 3

See tase on suunatud neile noortele, kes tarvitavad alkoholi regulaarselt. Harjutused suunavad noori alkoholi teemal aktiivselt infot otsima ja selle üle arutlema. Käsitletakse alkoholiga seotud riske, õiguslikke aspekte, sobimatut alkoholikäitumist, liiklusohutust, terviseprobleeme.

HARJUTUSTE STRUKTUUR

Kõik harjutused on sarnase ülesehitusega. Igas harjutuses on järgmised alalõigud: “Faktid”, “Töömeetodid”, “Sissejuhatus,” “Kuidas teha“, “Abimaterjalid õpetajale”, “Kuidas edasi” ja “Materjalid õpilastele.”

Faktid

Lühike sissejuhatus annab ülevaate sellest, kui kaua harjutus kestab, materjalidest, eeltööst ja eesmärkidest.

Töömeetodid

Annab juhiseid selle kohta, milliseid meetodeid harjutuses kasutatakse.

Sissejuhatus

Täpsem eesmärkide kirjeldus.

Kuidas seda teha

Kirjeldab samm-sammult, kuidas harjutust läbi viia.

Abimaterjalid õpetajale

Sisaldab kõiki taustamaterjale, mida õpetajal on vaja, et harjutust kvaliteetselt ja kõigile arusaadavalt läbi viia.

Kuidas edasi

Juhised selle kohta, mida teha pärast harjutuse läbimist.

Abimaterjalid õpilastele

Sisaldab lisamaterjale, mida võib õpilastele koopiatena laiali jagada – faktiline teave, artiklid, lood, grupiarutelude materjalid ja vormid.

ÜLEVAADE METOODIKAST

”Räägime alkoholist” koosneb harjutustest, mis arvestavad noorte inimeste erinevaid kogemusi alkoholiga seoses. Harjutused lähtuvad peamiselt sotsiaalpsühholoogia meetoditest, p**eamiseks eesmärgiks on aidata noortel inimestel saavutada kontrolli oma elusituatsioonide üle, valida ise endale sobiv käitumisviis ja seista vajadusel vastu sotsiaalsele survele, õppida ütlema alkoholile “ei”**. Seejuures püütakse võimalust mööda vältida loengupidamist ja moraalilugemist.

Igas harjutuses on materjalid õpetajale ja õpilastele, samuti üksikasjalikud juhendid harjutuse läbiviimiseks. Meetod peaks edendama õpilaste omavahelist suhtlemist, arutlemist väärtuste üle mitteformaalsetes diskussioonigruppides, kus õpetaja rolliks on tagaplaanile jäädes luua toetav ja avatud suhtluskeskkond. Oluline on tekitada selline keskkond, kus noored saavad kaasa mõelda ja vabalt arutleda alkoholiprobleemidega seotud hoiakute ja käitumise üle. Mõned keskkooliõpilased tarvitavad alkoholi regulaarselt, teistel on aga kokkupuude alkoholiga vähene. Just seetõttu on ”Räägime alkoholist” koostatud nii, et seda saab kohandada erineva kogemuse ja teadmistepagasiga osalejatele. Lähemalt on seda kirjeldatud allpool, peatükis “Programm”.

GRUPIHARJUTUSED VÄÄRTUSTE ANALÜÜSIMISEKS.

Väärtuste üle arutlemiseks mõeldud harjutustes ei ole “õigeid” ja “valesid” vastuseid. Igal inimesel on õigus oma arvamusele ja väärtushinnangutele. Nende harjutuste eesmärk on tõsta osalejate teadlikkust nende endi arvamuste ja väärtuste kohta mingi teemaga seoses. Just seetõttu on tähtis, et juhendaja jääks neutraalseks, ega vaidlustaks kellegi seisukohti, isegi kui need on vaenulikud. Muidugi ei tohi lubada isiklikke rünnakuid ja solvanguid. Küsige küsimusi, mis võimaldavad õpilastel oma seisukohti selgitada, vastandlike seisukohtadega õpilastel võib lasta nende üle vaielda. Juhendaja ülesanne on olla moderaator ja kasutada küsimusi selleks, et luua positiivne diskussioonikliima.

Erinevad harjutused aitavad mõtteid, hoiakuid ja väärtusi struktureerida, et valmistada ette sisukat diskussiooni. Paljudel küsimustel, mis on seotud moraali, usu, eetika, ideoloogia, eelarvamuste ja seksuaalsusega, ei ole ilmseid ja lihtsaid vastuseid. Eesmärgiks on seetõttu julgustada õpilasi iseseisvalt mõtlema ja erinevatel teemadel aktiivselt diskuteerima. Vahel aitab lihtsalt sellest, kui julgustada inimest oma seisukohta avaldama. Sellest veel samm edasi on harjuda oma seisukohti ja mõtteid vabalt väljendama – see on igale ühiskonna liikmele väga vajalik oskus. Samal ajal on väga tähtis õppida teisi kuulama. Sagedasti võib väärtushinnangute uurimisega kaasneda avatud konflikt. Juhendaja võtmerolliks saab siis diskussiooni juhtimine. Mõnikord jõuab jutuajamine loomulikku ummikusse ja konflikt on vältimatu. Sellist olukorda ei tohiks püüda summutada. Vastupidi – püüdke poolte seisukohad selgelt välja tuua, neid rõhutades ja tunnustades. Konflikt on väärtushinnangute uurimise loomulik ja oluline koostisosa.

KUULAMINE JA RÄÄKIMINE

Kõige tähtsam element vestlustes ja aruteludes on respekt teise inimese arvamuse suhtes. Tunnustada teise inimese õigust omada teistsugust arvamust on dialoogi kõige põhjapanevam eeldus. Arvamuste avaldamiseks ja nende võrdlemiseks on vaja vaba ruumi ja sallivuse õhkkonda. On tähtis mõista, kui palju teiste inimeste mõtted ja argumendid diskussiooni elavdavad. On teatud tundlikke teemasid ja seisukohti, mille kohta osalejatel on oma sisimaid mõtteid raske avaldada. Just seetõttu on väga tähtis luua turvaline atmosfäär, kus kõik end kindlalt tunneksid. See ei ole eksam ega test. See on diskussioon ja kogu asja mõte ongi arvamuste vahetamises, mitte selles, mida peetakse õigeks või valeks. Vaba arvamuste vahetust toetavad ühiselt järgitavad reeglid.

Teie ülesanne moderaatorina on aidata kaasa osalejate eneseväljendamisele ja diskussioonile. Kui jutt ei edene, tuleb sellele natuke “kütust lisada”. Kõige lihtsam on seda teha uute küsimuste esitamisega. Diskussiooni juht peaks olema teiste arvamustest huvitatud, aga mitte andma ise hinnanguid, diskussioonile aitab kaasa see, kui võtate kokku erinevad seisukohad ja juhite tähelepanu nende erinevustele ja sarnasustele. Seisukohti kokku võttes ei tohiks eelistada “õigeid” seisukohti.

GRUPI TÄHTSUS

Kooliklass on ühiskonna kui terviku peegeldus, siin on erineva perekondliku ja sotsiaalse taustaga indiviide. Igaühel on kogemusi ja arvamusi, mis võivad lisada arutelusse olulisi aspekte – usulised tõekspidamised, sotsiaalne taust, sugu, hobid jne. Kõigist nendest erinevustest võib arutelule palju kasu olla.

Koolid, ühingud ja inimgrupid loovad ka oma käitumisstandardeid. Kiiresti jagatakse ära "sildid" ja rollid. Mõned on nohikud, teised rullnokad, mõned on lärmakad, teised vaiksed või tõrjutud, mõnesid kiusatakse.

Selleks, et väärtustega seotud arutelu oleks edukas, tuleks loobuda väljakujunenud mõttemallidest. Paljud noored kalduvad asju nägema lihtsustatult, must-valgelt. Kõik jaguneb vastanditeks – õige või vale, loll või tark, ilus või kole, hea või halb. Niisugust argumentatsiooni tuleks vältida ja küsimuste abil suunata osalejaid nüansirikkama diskussiooni poole.

On veel üks tavaline fenomen – noored küsivad vahel "selgeid instruktsioone" ja eeldavad, et oskate kõiki asju selgitada. Oleks väga ebasoovitav, kui klass muutuks vandekohtu laadseks instantsiks, mis hindab teiste inimeste väärtusi ja teie olete kohtunik, kes teab kõiki õigeid vastuseid. Parem on kohe alguses ja koos õpilastega välja töötada selged diskussiooni reeglid, et niisugust olukorda vältida. Tähtsaim reegel on see, et igaühel on õigus oma arvamusele, ei ole õigeid ja valesid arvamusi.

GRUPIDISKUSSIOONIDE JUHTIMINE

Alustage teema sissejuhatusest. Selgitage selle ulatust ja alateemasid, mis arutusele tulevad. Selgitage ka harjutuse eesmärki ja andke selged juhised, et igaüks saaks aru, mis on kavas.

Hoidke teemast kinni, aga mitte liiga jäigalt – spontaansed mõttearendused peaksid ikka lubatud olema. Tähtis on, et teema, mille käsitlemiseks harjutus on mõeldud, saaks tõesti läbi arutatud ja põhilised väärtused läbi katsutud. Mõnikord võib arutelu viia peateemast kõrvale, mõne teise teema juurde, mis on samuti tähtis. Sel juhul peate võib-olla otsustama, et praegu on see teema osalejate jaoks tähtsam ja pöörduma väljakuulutatud teema juurde hiljem tagasi.

Kui üks osaleja domineerib – raske on saavutada seda, et kõik diskussioonis võrdselt osaleksid. Tundlike teemade puhul võib see eriti selgelt väljenduda. Püüa selle poole, et igaüks saaks võimaluse end väljendada, väldi olukorda, kus paar jõulisemat osalejat kogu diskussiooni vältel domineerivad. Arvamuste hierarhiat aitavad lammutada näiteks "Kuuma tooli" harjutused.

Kui keegi on vaikne või sunnitakse vaikima – vaiksemad võivad kergesti jääda tähelepanuta. Üks võimalus seda vältida on neile otse küsimusi esitades, ka otsesest silmsidest on abi. Teinekord jääb keegi vait mõne mõtlematu või kurja kommentaari pärast või ka seetõttu, et keegi teine domineerib vestluses – mõnede inimeste jaoks on tavaline reaktsioon heituda, muutuda ebakindlaks ja hoiduda edaspidi oma arvamuse või väärtushinnangu avaldamisest. Just seetõttu on tähtis esitada küsimusi, mis ei puuduta otseselt kedagi, vaid käsitlevad inimkäitumise üldisi eeldusi ja aluseid. Tundlike teemade juures, mille kohta keegi ei taha esialgu sõna võtta, võib küsida näiteks "Miks teie arvates on raske sellest teemast rääkida?", "Kas võib olla nii, et inimesed väldivad raskeid teemasid kuna...?"

Tehke kokkuvõtteid. Võite loetleda kõik kõlanud argumendid ja seisukohad, aga hea viis arutelu kokku võtmiseks on ka vastuste otsimine järgmistele küsimustele.

- Kas õppisite midagi üksteiselt?
- Kas kellegi seisukoht muutus selle arutelu jooksul?
- Kuidas peaksime nüüd edasi minema, arvestades seda uut arusaama?
- Millised on meie ühised seisukohad (kui neid on)?

DISKUSSIOONI JUHTIMISE MEETODID

"Räägime alkoholist" koosneb erinevatest harjutustest, mis kõik püüavad ärgitada noortevahelist arutelu alkoholiga seotud probleemide üle. Diskussiooni käivitamiseks ja juhtimiseks on erinevaid meetodeid. Siinkohal kirjeldame levinumaid neist.

Nelja nurga meetod – juhendaja annab grupile neli alternatiivi või seisukohta. Need võivad pärineda igapäevaelust, ajaleheartiklitest, konfliktiolukordadest vms. Näiteks võib arutelu teemaks olla

"Kõige halvem asi alkoholi joomise juures on see, et..."

1. sa võid end kergesti lolliks teha,
2. sa võid sattuda kaklusse,
3. see on sulle kahjulik,
4. avatud nurk: ... (erinev alternatiiv, mille osalejad võivad ise välja pakkuda).

Kõikidel osalejatel palutakse märkida paberilehele nende poolt eelistatud vastusevariant. Seejärel palutakse neil minna istuma vastavasse ruumi nurka. Eelnev kirjalik vastamine aitab vähendada grupi survet, kalduvust ühineda enamusega. Peale kirjalikku vastamist läheb igaüks nurka, mis vastab tema arvamusele. Nüüd võib lasta osalejatel kõigepealt omavahel arutada, miks nad just seda vastusevarianti eelistasid, seejärel aga võib avada dialoogi eri nurkades asuvate gruppide vahel. Mõne aja pärast võite küsida, kas keegi sooviks oma seisukohta muuta ja ümber istuda.

Kuum tool – "Kuuma tooli" harjutused toimuvad niimoodi: kõik osalejad istuvad ringis toolidel. Ringi lisatakse üks tühi tool. Juhendaja istub oma toolil kogu harjutuse aja. Juhendaja loeb ette selgeid ja lihtsaid väiteid, osalejad peavad otsustama, kas nõustuvad nendega või mitte. Nõustujad istuvad ümber, mittenõustujad jäävad oma kohale. Ümberistumise võib asendada ka käega märguandmisega. Mõnikord on õpilased lihtsalt ükskõiksed ja jäävad istuma või ei anna käega märku. Sel juhul võite proovida sama väite vastandväidet.

Üks selle meetodi eeliseid on vajadus oma seisukohti füüsiliselt demonstreerida. Oma seisukohtade selgitamine või põhjendamine ei ole alati lihtne, aga niisugune harjutus annab võimaluse oma eelistusi lihtsalt välja näidata. Lihtne seisukohavõtmine teiste ees on oluline oskus, see harjutus võimaldab õppida seda tegema. Mõningaid "kuuma tooli" harjutusi peaks tegema nii kiiresti, et autoriteetide hierarhia ei jõuaks mõju avaldama hakata ja isiklikke otsustusi kõigutada. Ka oleks kasulik alustada seda tüüpi harjutusi suhteliselt neutraalsete teemadega, teha vahepeal pause ja arutada, miks nii või teistmoodi arvatakse. Ka selles harjutuses on väga tähtis kehtestada niisugused reeglid, et igaüks julgeks oma seisukohta väljendada. Õpilastel ei tohi lubada üksteise seiskohti kommenteerida, ega nende üle naerda, arvamuse avaldamiseks tuleks alati luba küsida. "Kuuma tooli" harjutusi tuleb korralikult ette valmistada. Kirjutage välja väited, mille suhtes õpilased seisukoha peavad võtma ja valmistage ruum niimoodi ette, et toole oleks võimalik ringikujuliselt paigutada.

Dramatiseering – see on rollimäng, mis on mõeldud selleks, et käsitleda konflikte ja teisi noorte hulgas sageli ette tulevaid situatsioone. Lühidalt – mängitakse erinevaid situatsioone, milles osalevad nii õpilased kui juhendaja niimoodi, et mängijad saavad situatsiooni kulgu muuta, võib- olla ka teisi mängijaid provotseerida.

Rollimängu peamiseks eelduseks on see, et igas situatsioonis on kõikidel mitu võimalikku käitumisviisi ja on inimese enda otsustada, kuidas käituda. Iga inimese käitumine omakorda mõjutab situatsiooni kulgu. Rollimängu-harjutuste eesmärk on sotsiaalse surve vähendamine ja individuaalsete valikuvõimaluste rõhutamine. Rollimäng aitab õpilasi aktiviseerida ja annab neile hea võimaluse tegeliku elu situatsioonideks ette valmistada.

Dramatiseeringud on rollimängud, mis sisaldavad probleemseid olukordi nagu grupisurve, kiusamine vmt. Sellist situatsiooni proovitakse ühe korra ja siis esitatakse see teistele klassi ees. Sketš mängitakse läbi otsast lõpuni, aga soovi korral võivad vaatajad ükskõik millisel hetkel öelda STOPP! ja astuda mängu uue tegelasena või mõne tegelase asemel.

Juhendajat kutsutakse JOKKERiks. Tema ülesandeks on reeglite selgitamine ja erinevate lahenduste leidmise julgustamine. Tal on ka õigus provotseerida, mängu käiku või rolle muuta ja osalejaid ärgitada. Tähtis on, et igas situatsioonis tekiks mitu erinevat lahendusvarianti. Pärast igat rollimängu peaks juhendaja arutama osalejatega järgmisi küsimusi:

- Mis tunne sul oli grupi surve all?
- Mis tunne oli teistele survet avaldada?
- Mis tunne oli siis, kui “allasurutu” muutis oma käitumisstrateegiat?
- Milliseid pääseteid grupi survest te avastasite?
- Mida me sellest harjutusest õppisime?

Dramatiseering ei ole asi, mis ilma ettevalmistuseta kergesti õnnestuks. Grupis peab kindlasti olema teatud avatuse ja turvalisuse õhkkond, et niisugust harjutust teha. ”Neli nurka” ja ”Kuum tool” on headeks soojendusharjutusteks dramatiseeringule.

Dramatiseeringus kasutatavad situatsioonid peavad olema realistlikud ja usutavad, parem kui need ei ole välja mõeldud vaid elust võetud. Iga grupp võiks esitada enda väljamõeldud situatsioone või kirjeldada olukordi, mis neil endil ette on tulnud. Aga rollide hulgas peaks olema nii surveavaldaja kui sellele alluja.

ETTEVALMISTAV TASE

PIDU 14
ENAMUSE MEETOD 18

TASE 1

NOOR OLEMINE JA OTSUSTE TEGEMINE 21
HOIAKUD, RESPEKT JA VASTUTUS 24
ALKOHOLI MÕJU 28
GRUPI SURVE 33
SÕPRUS 36
POSITIIVNE JA NEGATIIVNE GRUPISURVE 40
TOETA OMA ENESEHINNANGUT 44
JULGE ÖELDA EI 53

PIDU

Ajakulu: 30-40 min

Materjalid: Tehke kõigile osalejatele koopiad “õpilaste materjalist”

Eesmärk: Saada osalejad mõtlema ja arutlema selle üle, mida tore pidu endast õieti kujutab. Kaudselt avalduvad selles diskussioonis õpilaste suhtumine alkoholi ja pidudesse.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Grupidiskussioon
- Suuline ettekanne

SISSEJUHATUS

See harjutus peaks looma platvormi edasiseks alkoholiennetustööks.

Kõigepealt arutatakse väikestes gruppides järgmisi teemasid:

- Kordaläinud pidu – selline, mida mäletatakse ja millist tahetakse uuesti kogeda.
- Ebaõnnestunud pidu – kõik läks valesti.

Selline arutelu avardab õpilaste arusaamist iseenda ja üksteise seisukohtadest, aga annab ka õpetajale kaudset informatsiooni selle kohta, kuidas õpilased eelistavad oma vaba aega veeta, milline osa on selles alkoholil ja mida õieti “lõbutsemine“ nende jaoks tähendab. Õpilastele ei pea ütlema, et see harjutus on osa alkoholiennetuse programmist, vastupidi, neid peaks julgustama arutlema ilma igasuguste piirangute või ootusteta. Alkoholil võib olla, aga võib ka mitte olla oma osa kordaläinud või ebaõnnestunud peol.

Teemad, mida harjutus puudutab:

- Õpilaste arusaam kordaläinud peost/ebaõnnestunud peost
- Alkoholi ja pidude seos?
- Kuidas õpilased oma vaba aega veedavad?

KUIDAS SEDA TEHA

Jagage õpilased gruppidesse ja paluge, et nad kirjeldaksid õnnestunud ja ebaõnnestunud pidu. Õpetaja abimaterjal sisaldab teemasid ja lisaküsimusi, mida võite õpilaste aitamiseks kasutada. Õpilase materjal sisaldab õpilastele vajalikke juhiseid.

Pärast arutelu paluge gruppide esindajatel suuliselt oma seisukohad esitada, üksteisele võib ka küsimusi esitada ja neile vastata.

Harjutuse lõpus aruta järgmisi küsimusi:

- Milline on hea peo retsept?
- Millised on parima peo/halvima peo olemuslikud tunnused.

MATERJAL ÕPETAJALE

Soovituslikud näited:

Hea pidu

- Toimub suures korteris või majas.
- Parajal hulgal inimesi.
- Hea õhkkond ja hea muusika.
- Eelpidu, kus luuakse sobiv meeleolu ilma alkoholita.
- Eelpidu kaheksa kaaslasega kell 7. Juuakse veidi, aga jäetakse osa peo jaoks järele.
- Keegi ei jää liiga purju.
- Flirt, leiad sobiva tüdruku või poisi, kellega suhelda.
- Ei toimu vandalismi, vargusi ega kaklusi.
- Lähed tüdruku/poisiga koos koju, olete veel veidi aega koos.

Halb pidu

- Kohale tuleb kutsumata külalisi, kellega tuleb pahandusi.
- Keegi joob ennast purju
- Kellelgi hakkab paha ja ta oksendab
- Kõik lähevad liiga vara ära.
- Politsei või turvafirma tuleb kohale.
- Halb atmosfäär
- Ei ole üldse muusikat või see on halb.

KUIDAS EDASI

Kui olete selle harjutuse lõpetanud, on teil kergem kohandada alkoholiennetuse alast tegevust õpilaste kogemuste ja elusituatsioonidega. Võite nüüd valida siinse materjali hulgast just neid harjutusi, mis sobivad paremini teie õpilaste vajadustega ja jagada õpilasi gruppidesse selle järgi, millised on nende senised kogemused.

Teil seisab ees vanematevaba pidu. Kirjelda, kuidas sina ja su eakaaslastest sõbrad selle õhtu veedaksite.

Peate kirjeldama ühte kordaläinud ja ühte ebaõnnestunud pidu. Kasuta allpool toodud küsimusi ja pane oma vastused kirja.

Kordaläinud pidu – selline, mis jäi meelde ja millist tahaksite uuesti kogeda.

Kuidas te end peoks ette valmistasite?

_____

Mis toimus?

_____

Miks see oli hästi korda läinud?

_____

Miks on tähtis, et pidu hästi korda läheks?

_____

Ebaõnnestunud pidu – kõik läks valesti!

Kuidas te peoks ette valmistasite?

_____

Mis toimus?

_____

Miks pidu ebaõnnestus?

_____

Kelle süü see oli?

_____

Mille peale tuleks mõelda, et peod ei ebaõnnestuks?

_____

ENAMUSE MEETOD

Ajakulu: 20-40 min

Materjalid: Tee kõigile koopia “Õpilase materjalist”.

Eesmärk: Harjutuse eesmärk on näidata “enamuse arusaamatust” (vaadake selgitust allpool). Harjutuse jooksul täidavad osalejad individuaalselt alkoholitarbimise küsimustiku. Juhendajad saavad seda kasutada edasise alkoholiennetuse alase tegevuse alusmaterjalina.

Töömeetodid:

- Individuaaltöö
- Küsimustik

SISSEJUHATUS

Üks peamisi faktoreid, mis mõjutavad noorte alkoholitarbimist, on nende ettekujutus sellest, kui palju joovad nende eakaaslased – see ongi “enamuse arusaamatus”.

Tihti arvatakse, et kõigil teistel on märksa rohkem kogemusi, näiteks:

- Kõik teised joovad pidudel väga palju.
- Kõigile teistele meeldib alkoholi joomine.
- Kõik teised võivad kaua väljas olla.
- Kõigil teistel on seksuaalkogemusi.
- Teiste vanemad ostavad neile pidude jaoks alkoholi.
- Kõik teised võivad sõprade poole ööseks jääda.
- Kõikidel teistel on võimalusi ilma vanemate juuresolekuta pidutsemiseks.

Selle harjutuse käigus täidavad õpilased küsimustiku, mis avab nende isiklikke vaateid ja alkoholi tarvitamise kogemusi. Koguge vastused kokku ja tehke neist kokkuvõte, mis on hilisema arutelu aluseks.

KUIDAS SEDA TEHA

Kõigepealt selgitage, et õpilased täidavad anonüümse küsimustiku, millega selgitatakse välja õpilaste alkoholitarbimise harjumused.

Jagage välja küsimustikud (“Õpilase materjal”) ja paluge need ära täita. Rõhutage, et see on individuaaltöö ja teiste vastuseid ei tohi vaadata.

Kui kõik on vastanud, võtke tulemused kokku.

Arutage tulemusi kogu klassiga ja kasutage neid edasiste alkoholiennetuse tegevuste planeerimiseks.

MATERJAL ÕPETAJALE

Käesoleva õppematerjali kasutamisel tuleks lähtuda sellest, milline on osalejate kogemus ja kokkupuude alkoholiga. Õppematerjalid on jagatud nelja erinevasse rühma selle järgi, milline on õpilaste kogemus alkoholiga. Otsustamaks, milline on teie õpilaste kogemuste tase, peaks selle harjutuse läbi viima ennetusprogrammi alguses.

KUIDAS EDASI

Kui see harjutus on tehtud, on teil lihtne kohandada ennetustegevusi õpilaste vajadustele vastavaks. Valige järgnevate harjutuste seast just niisugused, mis sobivad teie õpilastele.

Milline on teie klassi õpilaste alkoholikogemus? Milline on sinu oma? Täida individuaalselt järgnev küsimustik, mille abil saad kindlaks määrata, millisesse gruppi sa oma alkoholiharjumustega kuulud. Kõigepealt märgi ära see grupp, millesse sa enda arvates kuulud – kirjuta vastava tulba juurde “mina”. Siis arva, kui palju teie klassist kuulub igasse gruppi ja kirjuta iga tulba juurde sobiv arv. Kui liidad kokku parempoolse tulba numbrid, peaksid saama teie klassi õpilaste arvu koos sinu endaga. Muidugi on sinu vastused anonüümsed.

Alkoholiga seotud harjumused?

MINA		TEISED MEIE KLASSIS
	Grupp A: Ei joo üldse alkoholi.	
	Grupp B: Vahel harva võtavad lonksu või ühe alkohoolse joogi.	
	Grupp C: Joovad mõnikord, aga mitte niipalju, et purju jääda.	
	Grupp D: Joovad tihti ja jäävad purju.	
	Õpilaste arv klassis koos minuga....	

Kui kaua võid õhtul väljas olla?

MINA		TEISED MEIE KLASSIS
	22:00	
	23:00	
	24:00	
	Muu:	
	Õpilaste arv klassis koos minuga....	

Miks sina jood/miks sina ei joo?

_____

Miks sinu arvates su klassikaaslased joovad/ei joo?

_____

_____

NOOR OLEMINE JA OTSUSTE TEGEMINE

Ajakulu: 40 min

Materjalid: Tee kõigile koopiad õpilaste materjalist.

Eesmärk: Harjutuse eesmärgiks on see, et õpilased hakkaksid mõtlema mõnede igapäevaste otsuste üle ja mõistaksid, kuidas ümbritsevad inimesed nende otsuseid mõjutavad. Arusaamine võimaldab neil mõjutada ka seda, kuidas tulevikus niisugustes situatsioonides otsustada ja oma otsustele kindlaks jääda.

Meetodid:

- Isiklik järelemõtlemine
- Grupidiskussioon

SISSEJUHATUS

Paljud meie otsused on tehtud teiste mõjul. Meid mõjutavad sõbrad, kaaslased, vanemad, televisioon, reklaam.

Selles harjutuses mõtlevad õpilased järele mõnede igapäevaste otsuste üle, püüavad aru saada, mis nende valikuid mõjutab ja mida nad tunnevad pärast otsustamist.

KUIDAS SEDA TEHA

Kõigepealt selgitage, et selle harjutuse jooksul mõtleme tavaliste igapäevaste otsuste üle, et mõista, kuivõrd neid mõjutavad meid ümbritsevad inimesed.

Jagage laiali õpilase materjal ja paluge õpilastel arutleda erinevate otsuste ja seisukohtade üle – seda võib teha paarides või väikegruppides.

Arutage õpilaste vastuseid klassiga.

Võtke arutelu kokku järgmiselt:

- Tooge näiteid otsuste kohta, mida teie ise vanemate arvates teha ei saa (ja mida nad seetõttu ise peavad otsustama).
- Mida teha selleks, et otsustada iseseisvalt, teiste mõjutusteta?
- Kas otsustada on kerge, kui teised teid mõjutavad?
- Missuguste otsuste tegemisel on teie arvates hea teiste arvamusega arvestada?
- Kellel on teie otsuste üle kõige suurem mõju? Leia erinevaid näiteid inimestest ja otsustest.

MATERJAL ÕPETAJALE

Mõned näited teemadest ja situatsioonidest, mida võiksite arutada:

- Puhkusele sõitmine
- Klassiekskursioon
- Oma toa koristamine
- Teleka vaatamine
- Laua koristamine
- Arvutimängude mängimine
- Kellega ma võin väljas käia

KUIDAS EDASI

Paluge õpilastel kirjutada ilma lõputa lühilugusid selles harjutuses arutatud situatsioonide põhjal. Siis arutage klassis õpilastega, mis võiks jutus järgmiseks juhtuda ja mida tuleks olukorra lahendamiseks ette võtta.

“Räägime alkoholist” sisaldab mitmeid sarnaseid harjutusi, mida võite soovi korral kasutada, kui tahate selliste teemadega edasi töötada. Sellised on näiteks “Otsusta ise!” (Tase 3), “Grupisurve” (Tase 1) and “Grupisurve ja dramatiseering” (Tase 2). .

TULP 1 Erinevad valikud	TULP 2 mõjutajad	TULP 3 kuidas sa end tundsid
Vara voodisse minek	vanemad, kool	ärritatud, tusane
Riiete ostmine vahetevahel	Sõbrad, hind, vanemad	Erutatud, õnnelik,
Ei tohi sõprade juurde ööseks jääda		
Hilja väljas olemine		
Pean sugulastele külla minema		
Mida selga panna		
Peaksin sporti tegema		
Alkoholi mitte tarvitada		
Alkoholi tarvitamine		
Suitsetamine		
Mittesuitsetamine		
Oma soovitus		
Oma soovitus		

HOIAK, RESPEKT JA VASTUTUS

Ajakulu: 60-90 min

Materjalid: Paber, pliiatsid, grafoprojektor.

Eesmärk: Julgustada õpilaste arutelu hoiakute, vastutuse ja respekti teemal seoses vanemate soovitusega noortele mitte üldse alustada alkoholi tarvitamist või mitte alustada seda liiga varases eas.

Meetodid:

- Klassidiskussioon
- Grupidiskussioon
- Dramatiseering

SISSEJUHATUS

Grupidiskussioon ja dramatiseering lubavad õpilastel reflekteerida niisuguste mõistete üle nagu hoiakud, respekt ja vastutus. See tähendab, et tuleb töötada ka niisuguste mõistetega nagu valik, käitumine ja tagajärjed.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1: "Mida tähendavad sulle hoiakud, vastutus ja respekt".

Arutage kogu klassiga, mida tähendab sõna hoiak.

Positiivsed ja negatiivsed HOIAKUD

Hoiak on mõtteviis, suhtumine, valmisolek teatud reaktsiooniks.

Inimese hoiakud on teistele märgatavad. Need on kuuldavad su hääles, selles kuidas sa liigud, see on tuntav sinuga koos olles. Sinu hoiak avaldub kõiges pidevalt, ükskõik kus sa ka ei viibiks.

Aruta:

- Miks on tähtis omada positiivset hoiakut?
- Kas sa tunned kedagi, kes on alati positiivne?
- Tooge näiteid mõnest tuntud "positiivsest " inimesest.
- Tooge näiteid negatiivsetest hoiakutest.
- Tooge näiteid mõnest tuntud inimesest, kellel on negatiivsed hoiakud.
- Milline on sinu hoiak purjus inimeste suhtes?
- Kuidas sa reageeriksid, kui su vanemad oleksid purjus, kui sa koju tuled?
- Kuidas sina reageeriksid, kui su vanemad näevad sind purjus olevana?

Arutage klassiga vastutuse teemat:

- Kas sina oled millegi eest vastutav, näiteks kodus või koolis?
- Kas sinu vastutusalaga on seotud mingeid kohustusi? (Näide: su voodi peab olema igal hommikul korda tehtud, tahvel peab olema puhas jne.)
- Milline on su vastutus su enda suhtes? (Näiteks: tervis, kool, spordimeeskond jne.)

- Mille eest enda ees vastutad seoses alkoholiga?
- (Näiteks: tervis, enesekontrolli mittekaotamine, suhted, mitte teha rumalusi jne.)
- Milline on su vastutus seoses alkoholiga oma vanemate ees?
- (Näiteks: nende ootustele vastamine, mitte teha rumalusi jne.)

Arutage klassiga, mida tähendab sõna lugupidamine:

Neli nurka:

1. Õiged riided annavad lugupidamise.
2. Teadmised ja oskused annavad lugupidamise.
3. Vanus annab lugupidamise.
4. Avatud nurk...

"Kuuma tooli" harjutus järgmiste väidetega:

- Disainerriiete kandmine toob kaasa teiste lugupidamise.
- Lugupidamine tuleb hirmust.
- Mina pean lugu tarkadest õpilastest.
- Lugupidamine tuleb võimust.
- Kui sa jood, siis peetakse sinust lugu.
- Lugupidamine on negatiivne.
- Mina pean lugu täiskasvanutest.
- Kaine olla on lugupidamisväärne.

Arutage järgmisi teemasid, viies kokku hoiaku, vastutuse ja lugupeetuse mõisted.

Too näiteid positiivsetest hoiakutest.

Too näiteid negatiivsetest hoiakutest.

Too näiteid asjadest, mis on kodus sinu vastutusel.

Too näiteid asjadest, mille eest sa teiste inimeste ees vastutad.

Kuidas teenid ära teiste inimeste lugupidamise?

Kuidas teised teenivad ära sinu lugupidamise?

Samm 2: "Miks me vahel teeme asju, mida me ei peaks tegema"?

Laske õpilastel väikestes gruppides leida vastus järgmisele kahele küsimusele (Õpilastele vajalik taustamaterjal on lisas "materjal õpilastele"). Tooge näiteid põhjustest, miks me teeme asju, mida me ei peaks tegema (Näited: elevus, riskimine, piiride kompamine, lahe väljanägemine, nalja pärast, grupi survel, uudishimu, jne.)

Too näiteid põhjustest, miks me otsustame mitte teha asju, mida me ei peaks tegema (Näited: hirm, kasvatus, grupi surve, lugupidamine, vastutustunne jne.)

Las grupid mängivad rollimänguna läbi kaks põhjendust igast nimekirjast.

Peale igat rollimängu arutage situatsiooni, kasutades skeemi "valik-käitumine-tagajärjed".

- Miks me niisuguseid valikuid teeme (vaata nimekirju).
- Missuguse käitumisviisi valisime?
- Millised olid tagajärjed?
- Kas asi oli seda väärt?

Samm 3: kokkuvõtvad küsimused

- Kes mõjutab sind kõige rohkem mitte tegema asju, mida sa ei peaks tegema?
- Kes mõjutab sind kõige rohkem tegema asju mida sa ei peaks tegema?
- Miks sinu arvates mõned noored joovad alkoholi, kuigi nad ei peaks seda tegema?
- Miks mõned noored inimesed otsustavad mitte juua alkoholi?
- Kuidas sina kavatsed teiste lugupidamist ära teenida?

MATERJAL ÕPETAJALE

Siin leiate taustainformatsiooni ja küsimused harjutuse jaoks. Järgnev informatsioon ja faktid pärinevad Rootsi Alkoholi ja teiste uimastite komitee (CAN) ja Rootsi Rahvatervise Instituudi materjalidest.

Noored inimesed joovad selleks/sellepärast, et

- leida identiteeti,
- leida vaheldust ja seiklust,
- riskida,
- katsetada piire,
- olla lahe,
- näida täiskasvanuna,
- leida seltskonda – sõbrad teevad nii, ei taha jääda kõrvale,
- see on hea,
- nad on uudishimulikud,
- see on tore.

Teisi vaateid alkoholi tarvitamisele:

- Noored inimesed tarvitavad alkoholi vaatamata sellele, et teavad sellega seotud ohte.
- Teismeliseeas otsivad noored erutavaid elamusi, soovivad riskida ja piire kombata.
- Alkohol on teismelistele sümboolse tähendusega – see on täiskasvanuks olemise tunnus.
- Me näitame mingisse gruppi kuulumist kollektiivse käitumise läbi, mis sümboliseerib vabadust ja iseseisvust, alkoholi tarvitamine on kollektiivne käitumine.
- Alkoholil on nii sotsiaalne kui kultuuriline tähtsus:
- Rahvus – niimoodi joovad eestlased.
- Sugu – mehed joovad nii! Mina joon veidi vähem, nagu naisele kohane!
- Klass – ma joon nagu tööline!

Alkoholi tarvitamine ja vanus:

Noorimad – 14-15 aastased – joovad uudishimust ja soovist teada saada, mis tunne on purjus olla. Neile pakub põnevust otsida võimalusi alkoholi hankimiseks ja kahtlustavate vanemate eest peitmiseks, salaja joomine ja hilisem arutamine selle üle, mis kõik juhtus.

17-18–aastaste jaoks on joomine rohkem sotsiaalse tegevuse osa, näiteks siis, kui saadakse kokku ja valmistutakse peole minekuks.

Alkoholis nähakse ärevusest ülesaamise vahendit – kergem on võõraste inimestega kontakti saada, kui oled alkoholi tarvitanud.

Mõned arvavad ka, et kui nad alkoholijoobes rumalasti käituvad, on lihtne hiljem kõik alkoholi süüks ajada.

KUIDAS EDASI

Kui soovite seda teemat edasi arendada ja sügavamalt arutleda vastutuse üle teiste inimeste suhtes, soovitame järgmiseks teemat “Sina, sõbrad ja võõrad” (Tase 3, Räägime Alkoholist).

Koostage “Faktide loetelu”, mis kirjeldab alkoholi mõju inimkehale. Esitage faktide loetelu kogu koolile nähtaval ekraanil.

ALKOHOLI MÕJUD

Ajakulu: 60-80 min (sõltub osalejate võimetest).

Materjalid: Tehke kõigile koopiad materjalidest 1, 2 ja 3. Kasuks tuleb, kui selle harjutuse tegemise ajal on õpilastel ka Interneti kasutamise võimalus, aga see ei ole hädavajalik.

Eesmärk: Anda ülevaade alkoholi lühiajalisest mõjust keha organitele ja funktsioonidele ja üldisemast mõjust tervisele.

Töömeetodid:

- Lugemine
- Grupitöö

SISSEJUHATUS

Selles harjutuses töötavad õpilased paarides, et leida, milline on alkoholi lühiajaline mõju keha erinevatele organitele. Alkoholi mõju sõltub paljudest erinevatest faktoritest – sugu, kasv, kaal, kehaehitus, muidugi ka alkoholi kogusest ja sellest, kui palju enne söödi. Oluline on ka vanus, noortele mõjub alkohol teistmoodi kui täiskasvanutele.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1

Selgitage sissejuhatuseks, et hakkame arutama alkoholi lühiajalist mõju kehale.

Paluge kõigil läbi lugeda materjal 3, arutada seda paarides ja täita harjutus 1.

On hea, kui saab kasutada Internetti.

Arutage kogu klassiga läbi järgmised küsimused:

- Mida me sellest harjutusest õppisime?
- Kas sa oled tundnud neid mõjusid oma kehas peale joomist või kogenud mingeid probleeme nende mõjudega seoses? Kui jah, kas võiksid neist rääkida?

Samm 2

Õpilased jätkavad tööd paarides, nüüd peavad nad leidma vastused harjutusele 2.

Interneti kasutamise võimalus oleks abiks.

Arutage klassiga:

- Mida te õppisite selle harjutuse tegemise käigus?
- Arutasime nüüd lühiajalisi mõjusid, mida alkohol inimese kehale avaldab, aga kas oskate nimetada ka mõningaid pikaajalisi mõjusid, mida alkoholi tarvitamine kaasa toob (näited: mälukaotus, kehakaalu kasv, kõrge vererõhk jne)?
- Kuidas teie arvates need uued teadmised mõjutavad teie alkoholiharjumusi tulevikus?
- Kas teil on kogemusi või teate kedagi, kes kannatab alkoholiga seotud terviseprobleemide käes?

MATERJAL ÕPETAJALE

Vajalik taustainfo selleks harjutuseks sisaldub õpilastele mõeldud materjalides 1, 2 ja 3. See on koostatud Rootsi Alkoholi ja Teiste Uimastite komitee poolt (2008).

KUIDAS EDASI

Kui teil on rohkem aega, võite arutleda ka selle üle, milliste tagajärgedeni need lühiajalised mõjud võivad viia (näiteks: iiveldus, riskikäitumine (näiteks autojuhtimine) ja selle tagajärjed, agressiivsus, vägistamine, surm jne).

Laiendage harjutust, koostades plakateid, mis illustreerivad ohtusid ja tagajärgi.

Sama teema jätkamiseks sobib ka harjutus dehüdreerumise mõjudest.

Arutage põhjalikumalt alkoholi tarvitamise pikaajalisi mõjusid.

Süda: õõnes lihas, mis pumpab verd soontesse.

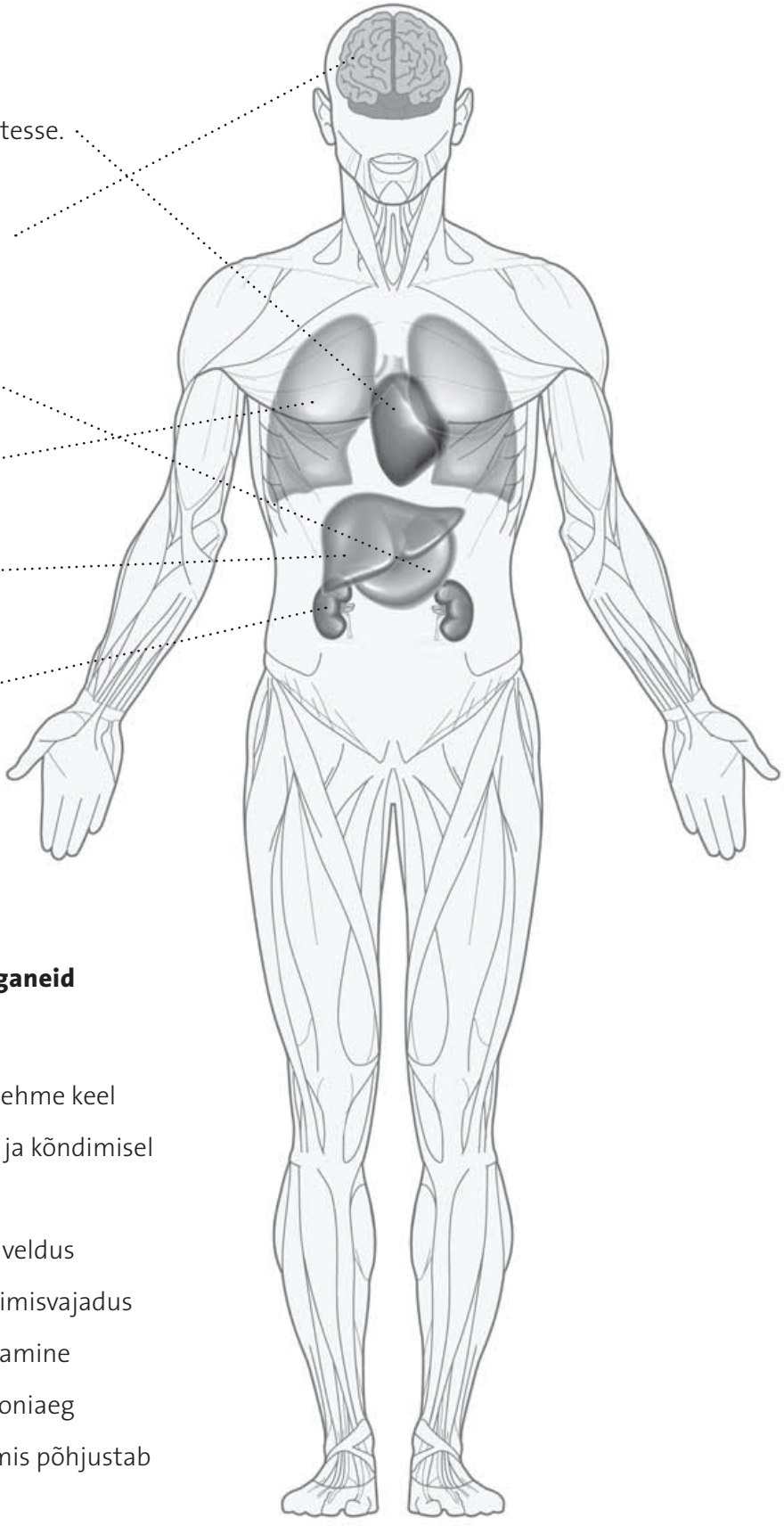
Aju: keha juhtimiskeskus, saab ja töötleb informatsiooni meeleelunditelt.

Kõht: võtab vastu kogu joogi ja söögi.

Kopsud: juhivad gaaside vahetust.

Maks: palju tähtsaid metaboolseid funktsioone.

Neerud: kontrollivad vedeliku tasakaalu ja toodavad uriini.



Tõmba jooned, mis ühendavad keha organeid alkoholi tarvitamise tagajärgedega

Aju	Laialivalguv kõne/pehme keel
Neerud	Raskused seismisel ja kõndimisel
Maks	Punetav nägu
Süda	Halb enesetunne, iiveldus
Kopsud	Sagenenud urineerimisvajadus
Magu	Enesekontrolli kaotamine
	Pikenenud reaktsiooniaeg
	Dehüdreerumine, mis põhjustab jääknähte
	Hägustunud nägemisvõime
	Alkoholilõhn hingeõhus

1. Märgi inimkeha joonisel kaks piirkonda, kus alkohol imendub.

_____

2. Alkohol kandub vere kaudu kõigi keha organiteni. Nimeta organ, mis tekitab alkoholi mõjul nägemise ja koordinatsiooni häireid.

_____

3. Milline organ peab toime tulema suurema osaga alkoholist organismis?

_____

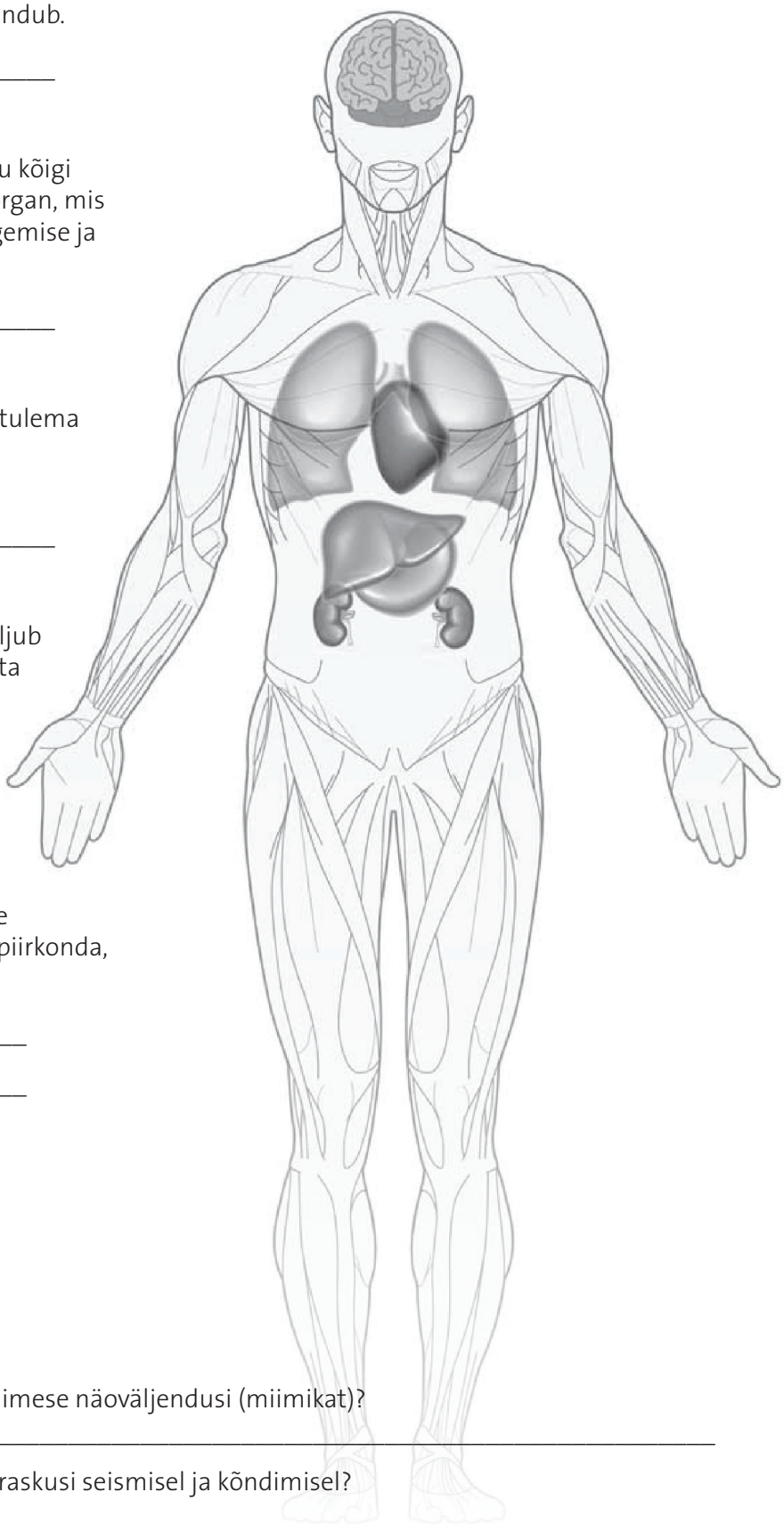
4. Umbes 2-4% alkoholist väljub kehast uriini kaudu. Nimeta organ, mis uriini toodab.

_____

5. Väiksem osa alkoholist väljub kehast higi, väljahingatava õhu ja sülje kaudu. Nimeta kolm kehapiirkonda, kus see toimub.

_____

_____



Jätkuks vasta järgmistele küsimustele:

1. Kuidas alkohol mõjutab inimese näoväljendusi (miimikat)?
   _____
2. Kuidas alkohol põhjustab raskusi seismisel ja kõndimisel?
   _____
3. Miks just maks on pikaajalise ja rohke alkoholitarvitamise tõttu kõige rohkem ohustatud?
   _____

FAKTID

Kuidas mõjub kehale alkoholi tarvitamine? Alkoholi mõju sõltub paljudest faktoritest – sugu, kasv, kaal, kehaehitus, mida täpselt joodud on ja mida enne seda söödi. Kuigi kehakaal ja kasv on suuremad mõjutajad, on tähtis ka vanus. Seetõttu on samal alkoholikogusel täiskasvanuga võrreldes palju suurem mõju lapse või noore inimese organismile. Noore inimese organism on veel kasvav ja arenev, mistõttu alkoholi kahjulikud mõjud on palju suuremad.

KUIDAS ALKOHOL SATUB KEHASSE?

Kui joote alkoholi, läheb see söögitoru kaudu makku. Alkoholi imendumine verre algab maos ja jätkub kogu seedetraktis. Vere kaudu viiakse alkohol kõikidesse keha kudedesse ja organitesse, sealhulgas ajju.

Kui kiiresti alkohol imendub ja kui palju sellest verre satub, sõltub paljudest faktoritest, sealhulgas:

- Alkoholi kogus
- Kui kiiresti juuakse
- Kui palju inimene alkoholi joomise eel või ajal sööb (toit aeglustab alkoholi imendumist verre)
- Keha suurus ja kaal (väiksemale inimesele avaldab sama alkoholikogus suuremat mõju)
- Sugu (alkohol levib organismis kehavedelike kaudu ja kuna naisorganismis on rohkem rasva ja vähem vedelikku, on sama alkoholikoguse korral alkoholi kontsentratsioon naise organismis suurem).

KUIDAS MÕÕDETAKSE ALKOHOLI KOGUST ORGANISMIS?

Alkoholi hulka kehas mõõdetakse haiglates kahe erineva ühiku abil. Üks neist on mmol/l(millimol), mida saab mõõta vereproovi abil. Teine näitaja on promill (‰), mida mõõdetakse väljahingatavas õhus. Need näitajad on üksteiseks teisendatavad – Jagades mmol/l väärtuse 22-ga saame promilli. Täiskasvanud inimese organism töötleb alkoholi kiirusega 0.1-0.2‰ tunnis (s.t umbes 2.2-4.4 mmol/l). Suurem hulk manustatud alkoholist töödeldakse (metaboliseeritakse) maksas. See tähendab, et maks on üks esimesi organeid, mis on alkoholiga liialdamise korral ohustatud. Pikaajaline joomine tapab maksarakke ja võib viia tõsise tervisehäireni, mida nimetatakse maksatsirroosiks, mis omakorda oluliselt suurendab maksavähi tõenäosust. (Spetsiifilist ajaperspektiivi on raske määrata, aga mida noorem on inimene, seda vähem aega kulub negatiivsete tagajärgede esilekutsumiseks.)

Kuidas alkohol kehast väljub?

1. Maks: umbes 90% alkoholist töödeldakse maksas.
2. Neerud: 2-4% lahkub kehast uriiniga.
3. Higinäärmed: 2-6% higistatakse välja.
4. Kopsud: 2-4% hingatakse välja.
5. Suuõõs: 1-2% eritatakse sülje kaudu.

GRUPI SURVE

Ajakulu: 120 minutit, mida võib jagada kahe tunni vahel

- sissejuhatus – 20 minutit,
- soojendus – 10 minutit,
- rollimäng – 15 minutit,
- 5 x 2 minutit stseenile,
- kokkuvõttev arutelu – 5 minutit iga stseeni peale.

Materjalid: ettevalmistusi ei ole

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärk on anda õpilastele võimalus saada teadlikuks grupisurvest ja varustada neid vahenditega survesituatsioonidega toimetulekuks.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Rollimäng

SISSEJUHATUS

See harjutus sisaldab sissejuhatavat diskussiooni, dramatiseeringuid, arutelusid ja soovitusi selle kohta, kuidas teemaga edasi tegelda. Teemaks on grupisurve. Õpilased kogevad erinevaid grupisurve olukordi, tähtis on, et õpetajad oleksid neist teadlikud. Õpilastel on tähtis mõista grupisurve olemust ja saada aru, et see ei tähenda kohustust teha midagi, mida tegelikult ei soovi. Grupisurve tulemusel võib hoopis hakata tahtma midagi, mida algul ei tahtnud. Alkoholi puhul võib see tähendada, et keegi, kes alguses ei soovinud alkoholi tarvitada, võib sõprade pikema mõjutamise tulemusena hakata arvama, et alkoholi tarvitamine on täitsa lahe. Kui õpilased selle mõju olemusest teadlikumaks saavad, aitab see neil soovi korral niisugusele mõjule vastu seista.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Sissejuhatav diskussioon:

- Mis on grupisurve?
- Kas oled kunagi olnud tugeva grupisurve all?
- Kas sa oled kunagi teinud midagi, mida sa teha ei tahtnud?
- Kas sa oled kunagi olnud olukorras, kus sa alguses ei tahtnud midagi teha ja siis muutsid meelt ja hakkasid seda tahtma? (Näiteks: sportida, mängida, juua alkoholi, suitsetada jne.)
- Millised võivad olla grupisurve tagajärjed?

2. Soojendusharjutus:

Aseta neli tooli nii, et need kujutaksid istekohti autos. Pane kolm õpilast "autosse" istuma, teised mängivad järjekorras hääletajaid. Hääletajad peavad mõtlema, millist meeleolu nad autosse istudes etendavad – näiteks rõõm, purjusolek, kurbus, kontrollimatu itsitamine, viha vms. Alternatiivina võib õpetaja "tunded" paberist kaartidele kirja panna ja need õpilastele välja jagada. Esimene hääletaja istub seejärel "autosse" ja etendab liialdatult oma tundeseisundit. Teised autosolijad peavad tema tundeseisundi üle võtma ja sellele vastavalt käituma. Mõne aja pärast tuleb juht autost välja ja läheb hääletajate järjekorra lõppu. Järgmine hääletaja istub autosse ja etendab oma "tundeid" ja nii edasi. Harjutuse eesmärk on see, et õpilased teeksid midagi, mida nad tegelikult teha ei taha ja mis tundub ebamugav.

3. Dramatiseering:

1. Jagage õpilased 4-5 –liikmelistesse gruppidesse.

2. Iga grupp valmistab ette ja etendab ühe grupisurve situatsiooni, mis peab olema seotud alkoholiga ja lõppema kaosega. Selgitage õpilastele, et nad ei mängiks üle. Situatsioon peab olema usutav ja hästi läbi mõeldud.

3. Parim on õpilasi mitte liiga palju suunata, aga kui see vajalik on, siis siin mõned näited rollidest, mida võite soovitada:

- 1-2 "liidrit", kes tulevad välja ideedega ja algatavad grupisurve,
- 1 inimene, kes arvab, et idee on hea,
- 1 inimene, kes kõhkleb,
- 1 inimene, kes ei tahaks kaasa teha ja seisab seega raske valiku ees.

4. Palu õpilastel harjutada oma rollimängu viieteistkümne minuti jooksul.

5. Grupid etendavad oma sketšid kordamööda. Üks sketš ei tohiks olla pikem kui viis minutit. Iga sketši esitatakse kaks korda. Kõigepealt mängitakse see otsast lõpuni läbi. Teisel korral võivad pealtvaatajad sekkuda – nad võivad öelda stopp! ükskõik millal nad tunnevad, et grupi surve on läinud liiga tugevaks ja on aeg vahele astuda. Inimene, kes sketši katkestab, või keegi, kes soovib seda teha, peab võtma üle ühe rollidest ja situatsiooni kulgu muutma. Grupisurve "liidrit" asendada ei saa.

6. Peale igat sketši aruta õpilastega:

- Mis tunne oli?
- Kas päris elus võib ka nii juhtuda?
- Kas sa oleksid tegelikult sellise situatsiooniga kaasa läinud või mitte?
- Kui sa ei oleks kaasa läinud, kuidas oleksid püüdnud sellest olukorrast välja tulla?
- Mida eeldab meilt valmisolek oma väärtuste eest seista ja grupi survele vastu panna?
- Kas sina oled kunagi tundnud alkoholiga seotud grupisurvet?
- Kuidas me saame üksteist grupisurve situatsioonis aidata?

4. Kokkuvõte

Võta teema kokku, arutades klassis järgmisi küsimusi:

- Kas tajud pärast neid sketše ja arutelusid grupisurvet teistmoodi? Kuidas su arusaam muutus?
- Mis tagajärgi võiks olla grupisurvel?
- Mida grupi survele vastu panemiseks teha?

MATERJALID ÕPETAJALE

Selle harjutuse peamine eeldus on see, et noortel inimestel on palju võimalusi otsustamiseks. Eesmärk on grupisurve mõju vähendada ja rõhutada inimese isiklikke valikuvõimalusi. Dramatiseeringutes on pealtvaatajatel võimalik muutuda aktiivseks osalejaks ja olukorda mõjutada. Eesmärk on näidata, et päriselu situatsioonideks tuleb valmistuda ja harjutada.

KUIDAS EDASI

Õpilased võiksid korraldada küsitluse, et selgitada kooliõpilaste alkoholiga seotud harjumusi.

Harjutused – "Julge öelda ei":

Jagage õpilased paaridesse. Üks õpilastest peaks püüdma teiselt raha laenata, soovima tema koju ööbima jääda, kutsuda üles proovima alkoholi, suitsetamist, küsima abi spikerdamisel vms. Veenmiseks võib kasutada kõiki vahendeid peale vägivalla. Teine peaks jääma kindlaks "ei"-le. Pärast arutage, mis tunne oli, kui sulle "ei" öeldi ja mis tunne oli seda öelda.

Lase õpilastel joonistada grupisurvet illustreeriv pilt.

SÕPRUS

Ajakulu: 80 min, võib jagada kaheks osaks

Materjalid: Tee kõigile koopiad materjalidest 1 ja 2, hoia käepärast A4 formaadis paberilehti.

Eesmärk: Anda õpilastele ette konkreetseid situatsioone, mille läbi nad saavad arutleda sõpruse tähenduse üle ja otsustada, kuidas nad taolistes olukordades tulevikus käituda sooviksid.

Meetod: Grupiharjutus

SISSEJUHATUS

Harjutus koosneb

- sissejuhatusest,
- situatsioonilisest harjutusest,
- kokkuvõtvast diskussioonist
- soovitustest, kuidas teemaga edasi tegelda.

Teemaks on sõprus ja selle seos alkoholiga. Õpilastele antakse järelemõtlemiseks kaks erinevat situatsiooni, mõlemaga seoses tuleb vastata reale küsimustele. Vaja pole kõiki küsimusi läbi arutada, võite valida need, mis on teile huvitavamad. Situatsioone võib käsitleda suvalises järjekorras.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Sissejuhatav diskussioon: Mida tähendab hea sõber? (abiks on õpilastele mõeldud lisamaterjal)

- Õpilased kirjutavad individuaalselt üles viis hea sõbra tunnust.
- Jagage klass kaheks grupiks – kummaski grupis tutvustavad õpilased üksteisele oma nimekirju.
- Kumbki grupp lepib kokku viies omaduses, mida peetakse oluliseks. Kirjuta need paberilehtedele ja riputa nähtavatele kohtadele klassis.

2. Situatsiooniharjutus:

- Jaga klass gruppideks ja lase igal grupil arutada kahte situatsiooni. Situatsioonid ja nendega seotud küsimused on toodud õpilastele mõeldud materjalis 2.
- Aruta kogu klassiga neid situatsioone.

3. Kokkuvõte

Arutage kogu klassiga järgmisi küsimusi:

- Kas õppisid sellest harjutusest midagi uut?
- Nende arutelude valguses, kuidas käituksid sarnases olukorras tulevikus?
- Kui tähtsad on sõbrad?
- Kuidas need kaks situatsiooni on sõprusega seotud?
- Milline on sinu vastutus, kui sõbrad või klassikaaslased satuvad halba olukorda?
- Mida teed, kui keegi käitub sinu suhtes solvavalt?
- Kuidas näitad oma sõbrale, et ta meeldib sulle?
- Kuidas alkohol võib sõprust mõjutada?
- Kas sinu arvates on tavaline, et alla 18-aastased joovad alkoholi?
- Kas sinu arvates on okei, kui alaealine tarvitab alkoholi? Põhjenda oma vastust!
- Kas sa oled alkoholi proovinud?

MATERJALID ÕPETAJALE

Lapsed ei soovi vabatahtlikult jääda grupist väljapoole. See võib olla saatuslik viga, kui arvate, et mõni laps on otsustanud mitte teistega liituda. Kui laps on tihti üksinda või peab aega veetma täiskasvanutega, võib see olla ohusignaal. Sõprus ei tähenda enda kohandamist, ega kellegi pärast kahetsuse tundmist. Sõprus tähendab vastastikust austust üksteise vastu.

KUIDAS EDASI

- Sama teemaga edasiminekuks sobib hästi näiteks harjutus “Hoiak, vastutustunne ja tunnustus” (tase 1).
- Õpilased võiksid kirjutada jutu sõpruse ja alkoholi seoste teemal.
- Õpilased võiksid ise välja mõelda välja alkoholiga seotud situatsioone ja neid läbi mängida.

Pane kirja viis omadust, mis peaksid olema heal sõbral

1

_____

2

_____

3

_____

4

_____

5

_____

Situatsioon 1

Oled käinud oma kaaslastega samas klassis juba üheksa aastat. Üks neist on alati natuke pahandust teinud, pole koolitööst väga hoolinud ja on tihti õpetajatele vastu rääkinud. Igal peol joob ta alkoholi, jääb purju ja kakleb.

Aruta oma grupiga:

- Kui selline inimene oleks teie klassis, kuidas te tunneksite või mõtleksite?
- Mis võiks olla niisuguse käitumise põhjuseks? Mida ta võiks sügaval sisimas tunda?
- Mida saaks ette võtta? Kas sellist inimest saaks kuidagi aidata?
- Milline on sinu vastutus oma klassikaaslaste ees?
- Milline vastutus on koolil?
- Mida te arvate sellest, et ta igal peol alkoholi joob ja kaklema kipub? Miks ta nii teeb?
- Mis te arvate, kuidas tal edasises elus läheb?
- Kas sa oled olnud kunagi mõne sõbra poolt maha jäetud?

Situatsioon 2

Oled oma sõbraga käinud ühes klassis kuus algkooliaastat. Esimesest koolipäevast peale olite te parimad sõbrad. 7. klassis hakkas ta äkitselt 8. klassi omadega läbi käima ja nendega koos nädalavahetustel alkoholi tarvitama. Käisid alguses temaga koos, aga kuna sa ei tahtnud juua, ei kutsunud nad sind enam kaasa. Nüüd oled oma sõbrast eemaldunud, ta vaevalt üldse teretabki sind, kui te koridoris kohtute.

Aruta grupiga:

- Kui see oleksid sina, kuidas sa end tunneksid?
- Miks su sõber sinu arvates hakkas alkoholi tarvitama?
- Miks ta eelistab endast vanematega aega veeta?
- Miks ta sinu arvates sind enam ei tervita?
- Mida ta võiks mõelda, kui ta sind ignoreerib?
- Kuidas sina sellises olukorras käituksid?
- Kas oled mõnikord tundnud, et mõni sõber on su maha jätnud?

POSITIIVNE JA NEGATIIVNE GRUPISURVE

Ajakulu: 30-40 min

Materjalid: Tee igale grupile vajalik hulk koopiaid materjalist 1.

Eesmärk: Harjutuse eesmärgiks on panna õpilased mõtlema selle üle, kuidas grupi surve mõjutab nende endi ja teiste inimeste valikuid.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Ettekanne ja diskussioon klassis

SISSEJUHATUS

Grupi survet tunneb mõnikord igaüks, noored inimesed seatakse tihti valikute ette, kus nende otsuseid mõjutavad teiste inimeste väärtused ja arvamused. See harjutus ei tegele grupi surve ja alkoholi seostega, vaid käsitleb grupi survet üldisemalt. Aga muidugi võib teema ka alkoholiga siduda, kui õpilased selle teema sisse toovad.

KUIDAS SEDA TEHA

Kirjutage algatuseks tahvlile sõnad ”Grupi surve” ja avage diskussioon selle termini tähenduse üle. Märkige tahvlile mõned olulised arutelu tulemused tahvlile.

1. Arutage klassiga järgmiste küsimuste üle:

    - Kas sul on grupi survega isiklikke kogemusi?
    - Mis vahet on kiusamisel ja grupi survel?

2. Nüüd paluge õpilastel töötada ülesannetega lisamaterjalis 1.

    - *Esimene ülesanne:*
      Gruppidel tuleb leida kolm näidet positiivsest grupisurvest.
    - *Teine ülesanne:*
      Arutage, kuidas seista vastu negatiivsele grupisurvele (vaadake teksti ja küsimusi õpilasele mõeldud materjalis 1)

3. Laske gruppidel oma vastuseid teistele tutvustada, arutage neid koos kogu klassiga.

4. Lõpetuseks arutage kogu klassiga järgmisi küsimusi:

    - Mida õppisid seda harjutust tehes?
    - Kuidas käituksid niisugustes olukordades tulevikus?
    - Milline on kõige tavalisem grupisurve olukord?
    - Kuidas saame koos negatiivset grupisurvet vältida? (Näide: igaühel on õigus teha ja mõelda, mida ta tahab!)

MATERJALID ÕPETAJALE

Grupisurve definitsioon

Terminit "grupisurve" kasutatakse tavaliselt kirjeldamaks sotsiaalset survet, mida noored üksteisele avaldavad, näiteks sõprade grupis. See surve võib provotseerida kedagi proovima suitsu, õlut või teisi uimasteid või ahvatleda kedagi käituma lubamatul viisil.

Sotsiaalne surve esineb kõigil vanusegruppidel, näiteks riietuse, käitumise, huvide, raha, reklaami, soorollide jmt suhtes.

Positiivse grupisurve näited:

- Kellegi ahvatlemine spordimeeskonnaga liitumiseks.
- Teiste mõjutamine selles suunas, et nad ei jooks end liiga purju.
- Teist mõjutamine selleks, et nad ei juhiks purjus peaga liiklusvahendeid.

Näited negatiivsest grupisurvest:

- Seks
- Vargus
- Vandalism
- Alkohol
- Kiusamine
- Narkootikumid.

KUIDAS EDASI

Jätkake arutelu grupi surve üle, lisades alkoholiga seotud küsimusi. Selleks sobivad mitmed harjutused, näiteks "Alkoholiga tutvumine" (Tase 2) ja "Grupisurve harjutused" (Tase 2).

Grupiharjutus:

Selles harjutuses täidate kõigepealt kaks ülesannet ja siis arutate tulemusi teistega.

Ülesanne 1

Too kolm näidet positiivsest grupisurvest; põhjenda oma vastuseid.

1.

2.

3.

Ülesanne 2

Oled kolme kõige lahedama klassikaaslasega poes. Äkitselt teevad nad ettepaneku korraldada võistlus selles, kes suudab lühikese ajaga kõige rohkem komme varastada. Sa ei taha seda teha. Kuidas käitud? Leia vastus koos oma grupikaaslastega.

UPITA OMA ENESEHINNANGUT

Ajakulu: 40-60 min

Materjalid: Kopeeri ja lõika välja kaardid õpilastele mõeldud materjalist 1. Jaga üks kaardikomplekt (kuus kaarti) igale 3-4 –liikmelisele grupile. Vaata, et kõigil oleks pliiatseid ja paberit.

Eesmärk: Toetada õpilaste enesekindlust ja suurendada eneseteadlikkust läbi teistelt saadava kinnituse ja peegelduse, harjutada iseenese kiitmist.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Kirjutamisharjutus

SISSEJUHATUS

Et arutada noortega alkoholi teemat, on tähtis, et nad oleksid endast hästi teadlikud ja suudaksid ette kujutada käitumist eri olukordades. Enesekindlust on vaja selleks, et grupi survele vastu seista ja julgeda ise otsuseid teha. Selles harjutuses on kesksed enesekindluse tugevdamiseks mõeldud ülesanded, mida tehakse väikestes gruppides. Õpetaja peaks olema diskussioonide suhtes väga tähelepanelik, nii et keegi ei tunneks, et teda mingil viisil rünnatakse. See harjutus peaks olema positiivne ja lõbus.

KUIDAS SEDA TEHA

- Jaga õpilased 3-4 –liikmelisteks gruppideks, püüdes samasse gruppi panna õpilased, kes üksteist hästi tunnevad.
- Anna igale grupile üks komplekt kaarte. Kaartide rohkust korrigeeri vastavalt kasutada olevale ajale – mida rohkem kaarte, seda suurem ajakulu.
- Pane kaardipakk laua keskele, seljaga ülespoole. Õpilased võtavad kordamööda ühe kaardi, seda teistele näitamata ega ütlemata, mis seal kirjas on. Nad peaksid mõtlema, kellel grupi liikmetest väljendub kaardil nimetatud omadus (näiteks ausus) kõige selgemalt. Seejärel asetab õpilane kaardi esiküljega allapoole mõttes valitud inimesest vasakule laua peale. Kaardi võib ka enda ette asetada, sel juhul endast paremale – nii saab arvet pidada, milline kaart tuli teistelt, milline endalt. Seda tegevust jätkata niikaua, kui kaarte rohkem ei ole.
- Nüüd loeb igaüks ette kaardid, mis talle on antud. Näiteks nii: “Ma arvan, et mina olen... “. Võib tuua ka näiteid või mõnel muul viisil selgitada, miks nad arvavad endal need omadused olevat.
- Nüüd selgitab igaüks, miks ta kellelegi kaardi andis. Õpilased loevad kordamööda ette oma kaartide sisu ja need, kes teisele mingi kaardi on andnud, selgitavad, miks nende arvates just see inimene just sellist omadust esindab. Kaardi saaja peaks need komplimendid vastu võtma, mitte neid vaidlustama. Jätkata niikaua, kui kõik on oma kaardid ette lugenud ja kõik on kaartide omistamist põhjendanud. Kui aega on vähe, võib kaardid ka enda ette lauale panna, igaüks võib siis näidata enda antud kaarti ja seda põhjendada.
- Las nüüd igaüks teeb oma omadustest nimekirja (sh need, mis ise endale omistati) – nii jääb meelde, missugused inimesed nad on.

MATERJALID ÕPETAJALE

Kui kahtlustate, et mõni inimene ei saa kuigi palju kaarte, tuleks kaaluda järgmist:

- Tee väiksemad grupid.
- Võta ise harjutusest osa.
- Pane kindlasti tuttavamad inimesed ühte gruppi.

KUIDAS EDASI

Seda harjutust võib kasutada ka soojenduseks dramatiseeringute eel või teiste väärtustega seotud harjutuste eel.

Lase õpilastel kirjutada üks tekst iseendast, mis põhineb selles harjutuses saadud isikuomaduste loendil. Selle pealkiri võiks olla “Selline ma olen”. Tekstis võivad nad arutleda ja kommenteerida oma isikuomadusi.

Kaardid enesehinnangu upitamise harjutuse jaoks

ISESEISEV	**LÕBUS**
VAPPER	**AUS**
KENA	**ARUTLEV**
JULGEB ENDA SEISUKOHTADE EEST SEISTA	**VAIKNE**

KAARDID ENESEHINNANGU UPITAMISE HARJUTUSE JAOKS

VAIMUKAS	**KORRALIK**
OPTIMISTLIK	**SEIKLUSHIMULINE**
AVAMEELNE	**TÄHELEPANELIK**
UUDISHIMULIK	**LÄBINÄGELIK**
ABIVALMIS	**VISA**

KAARDID ENESEHINNANGU UPITAMISE HARJUTUSE JAOKS

UHKE	**TUGEV**
EESMÄRGIKINDEL	**PAINDLIK**
MÕTLIK	**AKTIIVNE**
HEA SÕBER	**SÕBRALIK**
TAGASIHOIDLIK	**VIISAKAS**

KAARDID ENESEHINNANGU UPITAMISE HARJUTUSE JAOKS

SOTSIAALNE	**REALISTLIK**
USIN	**INTELLIGENTNE**
TOLERANTNE	**SPORTLIK**
JÄRJEKINDEL	**HULLJULGE**
TARK	**TERAVMEELNE**

KAARDID ENESEHINNANGU UPITAMISE HARJUTUSE JAOKS

TUNDLIK	**ISETU**
MÕNUS	**VEETLEV**
TÕSINE	**SIIRAS**
HELDE	**USALDUSVÄÄRNE**
ARVESTATAV	**RAHULIK**

KAARDID ENESEHINNANGU UPITAMISE HARJUTUSE JAOKS

TÄPNE	**HEASÜDAMLIK**
ARMASTAV	**TORE**
TOETAV	**TUGEV**
HEA KUULAJA	**NAUDISKLEJA**
AVATUD TEISTE IDEEDELE	**PÜHENDUNUD**

JULGE ÖELDA “EI”!

Ajakulu: 30-60 min (sõltub osalejate võimekusest)

Materjalid: Varuge kõikidele paberit ja kirjutusvahendeid.

Eesmärk: Õpetada, kuidas seista vastu grupi survele alkoholi suhtes ja kirjeldada, mida teha, et säilitada head tervist.

Meetodid:

- Töö paarides
- Ettekanne

SISSEJUHATUS

Kui teie õpilastel pole veel alkoholiga kokkupuudet olnud, siis on tõenäoline, et see juhtub varsti. See harjutus aitab neil valmistuda grupisurveks ja läbi mõelda, kuidas nad sooviksid käituda. Kas nad tahavad asja iseenda kontrolli all hoida või olla situatsiooni ohvrid? Kas nad julgevad “ei” öelda? See harjutus rõhutab, et küsimusi küsides võivad nad saada kogu vajaliku informatsiooni selleks, et uurida probleeme ja tagajärgi, enne kui otsustavad.

KUIDAS SEDA TEHA

Alustuseks selgitage, et läbite kolmesammulise mudeli avastamaks erinevaid käitumisviise situatsioonides, mis ahvatlevad teid tegema niisuguseid asju, mida te tegelikult teha ei taha.

Arutage järgmisi küsimusi:

Mõned inimesed julgevad "ei" öelda, mõned mitte. Miks on see nii?

1. Jagage õpilased paaridesse jaguneda ja andke neile ülesanne – küsitleda teisi olukordade kohta, millesse nad võivad sattuda. Näiteks üks kutsub teist peole, teine püüab välja uurida, kas see on ikka niisugune pidu, kuhu talle meeldiks minna. Paluge, et igaüks kirjutaks üles oma küsimused ja vastused, milleni jõuti.

Näited küsimustest ja vastustest:

Sõber ütleb: "Johan korraldab peo. Kas tahad ka tulla?"

Sina küsid: "Missugune pidu see on? Kes sinna tulevad? Kas seal on täiskasvanuid ka?"

2. Järgmine samm on potentsiaalsete probleemide ja tagajärgede uurimine, mis võivad peol ette tulla. Näited võimalikest küsimustest ja vastustest:

Sõber ütleb: "Seal ei ole vanemaid. Kõik, keda ma tean, lähevad sinna ja meil on ka õlut ja kanget kraami."

Sina küsid: "Kas sa tead täpselt, kes meie klassist lähevad?"

3. 3. Lõpuks peavad õpilased soovitama alternatiivseid käitumisviise selle asemel, et sinna peole minna.

Näited vastustest ja küsimustest:

Sõber vastab: "See pole tähtis. See saab olema eriti lahe pidu!"

Sina ütled: "Minul ei lubata tulla. Kas me ei võiks parem kinno minna?"

Sõber ütleb: "Aga keegi ei saa ju teada!"

Arutage dialoog kogu klassiga läbi, las kõik kommenteerivad.

Lõpetuseks arutage kogu klassiga järgmisi küsimusi:

- Mida me õppisime sellest harjutusest?
- Kuidas saaksid teha paremaid otsuseid ja õppida ütlema "ei"?
- Kuidas saad aidata teisi, kui ütled "ei"?
- Kuidas sulle tundub, kas täiskasvanutel on sama raske "ei" öelda? Kui arvad, et neil on kergem, siis miks sa nii arvad? Või arvad, et neil on raskem?
- Kas "ei" ütlemist saab õppida? Millised põhjendused on vastuvõetavad? Millised põhjendused ei ole vastuvõetavad?

MATERJALID ÕPETAJALE

"Ei" öeldes on kasulik silmas pidada järgmisi juhiseid:

- Sul on õigus iseseisvalt otsutada ja oma arvamust avaldada, aga sa ei pea oma otsust kaitsma ega õigustama.
- Pea silmas oma eesmärki – selleks on "ei" öelda, mitte teist inimest umber veenda. Ära siis pea loengut, ära kritiseeri ega süüdista, see viib sageli kättemaksu või tülini.
- Ära vabanda, sa ei ole milleski süüdi, kui otsustad käituda nii nagu õigeks pead
- Ära lasku oma otsuse üle vaidlusse. Lihtsalt teata oma otsus ja jäta alles võimalus suhtlemiseks.

KUIDAS EDASI

Tööta koos õpilastega näidendi kallal, mis põhineb harjutusest saadud dialoogidel, lisa veidi dramaturgiat. Võib-olla sobib näidend ettekandmiseks järgmisel ühisüritusel vanematega.

Et teemat edasi arendada, soovitame jätkata harjutusega "Mida sina ütleksid" (Tase 2).

TASE 2

ESMATUTVUS ALKOHOLIGA 57
TÕELINE SÕBER? 66
KATSED DEHÜDREERIMISEGA 69
ROLLIMÄNGUD GRUPISURVE TEEMAL 73
TÄHTPÄEVAD JA ALKOHOL 77
ÕIGE VÕI VALE? 80
SOTSIAALNE JA KULTUURILINE ASPEKT 84
“MIDA SINA ÜTLEKSID?” 87
VALIK-TEGU-TAGAJÄRG 92
SALAALKOHOL 96

ESMATUTVUS ALKOHOLIGA

Ajakulu: 40-80 min (sõltub osalejate võimekusest ja kasutatavast programmist)

Materjalid: Tee kõigile osalevatele paaridele koopia materjalidest 1 ja 2.

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärk on aidata osalejatel võtta seisukoht alkoholiga seotud küsimustes ja mõelda selle üle, miks osa noori hakkab alkoholi tarvitama, osa aga mitte. Harjutus annab võimaluse järele mõelda oma alkoholitarvitamise ja sellega seotud eelarvamuste üle ja arutleda, mida tähendab vastutustundlik käitumine.

Meetodid:

- Individuaalne mõtisklius
- Grupiharjutus
- Kirjalik harjutus
- Klassidiskussioon
- Debatt / rollimäng

SISSEJUHATUS

See harjutus on jagatud kaheks sammuks. Kõigepealt peavad osalejad võtma individuaalse seisukoha alkoholiga seotud väidete suhtes. Seejärel peavad nad arutlema selle üle, kuidas noored inimesed alkoholiga seotud harjumusi näevad. Väited on lisatud õpilastele mõeldud materjali 1.

Noorte alkoholiga seotud hoiakud on väga varieeruvad ja selleks on palju põhjuseid, miks keegi otsustab juua või mitte juua. See harjutus annab võimaluse järelemõtlemiseks järgmiste küsimuste üle:

- Miks teie arvates noored hakkavad alkoholi tarbima?
- Miks mõned otsustavad mitte hakata alkoholi tarbima?
- Kui otsustate alkoholi juua, kuidas saab juua mõõdukalt?
- Millised võivad olla tagajärjed, kui juua alkoholi, ilma ennast austamata?

Infot noorte inimeste alkoholiga seotud hoiakute kohta leiate õpetaja lisamaterjalidest. Võite neid kasutada algatamaks diskussiooni.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1

Alustage üldise aruteluga alkoholi teemal. Võimalikud küsimused selleks:

- Milline on teie üldine suhtumine alkoholi? (Näited: riskid, tervis, vastutus, tarvitan, etc.)
- Kas olete alkoholiga kokku puutunud?
- Kas teie sõprade hulgas on alkoholi joomine tavaline?
- Kui jah, kuna seda ette tuleb? (näiteks: pidudel, teatud kindlates kohtades jne.)

Jagage välja selle harjutuse juurde kuuluv "Õpilaste materjal" ja paluge kõigil individuaalselt mõelda ja vastata seal esitatud küsimustele. Rõhutage, et vastused on anonüümsed. Sedasama küsitlust võib ka "kuuma tooli" harjutuses kasutada.

Koguge küsitluslehed kokku ja arutage vastuseid kogu klassiga. Tähtis on et võimaluse rääkida saaksid kõik, kes seda soovivad. Neid, kes rääkida ei taha, ei tule selleks sundida.

Lõpetage taas üldise diskussiooniga, kus kõigil on võimalik avaldada oma alkoholiga seotud hoiakuid. Võite kasutada järgmisi küsimusi:

- Keda sa kuulaksid alkoholiga seotud küsimustes? (Näited: vanemad, kaaslased, sõbrad, täiskasvanud jne.)
- Mida teeksid siis, kui su sõber jääb liiga purju? (Näited: aitan, ütlen talle, lähen ära jne.)
- Mida peaksime mõtlema ja milliseid piiranguid alkoholi suhtes seadma?

(Näited: ei peaks üldse jooma, jooma, et nautida maitset; jooma nii vähe, et ei jää purju jne.)

Samm 2

Arutage väikestes gruppides või paarides, miks noored alkoholi tarvitavad ja kuidas vastutustundlikult käituda.

Jagage välja "Õpilaste materjal 2" ja paluge paarides küsimustele vastata. Rõhutage, et igale küsimusele võib anda ka rohkem kui ühe vastuse.

Arutage kogu klassiga küsimusi ja erinevaid vastusevariante. Andke kõigile võimalus teiste vastuseid kommenteerida.

Nüüd alustage debatti või rollimängu, milles saavad omavahel vastanduda kaks gruppi – üks grupp koosneb nendest, kes on otsustanud alkoholi juua ja teine nendest, kes on otsustanud alkoholist hoiduda. Debatti võib juhtida õpilane või õpetaja. Debati põhipunktidena võib kasutada vastuseid küsimustikust 2 (mida on just koos arutatud).

Lõpetage kokkuvõtva diskussiooniga:

- Kuidas võiks teie arvates julgustada noori inimesi enne täisealiseks saamist alkoholist hoiduma?
- Kuidas võiks noori, kes otsustavad alkoholi tarvitada, veenma seda tegema mõõdukalt ja vastutustundlikult?

MATERJALID ÕPETAJATELE

Samm 1

Alkohol on meie ühiskonnas lubatud, aga see ei tähenda, et alkohol ei oleks ohtlik. Alkoholi kuritarvitamine viib füüsiliste ja psühholoogiliste kahjustusteni, nagu ka teiste uimastite kuritarvitamine. Sage ja rohke joomine toob kaasa sõltuvuse riski. Kui inimene satub sõltuvusse, ei suuda ta oma alkoholitarvitamist kontrollida.

Alkoholi seosed õnnetustega

Õnnetus tekib, mitte ei juhtu, siis kui ei suudeta ümbritseva keskkonna ohtusid kontrollida või end nende eest kaitsta. Alkoholil on õnnetuse tekkimisel tihti suur osa.

Õnnetuste toimumises ei ole juhuslikke protsesse. Tegemist on alati põhjus-tagajärg seostega. Alkoholi tarvitamisega seotud vigastusi võib tekkida mitmetes erinevates olukordades, näiteks auto- või jalgrattaga sõites, autoteedel jala käies, kukkudes, sporti tehes, veega seotud tegevusi harrastades, vägivalla ohvriks langedes või kedagi teist rünnates. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel on peaaegu pooled alkoholi tarvitamisest põhjustatud surmad seotud vigastuste ja traumadega – 32% neist moodustavad tahtmatud vigastused ning 13,7% tahtlikud vigastused. Seega on pea pooled alkoholiga seotud surmad seotud vigastustega.

- Alkoholi tarvitamine suurendab õnnetustesse sattumise riski, vähendades inimese reageerimiskiirust, loogilist mõtlemist, halvendades koordinatsiooni ja otsustusvõimet.
- Näiteks kui vere alkoholisisaldus on kõrgem kui 0,05 promilli, suureneb risk liiklusõnnetuseks kaks korda. Vere alkoholisisalduse 0,1 promilli korral on risk 7 korda kõrgem ning 0,15 promilli korral 25 korda kõrgem kui alkoholi mittetarvitamise korral. (Alcohol and your health factsheets, factsheet 14, Alcohol and injury, 2003)
- Alkoholi tarvitamine suurendab vägivaldsesse olukorda sattumise riski, suurendades impulsiivsust ja vähendades inimese enesekontrolli ning võimet konflikte rahumeelselt lahendada.
- Alkoholi tarvitamisega kaasneb risk endale viga teha, alkoholi tarvitamisega on seotud risk enesetapule ning suitsiidsele käitumisele.

Eesti ja alkoholiga seotud õnnetused

- Võrreldes teiste Euroopa riikidega on Eestis väga suur suremus sellistel põhjustel nagu enesetapud, mürgistused, liiklusõnnetused ja tulesurmad.
- Alkoholiga seotud vigastustesse sureb Eestis igal aastal umbes 1500 inimest. Peaaegu kaks kolmandikku (65%) hukkunutest on alkoholijoobes.
- Tulesurmas hukkunutest on alkoholijoobes lausa 88%.
- Alkoholist põhjustatud vigastustesse surevad ennekõike parimas eas mehed. Meeste suremus ületab naiste oma keskmiselt 3,3 korda, mõnes vanuserühmas isegi kuni 8 korda.

Allikas: Alkoholi aastaraamat, EKI 2009.

Vaata ka: www.alkoinfo.ee

Samm 2

Siin on natuke taustainfot ja materjali küsimuste juurde õpilastele mõeldud materjalis 2.

Järgnev informatsioon pärineb Tervise Arengu Instituudi alkoholiteemaliselt veebilehelt www.alkoinfo.ee

Mõtlemapanevaid fakte

- Noored alustavad alkoholi tarbimist keskmiselt vanuses 12–13 (HBSC) ning varakult alustajate osakaal on selgelt tõusmas. Samas eas juuakse end ka esimest korda purju.
- 11–15aastaste koolinoorte hulgas on vähemalt ühel korral alkoholi tarvitanud 76,8% ja purjus olnud 41% (HBSC).
- Noorte puhul on probleem mitte niivõrd sage joomine, vaid enese purju joomine. Üha sagedamini joovad end purju tüdrukud, mis on osaliselt seletatav traditsiooniliste soorollide mõju vähenemisega.
- Eesti koolide õpilaste seas on purjutajaid rohkem kui vene koolide õpilaste seas (ESPAD 2007), eriti suur on erinevus eesti- ja venekeelsete tüdrukute vahel.
- Alkohol on otseselt seotud noorukite surmade kolme enamlevinud põhjusega: liiklusõnnetused, tahtmatud vigastused ja tapmised.

Miks lapsed ja noored joovad?

- Enamik lapsi ja noori joovad end purju lahjadest alkohoolsetest jookidest nagu siider, lahjemad segujoogid ja õlu. Uuringud näitavad, et paljud lapsed ei peagi neid jooke alkoholiks!
- Enamik noori leiab, et lahjad alkohoolsed joogid on kergesti kättesaadavad, mõnevõrra vähem arvatakse seda kangete jookide kohta.
- Alkoholi tarvitamine seostub noortel pigem positiivsete tunnetega, uuringu järgi peavad noored regulaarset rohket suitsetamist tervisele ohtlikumaks kui igapäevast joomist.
- Noored kipuvad arvama, et alkohol aitab neil lõõgastuda, tunda ennast õnnelikumana ja leevendada muresid.

Kui paljud noorukitest joovad?

- Uuringutulemused (ESPAD 2007) näitavad, et alkohol ei ole 15–16aastaste noorukite seas vaid nädalavahetuse ajaviide. 53% vastanud õpilastest oli küsitlusele eelnenud 30 päeva jooksul alkoholi tarvitanud ka koolipäevadel.
- Üle poole 10–13aastastest koolilastest on oma elu jooksul vähemalt ühel korral alkoholi tarvitanud. Purju on ennast joonud üle kümnendiku.
- 14–15aastaste koolinoorte seas on vähemalt ühel korral alkoholi tarvitanud 89,4% ja purjus olnud 58%. 16–18aastaste hulgas on vastavad näitajad 93,2% ja 81,7%.

Eesti noored ja muu maailm

- Võrreldes teiste maailma riikidega on Eestis kõige suurem nende 15aastaste osakaal, kes on esimest korda purjus olnud enne 13. eluaastat (HBSC, 2005/06).
- Veerand 15aastastest on juba iganädalased alkoholijoojad ning pooled on elu jooksul olnud kaks või enam korda purjus. Samuti on rohkem kui pooltel noorukitel palju sõpru ja lähikondlasi, kes tarvitavad alkoholi, kolmandikul ka purjutajaid.
- Keskmiselt 15% noortest on viimase 12 kuu jooksul olnud alkoholi joomise tõttu tõsiseid probleeme vanematega, 13%il on olnud probleeme koolis või tööl, umbes sama paljudel on olnud probleeme sõpradega või nad on sattunud kaklustesse.
- Noorte alkoholitarbimisega kaasnevad tihti vigastused, mis on sageli ka peamiseks surma põhjuseks. Tervise Arengu Instituudi uuringu põhjal on alkoholi elu jooksul proovinud 77% kooliõpilastest. Juba 11aastaste vanuserühmas on see näitaja 52%, 13- ja 15aastastest on alkoholi proovinud enamik – vastavalt 82% ja 93%.
- 13% noorukitest tarvitab alkoholi vähemalt kord nädalas ja 60% kord kuus või harvem. Põhiliselt tarvitavad noorukid lahjasid alkohoolseid jooke – 23% kooliealistest tarbib neid vähemalt kord kuus.
- Võrreldes teiste maadega joovad Eesti koolinoored märksa sagedamini ka kanget alkoholi (Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2005/2006. õppeaasta uuringu raport, TAI 2009).

MATERJALID ÕPETAJALE

Siin leiate taustainformatsiooni ja küsimused harjutuse jaoks. Järgnev informatsioon ja faktid pärinevad Rootsi Alkoholi ja teiste uimastite komitee (CAN) ja Rootsi Rahvatervise Instituudi materjalidest.

Noored inimesed joovad selleks/sellepärast, et

- otsivad identiteeti
- leida vaheldust ja seiklust
- riskida
- katsetada piire
- olla lahe
- näida täiskasvanuna
- leida seltskonda – sõbrad teevad nii, ei taha jääda kõrvale
- see on hea
- nad on uudishimulikud
- see on tore

Teisi vaateid alkoholi tarvitamisele:

- Noored inimesed tarvitavad alkoholi vaatamata sellele, et teavad sellega seotud ohtusid.
- Teismeliseeas otsivad noored erutavaid elamusi, soovivad riskida ja piire kombata.
- Alkohol on teismelistele sümboolse tähendusega – see on täiskasvanuks olemise tunnus.
- Me näitame mingisse gruppi kuulumist kollektiivse käitumise läbi, mis sümboliseerib vabadust ja iseseisvust, alkoholi tarvitamine on kollektiivne käitumine.
- Alkoholil on nii sotsiaalne kui kultuuriline tähtsus:
- Rahvus – niimoodi joovad eestlased!
- Sugu – mehed joovad nii! Mina joon veidi vähem, nagu naisele kohane!
- Klass – ma joon nagu tööline!

Alkoholi tarvitamine ja vanus:

- Noorimad – 14-15 aastased – joovad uudishimust ja soovist teada saada, mis tunne on purjus olla. Neile pakub põnevust otsida võimalusi alkoholi hankimiseks ja kahtlustavate vanemate eest peitmiseks, salaja joomine ja hilisem arutamine selle üle, mis kõik juhtus.
- 17-18 –aastaste jaoks on joomine rohkem sotsiaalse tegevuse osa, näiteks siis, kui saadakse kokku ja valmistutakse peoleminekuks.
- Alkoholi nähakse kui närvilisusest ülesaamise viisi – kergem on võõraste inimestega kontakti saada, kui oled alkoholi tarvitanud.
- Kui ma olen joonud ja end lolliks teen, on lihtne hiljem kõik alkoholi süüks ajada.

KUIDAS EDASI

Tehke rollimänge õpilaste endi pakutud teemadel või kasutage järgmisi teemasid.

- Miks teie arvates noored hakkavad alkoholi tarbima?
- Miks mõned otsustavad mitte hakata alkoholi tarbima?
- Kui otsustate alkoholi juua, kuidas saab juua mõõdukalt?
- Millised võivad olla tagajärjed, kui juua alkoholi, ilma oma tegude eest vastutamata?
- Millised on alkoholi joomisega seotud riskid?
- Milline võib olla alkoholi mõju su käitumisele?

Peale igat rollimängu on soovitav arutada nähtut järgmise skeemi järgi:

- Millised valikud olid osalejatel?
- Kuidas nad käitusid?
- Millised olid tagajärjed?
- Miks nad tegid just sellised valikud? Millised oleksid olnud teised võimalused?
- Kas asi oli seda väärt?

Kokkuvõtvad küsimused:

- Miks täiskasvanud teie arvates alkoholi tarvitavad?
- Miks mõned noored inimesed alkoholi joovad?
- Miks mõned täiskasvanud alkoholi ei tarvita?
- Miks mõned noored otsustavad mitte alkoholi juua?
- Kuidas Sina tahad teiste inimeste lugupidamist ära teenida?
- Kirjuta üles kõik mõtted, mis sul alkoholiga seoses tekkinud on.

Tehke koolis küsitlus, et selgitada välja õpilaste hoiakud alkoholi suhtes ja selle suhtes, mida tuleks nende arvates teha, et kõik otsustaksid mitte tarvitada alkoholi enne täisealiseks saamist.

Märgi ära see valikvastus, mis on kõige lähemal sinu enda arvamusele. Saad valida ainult ühe vastuse.

Mis sa arvad?

	ei ole üldse nõus	ei ole nõus	ei oska öelda	enam vähem nõus	väga nõus
1. Inimesed hakkavad alkoholi jooma, sest see on lahe.					
2. Alkoholi juua on nõme.					
3. Selleks, et lõbutseda, on inimestel vaja alkoholi.					
4. 14-aastane on alkoholi joomiseks liiga noor					
5. Tüdrukud võivad ka end purju juua, see on okei!					
6. Poisid võivad end purju juua.					
7. Inimesed, kes alkoholi ei joo, jäävad paljust ilma.					
8. Igapäevane ja mõõdukas alkoholi tarvitamine võib olla osa tervislikust elustiilist.					
9. On piinlik öelda napsist ära.					
10. Purju jäämine ongi kogu joomise mõte.					
11. Alkohol tuleks ära keelata!					
12. Alkohol paneb mind end lahedalt tundma.					
13. Noortel peaks lubama pubides ja baarides käia					

Miks mõned noored inimesed teie arvates hakkavad alkoholi jooma?

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

Miks osad noored teie arvates otsustavad mitte hakata alkoholi jooma?

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

Kui otsustate juua alkoholi, kuidas võiksite käituda vastutustundlikult ja näidata, et mõistate joomisega seotud riske?

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

Millised võivad olla tagajärjed, kui joote liiga palju alkoholi ja ei võta vastutust oma käitumise eest?

1. _____

_____

2. _____

_____

3. _____

_____

4. _____

_____

TÕELINE SÕBER?

Ajakulu: 40-80 min (sõltuv õpilaste võimetest)

Materjalid: Tehke kõigile koopia materjalist 1.

Eesmärk: Osalejad saavad järele mõelda, kuidas nad sooviksid teatud olukordades käituda – selliselt valmistavad nad end ette tulevikuks. Harjutus võimaldab mõista meie vastutust teiste inimeste ees.

Töömeetodid:

- Lugemine ja arusaamine
- Grupiharjutus
- Ettekanne

SISSEJUHATUS

Harjutuse sisuks on erinevate situatsioonide analüüs ühe inimese vaatepunktist. Analüüs toimub gruppides, seejärel arutatakse ühiselt, miks inimesed käituvad sel või teisel viisil ja milline oleks parim alternatiiv sellise olukorra lahendamiseks.

KUIDAS SEDA TEHA

Selgitage algatuseks, et te töötate gruppides arutamaks tõsielulisi olukordi, mis on seotud alkoholiga.

Jagage osalejad väikegruppidesse ja jagage kätte materjal 1. Las iga grupp töötab ühe situatsiooniga ja arutab läbi sellega seotud küsimused. Sõltuvalt klassi suurusest võivad mõned grupid arutada samu situatsioone. See annab ka võimaluse eri gruppide lahendusi ja arvamusi võrrelda.

Kõigepealt töötab iga grupp oma situatsiooni isekeskis läbi ja siis esitab tulemused teistele. Teised saavad siis kaaslaste vastuseid kommenteerida.

Lõpetuseks tuleb õpilastel väikegrupis või individuaalselt kirjutada järg/järeldus ühele valitud situatsioonidest.

MATERJALID ÕPETAJALE

Väga tähtis on silmas pidada, et väärtustega seotud harjutustes ei ole õigeid ja valesid vastuseid. Igal inimesel on õigus oma arvamusele ja väärtustele. Harjutuse eesmärgiks on aidata osalejatel teadlikuks saada oma arvamustest ja väärtushinnangutest konkreetsete küsimuste suhtes. Väärtuste hindamise harjutused aitavad meil oma mõtteid, hoiakuid ja hinnanguid struktureerida ja nende üle arutleda.

Paljudel moraali, eetika, eelarvamuste ja “õige-vale” küsimustel on olemas lihtsad ja ilmsed vastused. Meie eesmärk siin on julgustada õpilasi nende küsimuste üle mõtlema ja võtma selgeid seisukohti. Mõnikord piisab sellest, kui lihtsalt oma arvamusest märku anda. See on esimene samm. Samm edasi on oma mõtete ja seisukohtade selgitamine – see on ühiskonnas osalemiseks tähtis. Samal ajal on tähtis õppida ja harjutada end teisi kuulama.

KUIDAS EDASI

Et teemat veelgi sügavamalt käsitleda, võib järgmiseks analüüsida ja arutada samu situatsioone mõne teise osalise vaatenurgast.

MATERJAL ÕPILASTELE 1 – TÕELINE SÕBER?

Allpool on esitatud kolm erinevat situatsiooni. Lugege need üheskoos läbi ja otsustage ühiselt oma grupis, kuidas vastaksite esitatud küsimustele.

Kodust väljas ööbimas

Oled koos kolme sõbraga kodust väljas ööbimas. Üks toob kaasa õlut. Sa tead, et üks teie hulgast ei kiida seda heaks, aga ülejäänud jooksid meeleldi natuke. Võimalik, et teised, kes on joomisest huvitatud, püüavad ka kolmandat jooma meelitada.

1. Mõtle välja üks või mitu võimalust, kuidas lugu võiks nendel asjaoludel areneda.
2. Millised riskid on seotud sellega, kui otsustate õlut juua? Põhjenda oma vastuseid!
3. Milline on teie arvates selle sõbra vastutus, kes õlut tõi?
4. Mida peaks igaüks tegema, et võida ise enda eest otsustada?
5. Mida sina niisuguses olukorras teeksid?

Pulmas

Sa oled tädipoja pulmas. Seal on palju sööki ja alkoholi. Sul on üks sõber kaasas ja äkki sa näed teda seismas nurgas suuremate poiste grupis. Ta paistab olevat närvis ja surve all. Kui sa lähemale astud, saad aru, et teised meelitavad teda alkoholi jooma.

1. Mida sina võiksid oma sõbra aitamiseks teha?
2. Mida su sõber sinu arvates sinult ootaks?
3. Kuidas see võiks mõjutada teie suhteid, kui sa teda ei aita?
4. Mida sina ootaksid oma sõbralt, kui juhtuksid samas olukorras olema?

Pidu

Oled peol, kus enamus on sinuealised. Mõned su parimad sõbrad tulevad sinu juurde ja räägivad, et nad panid oma joogi sisse alkoholi. Sa näed, et nad hakkavad purju jääma. Keegi teine ei paista seda märkavat, aga nad muutuvad üha lärmakamaks ja ebameeldivamaks ja sa tead, et ega see paremaks ei lähe.

1. Missugune on sinu arvates sinu kui sõbra vastutus niisuguses olukorras? Kas su sõbrad peaksid sinu arvates ise hakkama saama?
2. Mida sa võiksid oma sõprade aitamiseks teha?
3. Sa tead, et nad võivad end täiesti lolliks teha või isegi mingi tõsise jama sisse sattuda. Mis sa arvad, millist käitumist nemad sinult võiksid oodata?
4. Mida su sõbrad sinu arvates teeksid, kui sina sellises olukorras juhtuksid olema?
5. Kas see tähendab, et sina peaksid samuti käituma?

KATSED DEHÜDREERIMISEGA

Ajakulu: 40 min (võib ka kauem aega võtta, sõltub sellest, kui põhjalikult teete)

Materjalid: Tehke koopiad materjalist 1 kõigile väikegruppidele või tervele klassile. See harjutus eeldab eksperimendi läbiviimist, mida on täpsemalt kirjeldatud õpilasele mõeldud materjalis.

Eesmärk: Harjutus aitab aru saada, kuidas alkohol kehale dehüdreerimise läbi mõju avaldab.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Eksperiment

SISSEJUHATUS

Selles harjutuses uurite ja katsetate te alkoholi (etanooli) mõju elusrakkudele. Tulemused aitavad mõista, kuidas alkohol dehüdreerib organismi ja millist mõju see avaldab tervisele.

KUIDAS SEDA TEHA

Selgitage algatuseks, et hakkate eksperimentaalselt uurima seda, kuidas alkohol kehale mõjub.

Tehke harjutus klassi või väikeste gruppidega läbi nii, nagu õpilastele mõeldud juhendis kirjas.

Kui teete kõike täpselt juhendi järgi, on tulemused väga huvitavad. Arutage tulemusi järgmiste küsimuste abil:

- Kuidas alkohol mõjutab elusrakke?
- Kuidas see mõju erineb sõltuvalt alkoholi kontsentratsioonist?
- Miks kasutatakse alkoholi elusaine konserveerimisel?
- Miks tekib peale alkoholi joomist janu?

MATERJALID ÕPETAJALE

Inimese kehas on 60% vett. Elutähtsad keemilised protsessid meie keharakkudes vajavad vett korralikuks funktsioneerimiseks. Ükskõik kui palju või vähe vett me päeva jooksul joome, on vee hulk organismis suhteliselt konstantne. See on nii tänu keerulistele füsioloogilistele süsteemidele. Üks tähtsamaid faktoreid selles on hormoonide mõju neerudele, verele ja vereringele.

ADH (antidiureetiline hormoon) on keha vedelikutasakaalu seisukohalt kõige tähtsam hormoon. Seda eritab ajuripats, mis suhtleb neerudega, mis stimuleerimise korral reabsorbeerivad vedelikku. ADH eritamise korral organism kogub vedelikku ja uriin muutub kontsentreeritumaks. Alkohol pidurdab ADH eritamist, mistõttu hakkavad neerud tootma rohkem uriini ja keha kaotab palju vett. Selle tulemusel tekkiv dehüdreerimine selgitab tavaliselt "pohmelusena" tuntud sümptomeid, mida iseloomustab väsimus, janu ja peavalu.

Alkoholi (etanooli) dehüdreerivat mõju võib kasutada ka elusaine säilitamiseks – alkoholi dehüdreerivad ja bakteritsiidsed omadused suurendavad kudede säilivust.

KUIDAS EDASI

Uurige põhjalikumalt alkoholi lühi- ja pikaajalist mõju kehale. Uurige välja, millised keha osad on rohkem mõjutatud ja kuidas võib selle tulemusel muutuda inimese tervis ja käitumine. Sobiv harjutus selleks on "Alkoholi mõjud" (räägime alkoholist, tase 1)

Ohutusnõuded

Kuna alkohol on kergesti süttiv aine, tuleb seda katset läbi viia vaid täiskasvanute juuresolekul. Ruumis ei tohi olla elavat tuld, küünlaid, põlevaid sigarette jmt. Keegi ei tohi katse ajal ruumis süüa või juua.

Vajalikud materjalid

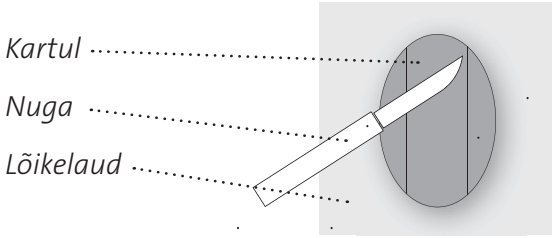
- 250 ml klaasnõu
- 100 ml igat segu – 10%, 20%, 30% ja 40% etanoolilahust
- 1 suur toores kartul
- Valge lõikelaud
- Kahvel
- Terav nuga
- Toidukile
- Salvrätid
- Joonlaud

Protseduur

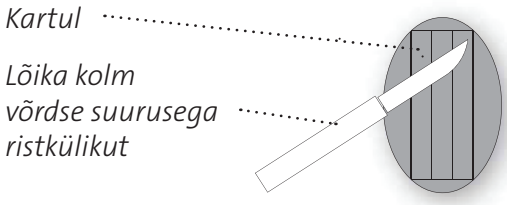
Tee kõik piltide juures olevate instruktsioonide kohaselt ja kirjuta tulemused tabelisse. Eksperimenti korratakse kõikide erinevate alkoholisegudega, mis tähendab, et allpool kirjeldatud samme korratakse neli korda.

KUIDAS SEDA TEHA

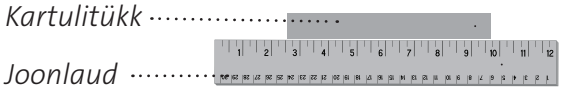
1. Pane valmis kõik eksperimendiks vajalikud vahendid.



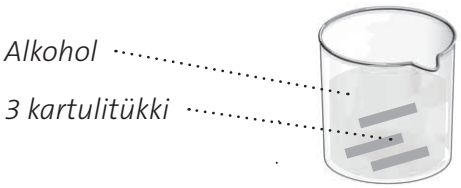
2. Lõika kartulist kolm ühesuurust ristkülikut (1-2 cm paksust pulka).



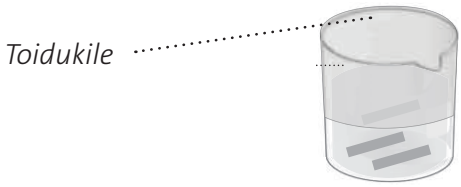
3. Mõõda ära iga kartulitüki paksus ja pikkus ja kirjuta mõõdud üles.



4. Pane kartulitükid etanoolilahusesse, nii et lahus neid täielikult kataks.

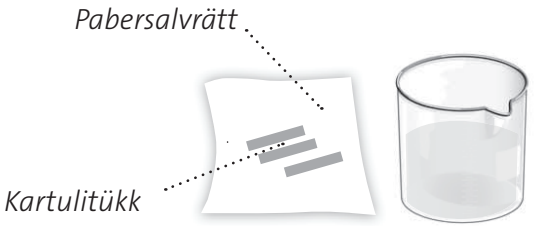


5. Kata nõu toidukilega ja jäta 24 tunniks seisma.

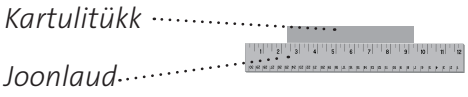


6. 24 tunni pärast võta kartulitükid lahusest välja.

7. Aseta kartulitükid kuivatuspaberile.



8. Mõõda kartulitükid uuesti ja kirjuta tulemused tabelisse.



Tee samamoodi iga erineva lahusega – vajad eraldi klaasnõusid iga lahuse jaoks, igasse lahusesse paiguta kolm kartulitükki.

TULEMUSED

Täida niisugune tabel iga alkoholilahusega saadud tulemuste kohta.

	Eksperimendi algus		**Katse lõpp**		**Tulemused**
Alkoholisisaldus protsentides (%)	Kartulitüki pikkus (mm)	Kartulitükkide keskmine pikkus (mm). Keskmine pikkus on kogupikkus jagatud kolmega	Iga kartulitüki pikkus	Keskmine pikkus (mm)	Keskmise pikkuse muutus
=	=	=	=	=	=

Järeldus

Toored, värsked kartulid koosnevad peamiselt elusrakkudest, mistõttu alkohol avaldab neile dehüdreerivat mõju.

Küsimused:

- Kuidas alkohol elusrakkudele mõjub?
- Miks see mõju on alkoholi erineva kontsentratsiooni puhul erinev?
- Miks alkoholi kasutatakse biopreparaatide säilitamisel?
- Miks meil on pärast alkoholi joomist janu?

ROLLIMÄNGUD GRUPISURVE TEEMAL

Ajakulu: 40-80 min

Materjal: Tee igale grupile koopia õpilastele mõeldud materjalist.

Eesmärk: Harjutus aitab mõelda selle üle, kuidas grupi surve mõjutab alkoholiga seotud otsuseid. Õpilased hakkavad mõistma, kuidas erinevad valikud mõjutavad neid endid ja teisi ning hakkavad mõistma sedagi, et samu olukordi võib lahendada mitut moodi.

Meetodid:

- Grupiharjutus
- Loov kirjutamine
- Dramatiseering

SISSEJUHATUS

Selles harjutuses mängitakse läbi stsenaarium, mis lõpeb lahendamata konflikti või potentsiaalse probleemsituatsiooniga. Läbimängu lõpus pakuvad õpilased erinevaid variante selle kohta, kuidas lugu võis edasi minna või kuidas probleemi võiks lahendada. Seejärel arutatakse, kuidas nad ise eelistaksid niisuguses olukorras käituda. Igas loos on erinevaid valikuid ja käitumisvõimalusi.

KUIDAS SEDA TEHA

Kõigepealt selgitage, et selles harjutuses kasutatakse rollimängu.

Jagage õpilased väikestesse gruppidesse (4-7) ja paluge igal grupil välja mõelda üks lugu, mis sisaldab konflikti või probleemi, mis tuleks lahendada. Tihti valivad õpilased mõne tegeliku lahendamist vajava probleemi. Harjutuse lihtsustamiseks võib kasutada ka ettevalmistatud lugusid õpilasele mõeldud materjalist 1.

Jagage laiali "õpilase materjal 1", milles leidub rollimängu juhend ja näiteid võimalikest situatsioonidest.

Selgitage õpilastele, et neil tuleb üks situatsioon teistele ette mängida. Kui mõni õpilane ei soovi osaleda, võib ta rollimängus mitte kaasa teha, aga võiks ikkagi ettevalmistamises kaasa lüüa – aidata situatsiooni välja mõelda ja osaleda hilisemas arutelus.

Laske gruppidel järgemööda oma lood ette mängida ja arutage igat sketši kogu klassiga, keskendudes järgmistele küsimustele:

- Mis tagajärjed võib selline juhtum osalejate jaoks kaasa tuua?
- Kuidas oleksid võinud situatsioonis osalejad veel käituda ja millised oleksid olnud tagajärjed siis? Too näiteid!
- Kas grupi survele on raske vastu seista ja teha seda, mida ise sooviksid?
- Kuidas hea sõber peaks käituma?
- Kas keegi käitus eriti hästi või halvasti?
- Võta harjutus kokku, küsides järgmisi küsimusi:
- Mis tunne oli sellist harjutust teha?
- Kas avastasid enda või teiste kohta midagi uut?
- Kas on võimalik midagi teha, et seeläbi kogu situatsiooni käiku mõjutada?

MATERJALID ÕPETAJALE

- Head sõbrad ei sunni, veena ega mõjuta üksteist alkoholi jooma.
- Otsus mitte alkoholi juua on igaühe isiklik valik, mida teised inimesed peaksid austama.
- Head sõbrad hoolivad üksteisest, soovivad üksteisele head, austavad üksteise valikuid ja arvamusi.
- Kui su sõbrad ei austa su valikuid ja arvamusi, peaksid endalt küsima, kas need ikka on su head sõbrad ja kas tahad nendega jätkuvalt sõbrustada.
- Kui mängu tuleb alkohol, on kasulik teada, kuidas see su organismile mõjub, millised on sellega seotud riskid – see aitab sul otsustada, oma otsust põhjendada ja seda otsust ka teistele selgitada.

KUIDAS EDASI

Et selle teemaga edasi minna, võid neidsamu situatsioone arutada mõne teise situatsioonis osaleja vaatenurgast. Kogu situatsiooni lahendamine võib selliselt võtta hoopis teistsuguse pöörde ja tuua sisse uusi argumente.

Sarnaste teemade kallal võib tööd jätkata teiste harjutustega, näiteks:

- “Sõprus” (Tase 1),
- “Sina otsustad” (Tase 3) ja
- “Olla noor ja teha otsuseid” (Tase 1).

Teie ülesanne:

- Kirjutage lühike lugu/stsenaarium, millel pole lõpplahendust või mis sisaldab lahendamata konflikti.
- Kasutage stsenaariumi kirjutamisel oma kujutlusvõimet ja kogemusi.
- Iga grupp mängib oma loo teistele ette.
- Kui kõik grupid on oma lood ette kandnud, arutate neid koos.

Kaks näidislugu:

Pidu

Saaral on pidu. Kogu maja on tema päralt ja ta on mõned sõbrad külla kutsunud. Nad on juba teel. Saara on vanematele lubanud, et nad lihtsalt vaatavad filmi. Kui Saara sõbrad kohale jõuavad, on neil alkoholi kaasas. Saaral ei olnud aimugi, et nad alkoholi kaasa toovad. Nad on kaasa kutsunud ka teisi sõpru. Saarale kogu see asi hästi ei meeldi, aga neil õnnestub teda veenda selles, et täna tuleb pidu!

Hiljem, õhtul, heliseb uksekell ja üks punt vanemaid lapsi, keda ei olnud kutsutud, tuleb sisse. Neil on veel alkoholi kaasas ja see rõõmustab Saara sõpru, kes on juba purjus ...

Klassiekskursioon

9b klass on ekskursioonil Kuressaarde. Nendega on kaasas kaks õpetajat. On õhtu ja mõned lapsed on käinud poes ja neil on õnnestunud osta õlut ja veini. Umbes kümme last klassist otsustavad juua. Nad kavatsevad minna ööbimiskoha lähedale parki. Kaks õpilast, Anu ja Kai, ei taha juua ja sooviksid pigem õpetajatele asja ära rääkida. Siiski ei taha nad kõigiga tülli minna ja kui teised hakkavad nende kallal selle pärast võtma, lähevadki nad teistega kaasa ja joovad ka....

TÄHTPÄEVAD JA ALKOHOL

Ajakulu: 40-60 min

Materjalid: Tehke kõigile koopiad “õpilase materjalist”.

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärk on aidata õpilastel mõelda, miks noored ja täiskasvanud pidulikel puhkudel alkoholi tarvitavad. Õpilased saavad jagada üksteisega oma kogemusi pühadest ja pidustustest.

Meetodid:

- Klassidiskussioon
- Diskussioon gruppides või paarides

SISSEJUHATUS

Selle harjutuse üldeesmärk on arutada, miks paljud tähtpäevad ja pidustused on nii tugevasti alkoholiga seotud. Paljude noorte jaoks on volbriöö, jaanilaupäev, või koolilõpupidu seotud alkoholi tarvitamisega. Harjutuse eesmärk on järele mõelda, miks see nii on ja mis inimesi neil päevadel mõjutab. Harjutuses on vaja ka kirjeldada nende päevade õnnestunud ja ebaõnnestunud pühitsemist.

KUIDAS SEDA TEHA

Selgitage algatuseks, et hakkate rääkima erinevatest pühadest ja põhjustest, miks nendel puhkudel alkoholi tarvitatakse.

1. Arutage klassiga järgmisi küsimusi:

- Millistel puhkudel täiskasvanud alkoholi joovad?
- Miks nad sinu arvates nendel päevadel alkoholi joovad?
- Millistel puhkudel/pidustustel noored alkoholi joovad?
- Miks noored nendel päevadel alkoholi joovad?

2. Jagage osalejad paaridesse ja paluge neil lahendada ülesanded lisast 1. Hiljem arutavad nad oma tulemusi kogu klassiga.

3. Lõpetuseks arutage klassiga läbi järgmised küsimused:

- Mis on kõige sagedasemad põhjused alkoholi joomiseks nendel puhkudel?
- Milline püha on varsti tulemas (näiteks volbriöö või jaanipäev)? Mis on nende pidupäevade juures kõige tähtsam?
- Kas saaks kuidagi vähendada alkoholi joomist noorte poolt nendel pidudel?
- Mida selleks teha?

MATERJALID ÕPETAJALE

Inimeste suhtumine alkoholisse on erinev. Mõned ei joo üldse, mõned võtavad klaasikese suurte pühade või tähtsündmuste puhul, nagu pulmad või uusaasta. Paljud naudivad head veini või õlut sõprade seltsis igal nädalavahetusel.

Mõned inimesed teavad veinist või õllest palju ja huvituvad neid jooke ümbritsevast kultuurist sama palju kui nende joomisest. Aga kahjuks on alkoholi tarvitamine paljude inimeste jaoks kahjulik harjumus, millega kaasneb vägivald, halb tervis ja enneaegne surm.

Üks trend on kindel – enamik eestlasi joob alkoholi peaaegu kõikidel pühadel ja tähtpäevadel. Just seetõttu tuleb pühade teema alkoholiennetustöös noortega jutuks võtta.

KUIDAS EDASI

Nende ja samalaadsete teemade arutamiseks sobib harjutus “Valik-tegu-tagajärg” (Tase 2).

Selle harjutuse jätkuks võiksid õpilased kirjutada faktidel põhineva uudisartikli või arutleva loonoorte liigsest alkoholitarbimisest pühade puhul.

Sobivad harjutused teema jätkamiseks on:

- “Debatt” (Tase 3)
- “Meedia ja alkohol” (Tase 3).

VASTA JÄRGMISTELE KÜSIMUSTELE:

1. Miks me tähistame jõulupühi?

2. Miks sinu arvates on pühad ja pidustused alkoholiga seotud? Põhjenda oma vastust.

3. Too näiteid selle kohta, mis mõjutab noori inimesi pühade ja pidustuste ajal alkoholi tarvitama.

4. Kuidas omavahel räägitakse eelseisvast volbriööst, jaanilaupäevast või jõulupeost? Too näiteid.

5. Kas sina või keegi su sõpradest-tuttavatest on nendel puhkudel alkoholi tarvitanud? Kuidas see sulle või talle mõjus? Kirjelda seda olukorda.

6. Kuidas sulle tundub – kas noori tuleks julgustada jooma nendel päevadel rohkem või vähem?

7. Anna kolm soovitust, mida võiks joomise asemel nendel päevadel ette võtta.

ÕIGE VÕI VALE?

Ajakulu: 40-60 min

Materjalid: Tehke kõigile õpilastele koopiad Materjalist 1.

Eesmärk: See harjutus peaks aitama osalejatel teadvustada levinud alkoholiteemalisi müüte selle füüsilisest ja emotsionaalsest mõjust inimesele. Harjutus annab teema kohta ka olulisi lisateadmisi.

Töömeetodid: Arutelu gruppides või klassis.

SISSEJUHATUS

Selles harjutuses peavad õpilased hindama erinevaid väiteid alkoholi kohta ja otsustama, kas need on õiged või valed. Peale küsimustele vastamist võrrelge õpilaste vastuseid õigete vastustega õpetaja lisamaterjalis ja arutlege õpilastega nende arvamuste üle.

KUIDAS SEDA TEHA

Öelge sissejuhatuseks, et hakkate arutama õigeid ja valesid väiteid alkoholi kohta. Otsustage, kas soovite teha harjutust kogu klassiga koos või väikestes gruppides.

Jagage välja või lugege järgemööda ette väited õpilaste materjalis. Õiged vastused on õpetaja lisamaterjalis.

Lõpetuseks arutage läbi järgmised küsimused:

- Kas sina tead mõnda alkoholiga seotud müüti? Kas see on õige või vale?
- Kuidas ja miks tekivad alkoholiga seotud müüdid?
- Müüte on vahel kasutatud alkoholivastastes kampaaniates. Milliseid müüte nendest, mida oleme arutanud, sobiks selliseks otstarbeks kasutada? Selgita.

MATERJALID ÕPETAJALE

Järgnevalt esitatakse rida levinud arusaamu alkohlist, millest osad on tõesed, osad aga levinud müüdid.

Alkohol mõjub inimestele erinevalt

Kommentaar:

Õige! Kui inimene joob alkoholi, läheb see kiiresti vere kaudu kehasse. See mõjutab vaimset tegevust kontrollivaid ajustruktuure ja otsustusvõimet. Alkohol laseb meil tunda end lõõgastunult ja vabalt. See mõjutab ka kõnet, koordinatsiooni ja nägemist kontrollivaid närvisüsteemi osi. Suurtes kogustes alkoholi tarvitamine põhjustab seetõttu uimasust, ebakindlat kõnnakut, fokusseerimisraskusi. Alkoholi mõju sõltub inimese kasvust, kaalust ja sellest, mida ja kui palju ta on söönud. Kõhus olev toit aeglustab alkoholi imendumist. Alkoholi mõju sõltub ka sellest, mida joodi ja kui kiiresti.

Naiste ja meeste organism võtab alkoholi vastu erinevalt – naise keha sisaldab rohkem rasvkudet ja vähem vedelikku kui mehe organism. See tähendab, et kui naine ja mees joovad ühepalju alkoholi, on selle kontsentratsioon naise organismis suurem ja naine jääb sama koguse juures rohkem purju kui mees.

Mõnedel inimestel ei ole kunagi pohmelust

Kommentaar:

Vale! Igaühel, kes joob ülemäära, on järgmisel päeval jääknähud ehk pohmelus. Pohmeluse sümptomid on janu, väsimus, peavalu, iiveldus ja suurenenud tundlikkus valgusele ja helile. Neid sümptomeid põhjustab alkoholi tarvitamise tagajärjel tekkiv vedelikukaotus, aga ka alkoholi ärritav mõju maole, mis võib viia seedehäirete, iivelduse ja oksendamiseni.

Inimeste tundlikkus alkoholile on erinev ja mõnel inimesel on pohmelussündroom nõrgem, aga igaühe keha reageerib alkoholi liigtarvitamisele. Näiteks ei suuda maks töödelda suuri alkoholikoguseid lühikese aja jooksul, mistõttu vajab keha pikemat aega taastumiseks.

Mõned inimesed väidavad, et kange kohv, külm dušš või gaseeritud joogid aitavad pohmelust ravida. Tegelikult aitab ainult aeg. Jooge palju vett ja laske maksal oma töö teha.

Enamus teismelistest leiab, et vanemad, kes oma lastele alkoholi ostavad, teevad tegelikult valesti.

Kommentaar:

Tõsi! Pole kerge uskuda, et teismelised peavad vanemate poolt lastele alkoholi ostmist valeks, kuid nii see tegelikult on. Küllap seetõttu, et sügaval sisimas tahavad teismelised, et vanemad neile piire seaks. Neil on vaja, et keegi ütleks neile mõnikord stopp! ja selgitaks, mis on õige, mis vale.

Joomine purju jäämise eesmärgil ei tee kellelegi kahju!

Kommentaar:

Vale! Suure koguse alkoholi joomine korraga võib olla ohtlik, sest keha ei pruugi suuta kogu joodud alkoholi metaboliseerida. Kahjulikud mõjud on noortel inimestel suuremad kui vanematel, kuna noorte inimeste organism on alles kasvav. Selles EI OLE kindlat eapiiri. Et kaitsta noori inimesi, kelle organism alles kasvab, on kehtestatud alkoholi ostmise ja tarvitamise vanusepiirangud.

Alkoholimürgitusel on füüsilised tagajärjed – inimene tunneb iiveldust, näeb kahekordselt, kaotab koordinatsiooni ja tasakaalu. Alkohol muudab ka otsustusvõimet, inimene muutub tundlikumaks ja kaldub tegema halvemaid otsuseid või ütlema asju, mida ta võib hiljem kahetseda. Korraga liiga palju joomine võib viia teadvusekaotuse või surmani.

Teismelised, kellel kodus lubatakse alkoholi juua, teevad alkoholiga tutvust positiivsel viisil.

Kommentaar:

Vale! Uuringud näitavad, et need, kellele kodus pakutakse alkoholi, joovad rohkem kui nende eakaaslased. 9. klassi õpilaste hulgas läbi viidud uuringust selgub, et need, kellele kodus alkoholi pakutakse, joovad ennast kuus korda suurema tõenäosusega välja minnes purju.

Inimesed kalduvad võtma rohkem riske, kui nad on purjus.

Kommentaar:

Õige! Alkohol mõjutab otsustusvõimet, mis tähendab, et alkoholi mõju all on inimestel pärsitud pidurdus-protsessid ja nad kalduvad seetõttu suurema tõenäosusega riskantsemale käitumisele.

Lisaküsimus: Tooge näiteid riskantsest käitumisest.

Inimestel, kes joovad regulaarselt ja suurtes kogustes alkoholi, on suurem kalduvus narkootikumide tarvitamisele.

Kommentaar:

Õige! Sellel, kes joob palju ja regulaarselt, tekib vajadus juua üha rohkem, et saavutada sama mõju ja see võib muuhulgas viia ka suuremale sõltuvusriskile ja kalduvusele tarvitada narkootikume:

KUIDAS EDASI

Paluge, et õpilased viiksid need küsimused ja vastused koju ja arutaksid neid oma vanematega.

Selle teema sügavamaks käsitlemiseks soovitame õpilastel teha uurimistööd, koguda lisainfot ja täiendavaid vastuseid arutatud teemade ja küsimuste kohta.

Alkohol mõjub eri inimestele erinevalt

Mõnedel inimestel ei ole kunagi pohmelust.

Enamus teismelistest leiab, et vanemad, kes oma lastele alkoholi ostavad, teevad tegelikult valesti.

Joomine purju jäämise eesmärgil ei tee kellelegi kahju.

Teismelised, kellel kodus lubatakse alkoholi juua, teevad alkoholiga tutvust positiivsel viisil.

Inimesed kalduvad võtma rohkem riske, kui nad on purjus.

Inimestel, kes joovad regulaarselt ja suurtes kogustes alkoholi, on suurem kalduvus narkootikumide tarvitamisele.

Sotsiaalne ja kultuuriline aspekt

Ajakulu: 40-60 minutit:

Materjalid: Pange toolid ringikujuliselt ja trükkige enda jaoks välja üks koopia õpetaja lisamaterjali.

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärk on aruteluvõimaluse pakkumine alkoholi sotsiaalsete ja kultuuriliste aspektide üle.

Meetodid:

- Soojendusmäng
- Klassidiskussioon

SISSEJUHATUS

Selle tunni eesmärk on anda noortele võimalus seisukohavõtuks alkoholiga seotud küsimustes ja teada saada ka teiste klassikaaslaste arvamusi. Sel moel väheneb alkoholiga seotud uudishimu ja kaob palju eelarvamusi. Et tekitada vajalikku õhkkonda, võib alustuseks kasutada avatust soodustavat mängu.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1 – soojendusharjutus ”Kõik ... vahetavad kohad”

- Osalejad istuvad ringis toolidel.
- Üks mängijatest seisab keskel (alustuseks võiks õpetaja seda teha, et näidata, kuidas mäng käib) ja annab teistele korralduse, näiteks: “kõik need, kellele meeldib jalgpall, vahetavad kohad”. Kohtade vahetamise segaduse ajal istub seisja ise esimesele vabanevale kohale. Kuna toole on üks vähem kui mängijaid, jääb nüüd keegi püsti ja annab teistele järgmise korralduse.
- Ei ole lubatud istuda kõrvalasuvale toolile (kui see just ei ole ainuke vaba tool).
- Korraldused võivad käia kõikide omaduste kohta, mis ei ole solvavad ega puuduta emotsioone. Näiteks on keelatud sellised korraldused nagu “kõik, kes on praegu armunud” või “kõik, kes on praegu kellegi peale vihased...”. Keelatud on ka riietust puudutavad korraldused (“kõik, kel on teksad jalas...”).
- Mängida on mõtet niikaua, kui see tundub lõbus, pidades aga silmas sedagi, et seejärel jääks vähemalt 30 minutit aega väärtuste hindamise harjutuse jaoks.

Samm 2 - väärtuste hindamise harjutus: “Jah, ei, võib olla”

- Kõik osalejad istuvad ringis toolidel, õpetaja teiste seas.
- Õpetaja loeb ette ühe väite alkoholi kasutamise kohta (vt lisamaterjal õpetajale).
- Õpilased võtavad väite kohta seisukoha ja väljendavad seda kehakeele abil järgmiselt: “Jah” = käed põlvedel, “ei” = ristatud käed, “võib-olla” = käed sõrmseongus kukla taga.
- Pärast igat väidet jäävad osalejad mõneks ajaks valitud poosi, nii et igaüks saab näha, mida teised mõtlevad. Õpetaja võib ka õpilaste käest küsida, miks nad nii arvavad – näiteks küsides paarilt “jah” vastanult põhjendust ja seejärel nendelt, kes on vastanud “ei” või “võib-olla”. Kui tekib diskussioon, võib natuke aega arutada.
- Võtke harjutus kokku, rõhutades neid asju, mis tundusid tähtsamatena.

MATERJALID ÕPETAJALE

Väited:

- Pidu ilma alkoholita on igav.
- Raske on sõpradele öelda, et ma ei taha juua.
- Purjus olla on lahe!
- See on hea, kui saab koos vanematega juua.
- Välismaal on eestlastel joodiku kuulsus.
- Venelased joovad vähem kui eestlased.
- Alkohol on seotud paljude Eesti rahvuslike traditsioonidega.
- Purjus olles on lihtsam teistega kontakte luua.
- Alkoholi juues tunned end täiskasvanuna.
- Sõpradega koos joomine mõjub sõprussuhetele hästi.
- Õige mees kannab palju!
- Palju juua ja alkoholi taluda on naiselik.
- Nõme on keelduda, kui kõik joovad.
- Lahe on, kui vanemad joovad.
- Juues muutud sa julgemaks.
- Alkoholi juues tunned, milline sa päriselt oled!
- Alkohol teeb agressiivseks.
- Alkohol teeb tundeliseks.
- "Pohmakas" on märk kordaläinud õhtust.
- See kes palju joob, on lahe ja populaarne.

KUIDAS EDASI

Töötage nende lausetega edasi – näiteks võivad õpilased lavastada sketše nende väidete teemal. Selleks võite väited ümber sõnastada selliselt, et need sisaldaksid valikuvõimalusi, mida õpilased oma otsustega mõjutada saavad. Selliste harjutuste eesmärk on aidata vastu seista grupi survele ja rõhutada isiklike valikute võimalusi ja tähtsust. Näiteks sellised laused: "Joonast narritakse sellepärast, et ta ei joo...", "Liisa on julgem, kui ta on alkoholi joonud...", "Mõned sõbrad läksid välismaale keelekursusele ja jõid seal ennast purju...".

MIDA SINA ÜTLEKSID?

Ajakulu: 40-60 min

Materjalid: Tehke õpilastele mõeldud materjalist kõigile koopiad.

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärgiks on anda õpilastele võimalus arutleda alkoholiga seotud olukordade üle. See aitab neid ette valmistada käitumiseks reaalsetes situatsioonides, mis võiksid olla neile ootamatud või rasked.

Meetodid:

- Grupiharjutus
- Ettekanne

SISSEJUHATUS

Seda harjutust tuleks teha väikestes gruppides. Esmane arutelu väikegrupis võimaldab kõikidel oma arvamust avaldada. Iga väikegrupp peaks jõudma ühisele seisukohale.

Harjutuses on situatsioonid, milles üks osaleja satub raskustesse. Arutada tuleks tema konkreetseid tegevusvõimalusi. Jagage situatsioonid gruppide vahel ära ja pärast paluge gruppidel oma seisukohti teistele selgitada.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Selgitage esmalt, et väikegrupid arutavad erinevaid situatsioone. Iga situatsiooni juures peaks grupp püüdma jõuda ühisele seisukohale selles, mida keerulisse olukorda sattunud isik peaks tegema.
2. Jagage klass väikegruppideks ja palu neil arutada üht või mitut situatsiooni ja valima või ise välja mõtlema sobiva tegutsemisviisi. Pärast peavad nad oma valikut ka teistele selgitama.
3. Grupid esitlevad oma situatsioone, valitud teguviisi ja põhjendavad oma otsust. Et arutelu õhutada, paluge gruppidel oma valikuid kommenteerida ja võrrelda erinevaid lahendusi.
4. Lõpetuseks arutage järgmisi küsimusi kogu klassiga:
    - Missuguseid probleeme võib ette tulla, kui noored inimesed alkoholi joovad? Pange vastused tahvlile kirja (Näited: ärevus, õnnetused/vigastused, vandalism, kaklus, joobes juhtimine jne.)
    - Missuguseid tagajärgi võib see kaasa tuua? (Näited: suured kulud, politseisse sattumine jne.)
    - Kuidas erinevad noorte ja täiskasvanute joomisharjumused?

MATERJALID ÕPETAJALE

Siin on mõned materjalid, mis on abiks selle harjutuse läbiviimisel. Järgnev põhineb Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN) ja The Swedish National Institute of Public Health (2008) andmetel.

Noored inimesed joovad selleks/selle pärast et

- leida identiteeti,
- elevuse ja seikluse pärast,
- et teha midagi riskantset,
- et katsetada piire,
- et olla lahe,
- et näida täiskasvanuna,
- nende sõbrad joovad ja nad ei taha kõrvale jääda – ühistunne,
- see meeldib neile,
- nad on uudishimulikud,
- see on tore.

Veel vaateid alkoholi tarvitamisele:

- Noored inimesed tarvitavad alkoholi vaatamata sellele, et nad on teadlikud ohtudest.
- Teismelised otsivad erutavat, riskantset ja püüavad piire testida.
- Teismelise-eas on alkohol tugeva sümboolse tähtsusega, kui täiskasvanuks-olemise märk.
- Kollektiivse toimimisega näitame enda kuuluvust mingisse gruppi.
- Alkoholil on nii sotsiaalne kui kultuuriline tähendus:
- Rahvus – nii joovad eestlased!
- Sugu – Nii joovad tõelised mehed! Mina joon veidi vähem, nagu naisele kohane!
- Klass: ma joon nagu töömees!

Alkoholi tarvitamine ja vanus:

- Noorimad – 14-15 aastased – joovad uudishimust ja soovist teada saada, mis tunne on purjus olla. Neile pakub põnevust otsida võimalusi alkoholi hankimiseks ja kahtlustavate vanemate eest peitmiseks, salaja joomine ja hilisem arutamine selle üle, mis kõik juhtus.

- 17-18 –aastaste jaoks on joomine rohkem sotsiaalse tegevuse osa, näiteks siis, kui saadakse kokku ja valmistutakse peoleminekuks.

- Alkoholi nähakse kui närvilisusest ülesaamise viisi – kergem on võõraste inimestega kontakti saada, kui oled alkoholi tarvitanud.

- Kui ma olen joonud ja end lolliks teen, on lihtne hiljem kõik alkoholi süüks ajada.

Alkoinfo.ee: Miks lapsed ja noored joovad?

- Enamik lapsi ja noori joovad end purju lahjadest alkohoolsetest jookidest nagu siider, lahjemad segujoogid ja õlu. Uuringud näitavad, et paljud lapsed ei peagi neid jooke alkoholiks!

- Enamik noori leiab, et lahjad alkohoolsed joogid on kergesti kättesaadavad, mõnevõrra vähem arvatakse seda kangete jookide kohta.

- Alkoholi tarvitamine seostub noortel pigem positiivsete tunnetega, uuringu järgi peavad noored regulaarset rohket suitsetamist tervisele ohtlikumaks kui igapäevast joomist.

- Noored kipuvad arvama, et alkohol aitab neil lõõgastuda, tunda ennast õnnelikumana ja leevendada muresid.

Kui paljud noorukitest joovad?

- Uuringutulemused (ESPAD 2007) näitavad, et alkohol ei ole 15–16aastaste noorukite seas vaid nädalavahetuse ajaviide. 53% vastanud õpilastest oli küsitlusele eelnenud 30 päeva jooksul alkoholi tarvitanud ka koolipäevadel.
- Üle poole 10–13aastastest koolilastest on oma elu jooksul vähemalt ühel korral alkoholi tarvitanud. Purju on ennast joonud üle kümnendiku.
- 14–15aastaste koolinoorte seas on vähemalt ühel korral alkoholi tarvitanud 89,4% ja purjus olnud 58%. 16–18aastaste hulgas on vastavad näitajad 93,2% ja 81,7%.

Eesti noored ja muu maailm

- Võrreldes teiste maailma riikidega on Eestis kõige suurem nende 15aastaste osakaal, kes on esimest korda purjus olnud enne 13. eluaastat (HBSC, 2005/06).
- Veerand 15aastastest on juba iganädalased alkoholijoojad ning pooled on elu jooksul olnud kaks või enam korda purjus. Samuti on rohkem kui pooltel noorukitel palju sõpru ja lähikondlasi, kes tarvitavad alkoholi, kolmandikul ka purjutajaid.
- Keskmiselt 15% noortest on viimase 12 kuu jooksul olnud alkoholi joomise tõttu tõsiseid probleeme vanematega, 13%il on olnud probleeme koolis või tööl, umbes sama paljudel on olnud probleeme sõpradega või nad on sattunud kaklustesse.
- Noorte alkoholitarbimisega kaasnevad tihti vigastused, mis on sageli ka peamiseks surma põhjuseks. Tervise Arengu Instituudi uuringu põhjal on alkoholi elu jooksul proovinud 77% kooliõpilastest. Juba 11aastaste vanuserühmas on see näitaja 52%, 13- ja 15aastastest on alkoholi proovinud enamik – vastavalt 82% ja 93%.
- 13% noorukitest tarvitab alkoholi vähemalt kord nädalas ja 60% kord kuus või harvem. Põhiliselt tarvitavad noorukid lahjasid alkohoolseid jooke – 23% koolieälistest tarbib neid vähemalt kord kuus.
- Võrreldes teiste maadega joovad Eesti koolinoored märksa sagedamini ka kanget alkoholi (Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2005/2006. õppeaasta uuringu raport, TAI 2009).

KUIDAS EDASI

Nüüd võib neid situatsioone läbi mängida ja edasi arendada.

Las õpilased töötavad iseseisvalt või gruppides ja kirjutavad lugusid juhtumitest, kus keegi sattus keerulisse olukorda ja kuidas ta sellest pääses. Siis arutage klassiga, milline olnuks parim teguviis.

Nendes lugudes satuvad inimesed raskustesse. Teie ülesandeks on leida, kuidas oleks parim viis käituda, et keerulisest situatsioonist pääseda. Igas loos on antud mitmed valikud. Iga grupp peaks valima nende arvates kõige õigema käitumisvariandi ja oma valikut põhjendama. Kui grupp leiab, et neil on situatsioonile parem lahendus, kasutagegi seda! Pidage meeles, et siin ei ole õigeid ja valesid lahendusi.

Jaan ja Mart

Jaan on koos oma sõbra Mardiga teel kinno. Bussipeatuses kohtavad nad kolme sõpra koolist, kes seal ringi hängivad. Nendega koos on üks suurem poiss, Kalle. Jaan teab, et see ei tähenda head. Kalle joob pudelist veini ja pakub ka teistele. Kui Jaan ja Mart tulevad, hakkab ta kohe ülbeid repliike pilduma: "Vean kihla, Jaan küll midagi ei joo..." "Jaan ei julge juua!" "Jaan jõi ükskord, aga jäi kohe täis ja kukkus ära..." Keegi teistest, kes seal koos Kallega istuvad, ei paista eriti joomisest lugu pidavat, aga teevad seda kaasa justkui selleks, et olla "üks kamp."

Mida peaks Jaan tegema?

- Mitte midagi ütlema, lihtsalt Mardiga koos ära minema.
- Ütlema: "Kalle, sa oled kihlveo võitnud, sest ma ei kavatse tõesti midagi juua. Ma arvan, et sa oled idikas ja võiksid pigem omaealistega ringi hängida."
- Pöörata asi naljaks: "Tegelikult ma jõin kolm pudelit õltsi enne kodust väljatulekut ja praegu pole mul rohkem isu" ning seejärel Mardiga koos minema kõndida.
- Võtta pudel vastu ja teeselda et võtad suure lonksu. Siis anda pudel tagasi ja koos Mardiga minema kõndida.
- Öelda: "Tänan, aga me läheme kinno ja oleme hiljaks jäämas – näeme hiljem".

Sünnipäevapidu

On Liisa sünnipäev, ta sõi õhtust koos oma vanemate, õe ja mõnede sõpradega. Enne õhtusööki jõid nad veidi šampanjat. Hiljem läksid Liisa vanemad magama, Liisa jäi koos sõpradega natukeseks omapead. Neil oli tore olla. Saara tegi ettepaneku, et nad prooviksid natuke alkoholi pudelitest toa nurgas. Liisa ütles, et ta ei taha, aga teised tüdrukud püüdsid teda veenda, et ta natuke jooks. Liisa vanemad kindlasti ei märkaks midagi.

Mida peaks Liisa teie arvates tegema?

- Ütlema: "Kui keegi nende pudelite lähedale läheb, räägin ma isale ära".
- Ütlema: "Ma arvan, et teil on nüüd aeg koju minna. Võtke oma joped ja minge minema!"
- Ütlema: "Mu isa teab täpselt, kui palju neis pudelites on. Uskuge mind, ei ole mingit võimalust, et me võiks siit vahele jäämata kasvõi ühegi lonksu võtta".
- Ignoreerida ettepanekut/küsimust ja püüda teiste tähelepanu millegi muuga köita.
- Ütlema: "Kui te olete tõesti mu sõbrad, palun ärge tekitage mulle pahandust mu vanematega."

Poisid tahavad õlut

Tanja ja Jasmine on koduteel. Ühe poe juures tulevad mõned poisid, kes neile eriti ei meeldi, nende juurde ja hakkavad rääkima. Tüdrukud on üllatunud sellest, kui viisakalt ja kenasti nad nendega räägivad – tavaliselt nad ei räägigi eriti tüdrukutega. Üks poistest ütleb: "See poevanamees ei taha meile õlut müüa. Teile ta arvatavasti müüks, te paistate nagu oleksite 18 täis. Olge head, minge ostke meile õlut. Kui te ei lähe, me räägime kõigile, et nägime teid üksteist suudlemas!"

Mida peaksid Tanja ja Jasmine tegema?

- Ütlema: "See on seadusevastane ja meie ei taha teie pärast mingeid pahandusi."
- Ütlema: "Me oleme varem proovinud õlut osta ja meile pole müüdud – pole mingit mõtet proovida."
- Helistada politseisse.
- Ütlema: "Kui see on parim kuulujutt, mis teile pähe tuleb, olete te niikuinii õllejoomiseks ilmselgelt ebaküpsed!"
- Ütlema: "Kindlasti mitte, me nägime just poliltseiautot nurga taga!"
- Võtta nende raha. Käia poes ära ja tagasi tulles öelda, et ka neile ei müüdud..

Johannes ja tema uus auto

Carlos ja tema sõbranna Rachel käisid kinos. Koduteel lähevad nad ühest baarist mööda, kust väljub Johannes, Carlose suure venna parim sõber. Carlos teab, et Johannesele meeldib Rachel. Johannes küsib, kas nad tahaksid sisse tulla ja midagi juua. Nad tellivad alkoholivaba joogi, aga Johannes oma sõpradega joob õlut ja nähtavasti on juba üsna palju joonud. Baar pannakse kinni ja nad kõik lähevad ära. Johannes pakub, et viib Racheli ja Carlose oma uue autoga koju. Rachelile tundub mõte meeldivat, aga Carlos teab, et Johannes ei ole auto juhtimiseks sobivas seisundis.

Mida peaks Carlos ütlema?

- Mitte midagi – lihtsalt riskima. On ju piinlik näida liiga vanamoelisena.
- Ütlema: "Johannes, sa oled täitsa hull, kui sa sellises seisundis rooli istud. Tead ju küll, politsei jälitab siin alkoholijoobes autojuhte ja mina küll ei tahaks sellesse segatud olla."
- Viima Racheli kõrvale ja ütlema talle, et ta ei taha Johannesega minna ega taha ka, et Rachel läheks. Öelda näiteks, et nad tahavad natuke omavahel olla. Küllap Johannes vihjest aru saab.
- Ütlema: "Kui sa rooli istud, helistan politseisse."
- Ütlema: "Johannes, ma ei taha sind solvata, aga ma ei taha sinuga tulla, sest sa ei tohiks autot juhtida. Parem jäta auto siia ja tule meiega koos."

VALIK – TEGU – TAGAJÄRG

Ajakulu: 60 min

Materjalid: Tehke igale grupile koopia õpilase materjalidest. Varuge paberit ja pliiatseid. Eesmärk: Selle harjutuse eesmärk on parandada õpilaste arusaamist sellest, et kriitiliselt mõtlevad inimesed peavad alati kaaluma oma otsustega seotud riske ja mõjusid. Aruta harjutust raamistikus “valik – tegu- tagajärg”.

Töömeetodid:

- Isiklik järelemõtlemine
- Grupiharjutus

SISSEJUHATUS

Selles harjutuses arutavad väikegrupid situatsioonide üle, milles teismeline jääb purju ja kaotab enesekontrolli. Õpilased arutlevad seejärel osaliste tehtud valikute ja nende tagajärgede üle.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1

1. Kõigepealt selgitage, et nad arutavad alkoholiga seotud valikuid, võimalikke käitumisviise ja nende tagajärgi.

2. Jagage õpilased paaridesse ja lase neil üksteist intervjueerida alkoholiga seotud hoiakute teemal, mis on neil endil, nende perekondadel ja sõpradel.

   Võimalikud küsimused:

   - Kas sa jood alkoholi? Miks?
   - Kas sinu arvates on alkoholi joomine ohtlik? Miks/miks mitte?
   - Kas sa kavatsed hakata alkoholi jooma? Miks/Miks mitte?

3. Laske õpilastel gruppides arutada "Volbriöö" situatsiooni ja vastata sellega seotud küsimustele (Vt materjal õpilastele).

4. Arutage järgmisi teemasid "Volbriöö" situatsiooniga seoses:

   - Missugused olid Pelle tehtud valikud? (Näited: staatus, mängida kõva meest jne.)
   - Mida ta tegi? (Näited: jõi, karjus, kukkus maha jne.)
   - Mis teie arvates edasi juhtub? (Näited: "Ta vend viib Pelle koju...", "Pelle satub kaklusse...", "Pelle röövitakse paljaks...", " Politsei korjab Pelle üles...", "Pelle viiakse sotsiaaltöötaja juurde...", "Pelle lämbub oma okses...", "Pelle kukub vette...", jne.)

Samm 2

5. Arutage situatsiooni üle edasi väikegruppides, aga pange Pelle asemele tüdruk nimega Jasmine.

   - Mida ta tegi, et nii purju jääda?
   - Kas näete mingeid erinevusi selles, et ta on tüdruk? Kui jah, siis milliseid?

6. Paluge kõigil individuaalselt selle situatsiooni üle mõelda ja kirjutada oma mõtted üles.

7. Arutage klassiga, mis Pelle või Jasminega juhtub, kui nad pärast nädalavahetust jälle kooli tulevad. Kuidas nad end tunneksid? (Näited: murelik, lahe, häbistatud, kurb?)

8. Lõpetuseks, arutage neid mõtteid, mida õpilased on kirja pannud.

   - Mis edasi saab?
   - Mida te õppisite?
   - Kuidas te enda arvates tulevikus niisuguses olukorras käituksite?

MATERJALID ÕPETAJALE

Inimesed suhtuvad alkoholisse erinevalt. Mõned hoiduvad sellest täielikult, teised võtavad klaasikese erilis-te sündmuste puhul, mõned naudivad head veini või külma õlut sõprade seltsis nädalavahetustel, teavad veinist või õllest palju ja huvituvad neid jooke ümbritsevast kultuurist. Paljude jaoks on alkoholi tarvitamine aga ka kahjulik igapäevane harjumus, millega kaasneb vägivald, halb tervis ja enneaegne surm.

Kindel on see, et peaaegu kõikide pidustuste ja pühade ajal kasvab alkoholi tarvitamine. See tähendab, et arutelud volbriöö, jaanipäeva, jõulude ja uue aasta tähistamise üle on alkoholiennetuse töös noortega täht-sal kohal.

Kuigi pole olemas ohutuid alkoholikoguseid, on õpetajal siiski kohane teada ja sobival hetkel kirjeldada üldtunnustatud ekspertide soovitusi madalama terviseriskiga alkoholi tarvitamise kohta. Seejuures tuleb meeles pidada, et need soovitused on mõeldud täiskasvanud inimestele ja et Eestis on alaealistel alkoholi tarvitamine seadusega keelatud. Tervise Arengu Instituudi soovitustega saab tutvuda veebilehel www.tervi-seinfo.ee, kust on võimalik alla laadida ka sellekohane voldik.

Lühidalt kokku võttes on ekspertide soovitused järgmised:

Mehed ei tohiks ühel päeval tarvitada rohkem kui 4 alkoholiühikut (alkoholiühik on 10 grammi puhast alko-holi), naised mitte enam kui kaks alkoholiühikut. Üldse ei tohi alkoholi tarvitada rasedad naised või imetavad emad ega sõidukijuhid.

KUIDAS EDASI

Palu õpilastel kirjutada Pelle ja Jasmine loole järg, näiteks sellest, mis juhtub järgmiste pühade ajal.

Et teemasse veelgi rohkem süveneda, võiksite valida mõned õpilaste poolt valitud käitumisviisid ja need rollimänguna lavastada.

Jätkuks sobib näiteks ka harjutus “Pühad ja alkohol” (Tase 2).

“Volbriöö”

Pelle on kuuendas klassis ja läheb peale suvevaheaega seitsmendasse. Ta läheb uude kooli – samasse, kus käib tema suur vend. Sel puhul võtab vend Pelle volbriöö peole kaasa. Seal on palju selle kooli lapsi, kuhu nüüd Pelle-gi minemas on. Pelle seisab ja räägib mõnede venna sõpradega. Nad küsivad, kas Pelle tahaks õlut ja Pelle, kes tahab paista kõva mehena, võtabki. Pärast mitmendat õlut jääb Pelle päris purju ega suuda ennast kontrollida. Ta ajab segast juttu, komistab ja kukub.

Milliseid valikuid Pelle tegi?

Miks ta nii purju jäi?

Mis sinu arvates edasi saab?

SALAALKOHOL

Ajakulu: 40-80 min

Materjalid: Tooge kaasa ajalehti, õpilastel on selle harjutuse ajal vaja ligipääsu Internetile, vaja on ka paberit ja kirjutusvahendeid.

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärgiks on tõsta õpilaste teadlikkust ebaseaduslikult imporditud või toodetud alkoholist ja näidata sellega seotud riske ja võimalikke tagajärgi.

Meetodid:

- Grupiharjutus
- Ettekanne ja aruanne

SISSEJUHATUS

Termin "salaalkohol" tähistab siin alkoholi, mille pealt ei ole makse makstud - see on kas kodus destilleeritud alkohol ("puskar"), alkohol, mis on ebaseaduslikult riiki toodud, joodavaks tehtud tööstuslik alkohol või joomiseks mõeldud alkohol, mida müüakse parfümeeriatoodete nime all vältimaks maksude maksmist.

Eestis oli illegaalse alkoholi osakaal müüdud alkoholist 2009. aastal 7% müüdud alkoholist. 2010. aastal kasvas illegaalse viina tarbimine kümnendiku võrra (Eesti Konjunktuuriinstituut www.alkoinfo.ee andmetel).

On tähtis, et noored mõistaksid riske, mis on seotud musta turu alkoholiga. Selles harjutuses mõtlevad õpilased välja mõne soovitatud pealkirja alla sobiva ajaleheloo. Pealkirjad on õpilastele mõeldud materjalis. Iga artikkel peaks kirjeldama üht lugu seoses musta turu alkoholiga. Hea oleks seejuures silmas pidada kontseptsiooni "valik-tegu-tagajärg" (Näited: Valik: Kalle otsustab osta salaviina; Tegu: Kalle joob seda; Tagajärg: Kalle kaotab teadvuse).

KUIDAS SEDA TEHA

1. Alustamiseks sobib selline harjutus: “Mida te allpoolnimetatust kooliõuest üles korjaksite ja sööksite/jooksite?”

   - Poolik Cola-purk (Jah/Ei)
   - Pooleldi söödud õun (Jah/Ei)
   - Lahtine karp aspiriin (Jah/Ei)
   - Poolik šokolaaditahvel (Jah/Ei)
   - Poolik viinapudel (Jah/Ei)
   - Mitte ükski...
   - Miks?

2. Arutage: “Mida mõistame “salaalkoholi” all?” (Lisainfoks vaadake õpetajale mõeldud materjale)

   Arutage: “Millised riskid on seotud salaalkoholiga (lisaks tavalistele alkoholiga seotud riskidele)?” (Näited: kontrollimatu, ei ole teada, kust tuleb, müüjad on tihti seotud muude kuritegudega, võib olla mürgine jne.)

3. Arutage: “Kas asi on seda väärt, et mustalt turult alkoholi osta?”

   - Jah - miks?
   - Ei - miks?

4. Grupitöö:

   Jaga klass gruppideks ja jaga välja õpilastele mõeldud materjal. Seal leiduvad pealkirjasoovitused. Palu igal grupil valida üks pealkiri ja välja mõelda üks selle pealkirjaga sobiv ajalehelugu. Oluline on, et lugu oleks usutav, et sel oleks selge sõnum ja et see käsitleks musta turu alkoholiga seotud probleeme. Võimalusel võiksid õpilased kasutada olemasolevat statistikat.

   Kui grupid on oma artiklid valmis saanud, võta harjutus kokku, arutades ühiselt järgmisi küsimusi:

   - Millised on salaalkoholi kasutamise tagajärjed indiviidile ja ühiskonnale tervikuna? (Näited: kuritegevus, noorte alkoholism, vägivald jne.)
   - Kas noorte inimeste hulgas on salaalkoholi tarvitamine tavaline?
   - Miks sinu arvates on inimesi, kes noortele salaalkoholi müüvad ja mis sa sellest kuriteost arvad? (Näiteks võrreldes muude kuritegudega jne.)
   - Milline on tänavamüüja vastutus õnnetuse puhul?
   - Mida meie saame teha, et vältida salaalkoholiga seotud ohtusid ja illegaalset alkoholikaubandust? (Näide: ei osta, ütleme vanematele, teatame politseisse jne.)
   - Kas sina oled kunagi kokku puutunud musta turu alkoholiga?

5. Pane artiklid välja ja lase kõigil neid lugeda.

6. Korralda seminar – kõik grupid kannavad ette, mida nad lugesid ja kommenteerivad loetut. On tähtis pidevalt viidata tagasi kontseptsioonile “ valik-tegu-tagajärg”.

MATERJALID ÕPETAJALE

On veider, kui kerge on noortel alkoholi kätte saada. Kuigi enamik täiskasvanuid arvab, et teismelised ei peaks alkoholi tarvitama, on ometi ilmne, et eanamsti on just täiskasvanud olnud lastele abiks alkoholi hankimisel.

Kõige tavalisem viis, kuidas lapsed alkoholi kätte saavad on vanemate sõprade kaudu. Järgmiseks levinud viisiks on mõne "teise täiskasvanu" kaudu. Sageduselt kolmas viis on alkoholi saamine oma vanemate

Eesti Konjunktuuriinstituut on illegaalse alkoholituru uuringuid viinud läbi alates 1998. aastast. Alkoholi salakaubandus mõjutab negatiivselt legaalset alkoholiturgu ja selle kaudu ka riigi maksulaekumisi. Lisaks sellele võib illegaalne alkohol osutuda ohtlikuks tarbijate tervisele. Viimaste aastate keerulise majandussituatsiooni taustal on suurenenud elanike tööpuudus ja langenud sissetulekud ning sellega koos on vähenenud inimeste tarbimisvõime. Tarbimisraskused pole jätnud puudutamata ka alkoholitarbimist ning sinna kõrvale tuleks arvestada ka seda, et legaalne alkohol on muutunud järjest kallimaks eelkõige aktsiisimaksude suurenemise tõttu (2008. a ja 2010. a), kuid ka käibemaksu suurenemise läbi (2009. a). Hinnatõusud on seadnud teatud tarbijad valiku ette, kas soetada odavamat, kuid ebaseaduslikku alkoholi või siis legaalseid kallimaid jooke. Nimetatud dilemma ees on rohkem madalama sissetulekuga elanikud, aga ka Venemaa piirilähistel elavad inimesed.

Konjunktuuriinstituudi uuring on kättesaadav majandusministeeriumi kodulehelt:

http://www.mkm.ee/public/Illegaalse_alkoholi_tarbimine_ja_kaubandus_Eestis_2010.pdf

KUIDAS EDASI

Selles harjutuses käsitletu edasiarendamiseks võib kirjutatud artiklitest kokku panna ajalehe. Kui soovite täiendavalt käsitleda meedia rolli alkoholiennetuses, sobivad selleks mitmed harjutused nagu: "Debatt" (Tase 3), "Infokampaania" (Tase 3) ja "Alkohol ja ajakirjandus" (Tase 3).

Eestis on liikvel erinevat salaalkoholi, mis on toodetud kodus või ebaseaduslikult üle piiri toodud. Kuni jätkub ostjaid, on ka müüjaid.

Teie ülesandeks on kirjutada ajalehelugu või lugejakiri, mis arutleks salaalkoholiga seotud riskide ja tagajärgede üle. Tähtis on, et sõnum oleks selge ja artikkel usutav.

Soovi korral kasutage oma artiklis pilte ja intervjuusid. Artikkel peaks mahtuma ühele leheküljele.

Soovitatud pealkirjad:

"Väikevennale ostetud alkohol viis traagiliste tagajärgedeni"

"17-aastane alkoholikaupmees mõisteti süüdi koos isa ja vanaisaga"

"Uued andmed näitavad salaalkoholi ja muu kuritegevuse vahelist tugevat seost"

"Volbriöö – salaalkoholi pidu"

Lingid:

www.jootargalt.ee

http://www.reporter.ee/2011/05/21/terviseamet-hoiatab-lokkav-sala-alkohol-voib-tekitada-tugevaid-murgistusi/

http://www.ekspress.ee/news/paevauudised/eestiuudised/salaalkoholi-osakaal-viinaturul-on-kiirelt-tousmas.d?id=27686049

http://www.mkm.ee/public/Illegaalse_alkoholi_tarbimine_ja_kaubandus_Eestis_2010.pdf

TASE 3

DEBATT 101
OTSUSTA ISE 106
SINA, SEADUS JA SUGUPOOLED 110
SINA, SÕBRAD JA VÕÕRAD 116
ÕPILASELT ÕPILASELE 120
REKLAAMIKAMPAANIA 125
MEEDIA JA ALKOHOL 130
LIIKLUS JA ALKOHOL 135

DEBATT

Ajakulu: 40-120 min (olenevalt osalejate võimekusest)

Materjalid: Kopeerige igale õppurile materjal õpilasele. On hea, kui selle harjutuse ajal on õpilastel juurdepääs Internetile.

Eesmärk: Tunni eesmärk on korraldada debatt alkoholi mõjust inimesele ja ühiskonnale.

Töömeetodid:

- Klassitöö
- Grupiharjutus
- Debatt

SISSEJUHATUS

Osalejatel palutakse osaleda debatis alkoholi mõjust inimesele ja kogu ühiskonnale. Arutatakse nii negatiivseid kui positiivseid aspekte. Mõlema poole ärakuulamisega püütakse tagada, et arutelu peegeldaks tegelikkust. Harjutus peaks hõlmama arutelu, argumenteerimist ja debatti kahe erinevaid seisukohti esindava grupi vahel.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Harjutuse algatuseks ava klassis diskussioon alkoholist ja selle seostest õpilaste ja nende lähedastega, kasutades järgmisi üldisi küsimusi:
   - Kes sinu perest, sõpradest ja tuttavatest joovad alkoholi?
   - Kui palju on neid, kes üldse ei joo?
   - Kes alkoholi ostab?
   - Millal nad seda joovad?
   - Kus nad seda joovad?
   - Kellega nad seda joovad?
2. Jagage klass kahte gruppi. Üks grupp analüüsib alkoholi negatiivseid mõjusid ühiskonnale ja inimesele, teine aga selle positiivseid mõjusid ühiskonnale ja inimesele. Soovi korral võite gruppidele taustainfoks välja jagada õpetaja abimaterjalid.
3. Lase gruppidel iseseisvalt töötada 1. materjaliga õpilastele. See sisaldab tabelit, kust grupp saab ideid alkoholi positiivsete/negatiivsete mõjude analüüsimiseks.
4. Kui grupid on valmis, alustage väitlust. Debatti võib juhatada õpetaja või mõni õpilastest. Grupid peaksid kasutama eelnevalt ette valmistatud argumente alkoholi positiivsete/negatiivsete mõjude kohta inimesele ja ühiskonnale.
5. Joonistage tahvlile allolev tabel ning märkige sellesse esitatavad argumendid.

ÜHISKOND	INIMENE
–	–
+	+

6. Harjutuse lõpetuseks pange klassis hääletusele järgmine küsimus:
   - Kas alkoholi negatiivsed mõjud ühiskonnale ja inimesele on tugevamad, kui positiivsed? Põhjendage oma vastust!

MATERJALID ÕPETAJALE

Fakte alkoholi kohta

Mõju inimorganismile

Alkoholi juues muutuvad käitumine ja meeleolu koos vere alkoholisisalduse kasvuga. Algul tekib mugavustunne – inimene tunneb end lõdvestunult ja hästi. Sisemised piirangud kaovad, vaikne inimene võib muutuda jutukaks ja ärev rahulikuks Enamiku inimeste puhul alkohol lihtsalt võimendab olemasolevat meeleolu. Kes on õnnelik, muutub veel õnnelikumaks, ning õnnetu jääb veel õnnetumaks.

Mida rohkem inimene joob, seda vähem suudab ta oma emotsioone ja keha kontrollida. Keel muutub pehmeks. Meeleolud võivad kiirelt vahelduma hakata ning tekivad emotsionaalsed pursked. Keha on raske kontrollida – inimene kipub komistama või kukkuma. Suurte alkoholikoguste joomise tagajärjel võib tekkida teadvusekaotus ning halvimal juhul ka alkoholimürgistus.

Ajukahjustused – Ajukahjustused on pikaajalise alkoholi liigtarvitamise puhul üsna tavalised. Esimeseks märgiks kahjustusest on probleemid lühiajalise mäluga – s.t inimene ei suuda meenutada hiljuti juhtunut. Joomise järgsed mäluaugud võivad samuti olla esmaseks märgiks ajukahjustusest.

Süda – Alkoholi mõju südamele hindavad eksperdid erinevalt, kuid kõik kinnitavad, et suurte alkoholikoguste tarvitamine võib kahjustada nii südant kui ka veresooni. Vererõhk võib ülemäära tõusta, mille tulemuseks võib olla südameinfarkt, või mõningatel juhtudel ka äkksurm.

Maks – Maks on inimese üks keerukamaid organeid. Maksa üks olulisemaid funktsioone on mürkide eemaldamine. Et inimorganismi mürgistuse eest kaitsta, lõhustatakse kahjulikud ained maksas enne nende vereringesse jõudmist. Kõigist organitest just maks võib alkoholi liigtarvitamise tagajärjel enim kahju kannatada, kuna suurem osa alkoholi ainevahetusest toimub maksas. Juba paaripäevase joomingu järel võib maksas tekkida paistetus ja ülitundlikkus. Maksarakud kahjustuvad ning maksa toimivus halveneb Seda liiki kahju on väga laialt levinud.

Mida seadus ütleb?

Eestis võivad kõik vähemalt 18-aastased isikud osta nii lahjasid kui kangeid alkohoolseid jooke. Alkoholimüügi luba on Eestis rohkem kui 2000 kauplusel. Vastavalt seadusele on kauplustest võimalik alkoholi osta iga päev kella 10-st hommikul kuni kella 10-ni õhtul. Restoranides, baarides ja kohvikutes võib alkoholi müüa ööpäevaringselt. Ehkki alkoholi müük või üleandmine alla 18-aastastele on keelatud ja karistatav, õnnestub ka paljudel alaealistel siiski alkoholi ise või vanemate isikute abiga hankida.

Müüdavate alkohoolsete jookide alkoholisisaldus ei ole Eestis piiratud. Alkoholimüügi lube väljastavad kohalikud omavalitsused ning taotlemine on suhteliselt lihtne. Keelatud on müüa alkoholi alaealistele ja ilmselgelt joobes isikutele. Keelatud on alkoholi tarbimine avalikus kohas, välja arvatud kohapealne tarbimine müügiluba omavas müügikohas, samuti on keelatud avalikus kohas joobeseisundis viibimine. Avalikus kohas joomise või joobnuna viibimise eest karistatakse rahatrahviga.

Miks on alkoholi müümisele ja tarbimisele kehtestatud vanusepiirang?

USAs läbi viidud uuringute kohaselt vähendab iga alkoholitarbimise alustamisega viivitatud aasta hilisema alkoholisõltuvuse riski 14% võrra. Teismelised ei suuda joomisega kaasnevaid tagajärgi hinnata sama adekvaatselt, kui enamik täiskasvanuid. Samuti on neil probleeme joobeseisundi täpse tajumisega ning sageli kipub neil tekkima raske joove. Kes teismelisena palju alkoholi tarbib, võib juba paari aastaga sõltuvusse sattuda. Täiskasvanutel kulub alkoholisõltuvuse tekkeks märksa kauem. Sõltuvus tekib neil aeglasemalt, kuna enamik täiskasvanuid suudab hoiatussignaale paremini märgata ning oma joomisharjumusi vastavalt piirata.

Teismeliste suutmatus joomise tagajärgi adekvaatselt hinnata toob sageli kaasa nende sattumise probleemidesse. Suureneb kõikvõimalike õnnetuste oht. Enamik kaklustest toimub purjuspäi, ka narkootikume proovitakse esimest korda enamasti purjuspäi.

Inimese isiksus on teismeeas eriti haavatav. Sel eluperioodil kujunevad välja suhtlus-, vestlus- ja flirtimisoskus. Kui vara jooma hakata, on oht, et suhtlemine, vestlemine ja flirtimine seostuvad alati alkoholiga ja on ilma selleta raskendatud.

Alkohol ja liiklus

Mootorsõidukite juhtimine alkoholijoobes on ohtlik ja seadusega keelatud. Ligi kolmandikul liiklusõnnetustest hukkunutest on veres alkoholi. Joobes juhtimine tähendab, et sõidukijuht on alkoholi mõju all. Joove on Eesti seaduste järgi vere alkoholisisaldus 0.2‰ või üle selle. Joovet mõõdetakse hingeõhus või vajadusel vereproovi võtmise teel. Joobes juhtimiseks loetakse ka juhtumid, kus isik on võimetu sõidukit ohutult juhtima alkoholi ja muude ainete koosmõju tõttu. Kui juhil mõõdetakse vere alkoholisisalduseks 1,5‰ või rohkem, on see karistatav kriminaalkorras. Liiklusõnnetuse põhjustamise korral loetakse joobeseisundit alati raskendavaks asjaoluks.

Võimatu on öelda, palju täpselt võib inimene juua, enne kui vere alkoholisisaldus ületab 0,2‰. See oleneb kehakaalust, soost, terviseseisundist jne. Kaks isikut võivad juua täpselt ühepalju alkoholi, kuid nende vere alkoholisisaldus võib siiski olla väga erinev. Mõjutavaid tegureid on väga palju. Näiteks see, kui palju ja mida on eelnevalt söödud, kui kiiresti alkoholi joodi jne. Alkoholi ainevahetust ei ole võimalik kiirendada – saunast, kohvijoomisest jms „abivahenditest" siin mingit kasu ei ole. Organism töötleb alkoholi ikka sama kiirusega.

Alkohol ja ühiskond

Meie ühiskonnas on alkohol lubatud. See ei tähenda siiski, et alkohol oleks kahjutu. Alkoholi liigtarvitamine põhjustab füüsilist ja psüühilist kahju, nagu ka kõik narkootilised ained. Suures koguses ja sageli joomine suurendab sõltuvusriski. Sõltuvusse sattunud inimene ei pruugi enam suuta oma joomist kontrollida. Alkoholiga seostatavatesse haigustesse sureb Eestis igal aastal kuni 10 000 inimest, neist üle 500 otseselt alkoholi tarvitamise tagajärjel. Lisaks põhjustab alkoholi kuritarvitamine alkohoolikutele ja nende perekondadele ulatuslikke kannatusi.

Vaadake lisaks:

- www.alkoinfo.ee
- www.jootargalt.ee

KUIDAS EDASI

Paluge õpilastel iseseisvalt või väikestes gruppides kirjutada arvamusartikleid teemal "Alkoholi mõju inimesele ja ühiskonnale". Koostage neist artiklitest ajaleht ja levitage seda koolis ning lapsevanemate seas.

Ülesanne 1. grupile:

Uurige alkoholi negatiivseid mõjusid ühiskonnale ja inimesele.

Ülesanne 2. grupile:

Uurige alkoholi positiivseid mõjusid ühiskonnale ja inimesele.

Seejärel väitlevad grupid alkoholi positiivsete ja negatiivsete mõjude üle ühiskonnale ja inimesele.

Argumentide ettevalmistamisel pöörata tähelepanu järgmistele teemadele:

Supermarket	Haiglad	Alkoholism
Politsei	Koolid	Baarid ja restoranid
Hinnad	Linn	Lõunatamine
Tööstus	Sõidukijuhid	Jalakäijad
Kaklused	Töö	Põllumajandus
Sõpradega pidutsemine	Transport	Jalgratturid
Riigi majandus	Perekond	Sport

OTSUSTA ISE!

Ajakulu: 90 min (Samm 1: 30 min, Samm 2: 10 min, Samm 3: 30 min, Samm 4: 20 min)

Materjalid: Pange valmis pastakad ja paberid ning valmistage piisavalt eksemplare materjalist õpilastele, et jätkuks väikestele gruppidele.

Eesmärk: Ülesande eesmärk on julgustada õpilasi avaldama arvamust vastutustundliku alkoholitarbimise teemal ning pakkuda neile „ei" ütlemiseks vajalikke teadmisi.

Töömeetodid:

- Individuaaltöö
- Grupidiskussioon
- Kirjalik ülesanne

SISSEJUHATUS

Õpilased arutavad ja avaldavad arvamust, miks korraldavad noored joomapidusid, ehkki on ise teadlikud seonduvatest riskidest. See võimaldab neil teema enda jaoks läbi mõelda, et hiljem vastavalt tegutseda. Samuti on õpilastel võimalus välja mõelda ja esitada erinevaid võimalusi alkoholile „ei" ütlemiseks.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1 : „Enne kui jood, mõtle!”

1. Alustuseks arutage kogu klassiga järgmisi küsimusi:
   - Miks teie arvates osad noortest alkoholi joovad?
   - Mis kasu noored teie arvates arvavad alkoholi joomisest saavat?
   - Kuidas te määratleksite mõõdukat joomist? Missugune on teie ettekujutus mõõdukast joomisest? (Näiteks kogused, käitumine, sagedus jne.)
   - Kuidas saaks julgustada noori mõõdukalt ja vastutustundlikult jooma?
   - Mis takistab neid mõõdukalt joomast?
   - Kuidas ärgitada noori oma joomist kontrollima?
2. Jagage klass väikesteks 3-4 liikmelisteks gruppideks. Anna igale grupile paar lehte paberit ja pastakas.
3. Paluge gruppidel kirja panna kolm põhjust, miks ei peaks üldse jooma, ja kolm põhjust, miks ei peaks liiga palju jooma.
4. Paluge gruppidel välja pakkuda välja vähemalt kolm abinõud mõõdukaks joomiseks. (Näiteks: joomisharjumuste kohandamine vastavalt isiklikule taluvusele, alati ühe õllega piirdumine jne.)
5. Paluge gruppidel kordamööda oma vastused esitada.
6. Lõpetuseks paluge mõelda ja arutage koos, kuidas lõpetada lause: “Kui ma tahan alkoholi mõõdukalt ja vastutustundlikult tarbida, siis pean ma... “

Samm 2: „Mihkli valik”

1. Paluge õpilastel töötada paarides ning lugeda lugu „Mihkli valik” materjalist õpilastele ja vastata küsimustele.
2. Seejärel arutage tulemusi kogu klassiga.

Samm 3: „Meie kolm motot”

1. Jagage õpilased 3-4 liikmelistesse gruppidesse.
2. Jagage välja paber ja pastakad ning paluge igal grupil mõelda välja vähemalt kolm motot, millega propageerida:
   - Täiskarskust. (Näide: me ei joo, sest see on ohtlik, vms.)
   - Mõõdukat alkoholitarbimist. (Näide: joon vähe, siis pole pärast paha olla, vms.)
3. Lase gruppidel oma motod klassi ees ette kanda ja neid selgitada. Riputa motod seinale.

Samm 4: „Kuidas põhjendada teistele oma mõõdukusotsust?"

1. Paluge samadel gruppidel kirjutada paberile 15 väljendit mõõduka ja vastutustundliku alkoholitarbimise põhjendamiseks. (Näide: "Tänan, ei, mulle tänaseks piisab"). Esimesena nimekirja valmis saanud grupp on võitja.
2. Andke teistele gruppidele nimekirjade lõpetamiseks viis minutit ning arutage seejärel ühiselt erinevaid soovitusi.
3. Lõpetuseks aruta kogu klassiga järgmisi küsimusi:
   - Mida sa eelnenud harjutusest arvad? (Näiteks: lihtne või keeruline?)
   - Kuidas sinu sõbrad reageerivad, kui sa neile oma piiridest räägid? (Näiteks: järgivad minu eeskuju, austavad minu valikut, ei nõustu minuga, naeravad minu üle vms.)
   - Mis tunne on alkoholile „ei" öelda, kui sõbrad joomist jätkavad? (Näiteks: on piinlik või ebamugav, pole probleemi, see on mu oma valik ja mul on hea tunne sellele kindlaks jääda, raske on, tahan olla nagu kõik teised jne.)
   - Kuidas reageeriksid, kui su sõber ütleks, et talle piisab ning ta ei soovi rohkem alkoholi? (Näiteks: mul oleks piinlik, oleks hea meel, võtaksin selle lihtsalt teatavaks ja ei pakuks talle enam vmt.))

MATERJALID ÕPETAJALE

Teemad, millele tasub mõelda

Enese purjujoomise ja vastutustundliku joomise teema on huvitav mitmetel eri põhjustel. Huvitav võib olla näiteks arutada erinevaid põhjusi, miks inimesed otsustavad alkoholi juua. Mõned joovad, et purju jääda. Nad ei pööra tähelepanu maitsele ega kvaliteedile ning kaotavad sageli kontrolli joodud koguste üle. Kui kvaliteeti oluliseks ei peeta, saab osta odavama hinnaga jooke, mis tähendab, et saab osta suuremaid koguseid. Kui liiga kiiresti liiga palju alkoholi juua, on vältimatuks tagajärjeks purjujäämine. Alkoholi väärtustamine õigetel põhjustel – maitse ja lõhna järgi – ergutab meeli ning aitab tarbimisele piire seada. Kes joovad alkoholi naudingu eesmärgil, ostavad enamasti kvaliteetsemaid tooteid ja mõõdukates kogustes.

KUIDAS EDASI

Paluge õpilastel iseseisvalt või väikestes gruppides töötades kirjutada lühilugusid, mis põhineksid harjutuse käigus eelnevalt kirja pandud motodel. Harjutuse jätkuks võid paluda õpilastel juttude põhjal lühietendusi ette kanda või lugusid edasi arendada.

Loe Mihkli lugu, mõtle selle üle järele ning vasta tekstile järgnevatele küsimustele:

„Mihkli valik"

Mihkel joob palju. Tema arvates teeb see ta seltskondlikuks ja õnnelikuks. Kahjuks joob Mihkel sageli isegi liiga palju, mistõttu ta on ta pidudel alati kõige rohkem purjus. Mihkli klassis on tüdruk nimega Liisa, kes talle väga meeldib ning kellega ta üritab tihti juttu puhuda – kuid üksnes siis, kui ta purjus on. Muul ajal ta ei julge. Liisa peab poissi tüütuks ja tülikaks, eriti kui too on joonud on.

Ühel peoõhtul räägib Mihkel Liisale, et tüdruk meeldib talle, see aga vastab, et ei ole huvitatud. Äraütlemine on Mihklile valus hoop, kuid kuna ta on üsna purjus, hakkab ta asja üle tõsisemalt järele mõtlema alles järgmisel päeval. Ta püüab probleemile selgitust leida ning taipab, et joomine on tema jaoks lihtsalt viis Liisale muljet avaldada. Kuna aga sellest abi pole, ei oska Mihkel rohkem midagi välja mõelda.

Küsimused:

- Kas oled kunagi sellist situatsiooni näinud või sellisest kuulnud?
- Mida saaks Mihkel teha, et joomist vähendada ja Liisa poolehoidu võita?

SINA, SEADUS JA SUGUPOOLED

Ajakulu: 40-80 min (olenevalt osalejate võimekusest)

Materjalid: Kopeerige igale õpilasele või grupile materjal õpilastele.

Eesmärk: Harjutuse eesmärk on panna õpilased arutlema alkoholiteemaliste õigusaktide üle ning mõtlema alkoholi mõjust otsustusvõimele, kaasnevatest riskidest ning sellealaste probleemide võimalikest soolistest erisustest.

Töömeetodid:

- Klassidiskussioon
- Lugemine ja arusaamine
- Grupidiskussioon ja/või individuaaltöö

SISSEJUHATUS

Harjutus hõlmab üldist diskussiooni ja arutlemist alkoholiga seotud seadusesätete üle: miks on sellised seadused olemas, mis juhtuks nende puudumise korral jne. Harjutus puudutab ka isiklikku vastutust, riske ja sugupoolte erinevusi.

Harjutuse võib jagada kahte ossa. Algatuseks arutage teemasid kogu klassiga, kasutades ette antud küsimusi. Järgmine, 2. samm hõlmab kahte erinevat alkoholiga seotud situatsioonikirjeldust. Ühes situatsioonis on osalisteks kaks poissi, teises kaks tüdrukut. See harjutus sobib ka koduseks ülesandeks.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1

1. Alustage selgitusest, et juttu tuleb alkoholist, seadustest ning erinevatest viisidest, kuidas need meid mõjutavad.

2. Vaadake läbi materjalis õpilastele sisalduvad küsimused alkoholi ja ühiskonna suhteid käsitlevate õigusaktide kohta. Abivahendid ja aruteluks vajalik faktiinfo on ära toodud õpetaja abimaterjalides.

Samm 2

1. Jagage klass gruppideks ja paluge neil arutada 2. materjalis õpilastele kirjeldatud olukordi ning vastata nendega seotud küsimustele. Lood on paljuski sarnased, kuid jutustatud eri sugupoolte vaatenurgast. Kui aega napib, võid 2. sammu anda koduseks ülesandeks.

2. Laske gruppidel teemat arutada ja küsimustele vastata ning oma vastused seejärel ette kanda. Kui otsustate anda harjutuse koduseks ülesandeks, võite tulemusi arutada kogu klassiga või gruppides. Arutelu peaks hõlmama erinevaid vaatepunkte, et gruppides tekiks lõpuks konsensus.

3. Lõpetuseks arutage klassiga järgmisi küsimusi:

   - Missugused riskid joomisega kaasnevad? (Näiteks: füüsilised, vaimsed jne.)
   - Kas arvate, et lugudes oleks midagi läinud teisiti, kui situatsioonides osalenud oleksid olnud teisest soost?
   - Missugused riskid tüdrukuid/poisse alkoholiga seoses ähvardavad? Missuguseid konkreetseid riske oskad välja tuua? (Näiteks: kaklused, vandalism, vägistamine jne.)
   - Kas arvad, et poisse ja tüdrukuid puudutavad alkoholiga seotud teemad erinevalt? (Näiteks: erinevused vanuses, mil alkoholiga tutvust sobitatakse, tarbitavates kogustes, tarbimise aegades ja kohtades jne.)
   - Kas õppisid harjutusest midagi, millest on sulle kasu ja mille tulemusena sa käitud tulevikus teisiti? Põhjenda vastust!

MATERJALID ÕPETAJALE

Standardvastused:

Vastused esimesele küsimusele “Siimu õhtu” situatsiooni kohta materjalis õpilastele (2):

Politsei võib arvata, et Siim on raskes joobes, millest piisab, et ta jaoskonda toimetada. Poisid pole küll alaealistena alkoholi ostnud, kuid kindlasti poleks nad tohtinud seda ka Siimu vanematelt võtta. (Ülejäänud küsimused õppematerjalis puudutavad väärtushinnanguid ning neile „õigeid” ja „valesid” vastuseid ei ole)

Vastused esimesele küsimusele “Tüdrukute õhtu” situatsiooni kohta materjalis õpilastele (2):

Tüdrukud on alla 18-aastased ja pubis on neile õlut müüdud, seega on pubiomanik seadust rikkunud. Poisid, kellega koos nad aega veetsid, on samuti seadust rikkunud, kuna nad ostsid alkoholi alaealistele tüdrukutele. (Ülejäänud küsimused õppematerjalis puudutavad väärtushinnanguid ning neile „õigeid” ja „valesid” vastuseid ei ole)

Mida seadus ütleb?

Eestis võivad kõik vähemalt 18-aastased isikud osta nii lahjasid kui kangeid alkohoolseid jooke. Alkoholimüügi luba on Eestis rohkem kui 2000 kauplusel. Vastavalt seadusele on kauplustest võimalik alkoholi osta iga päev kella 10-st hommikul kuni kella 10-ni õhtul. Restoranides, baarides ja kohvikutes võib alkoholi müüa ööpäevaringselt. Ehkki alkoholi müük või üleandmine alla 18-aastastele on keelatud ja karistatav, õnnestub ka paljudel alaealistel siiski alkoholi ise või vanemate isikute abiga hankida.

Müüdavate alkohoolsete jookide alkoholisisaldus ei ole Eestis piiratud. Alkoholimüügi lube väljastavad kohalikud omavalitsused ning taotlemine on suhteliselt lihtne. Keelatud on müüa alkoholi alaealistele ja ilmselgelt joobes isikutele. Keelatud on alkoholi tarbimine avalikus kohas, välja arvatud kohapealne tarbimine müügiluba omavas müügikohas, samuti on keelatud avalikus kohas joobeseisundis viibimine. Avalikus kohas joomise või joobnuna viibimise eest karistatakse rahatrahviga.

Miks on alkoholi müümisele ja tarbimisele kehtestatud vanusepiirang?

USAs läbi viidud uuringute kohaselt vähendab iga alkoholitarbimise alustamisega viivitatud aasta hilisema alkoholisõltuvuse riski 14% võrra. Teismelised ei suuda joomisega kaasnevaid tagajärgi hinnata sama adekvaatselt, kui enamik täiskasvanuid. Samuti on neil probleeme joobeseisundi täpse tajumisega ning sageli kipub neil tekkima raske joove. Kes teismelisena palju alkoholi tarbib, võib juba paari aastaga sõltuvusse sattuda. Täiskasvanud nii kiiresti sõltuvusse ei satu, neil on lihtsam hoiatussignaale tähele panna ning oma joomisharjumusi vastavalt piirata.

Teismeliste suutmatus joomise tagajärgi adekvaatselt hinnata toob sageli kaasa nende sattumise probleemidesse. Suureneb kõiksuguste õnnetuste oht. Enamik kaklustest toimub purjuspäi, ka narkootikume proovitakse esimest korda enamasti purjuspäi. Inimese isiksus on teismeeas eriti haavatav. Sel eluperioodil kujunevad välja suhtlus-, vestlus-, flirtimis- ja muud oskused. Kui vara jooma hakata, on oht, et need tegevused seostuvad alati alkoholiga ja on ilma selleta raskendatud.

Alkohol ja liiklus

Mootorsõidukite juhtimine alkoholijoobes on ohtlik ja seadusega keelatud. Ligi kolmandikul liiklusõnnetustest hukkunutest on veres alkoholi. Joobes juhtimine tähendab, et sõidukijuht on alkoholi mõju all. Joove on Eesti seaduste järgi vere alkoholisisaldus 0.2‰ või üle selle või väljahingatava õhu alkoholisisaldus 1 mg või rohkem liitri kohta. Joovet mõõdetakse hingeõhuproovi või vajadusel vereproovi võtmise teel. Joobes juhtimiseks loetakse ka juhtumid, kus isik on võimetu sõidukit ohutult juhtima alkoholi või muude ainete mõju tõttu. Kui juhil mõõdetakse vere alkoholisisalduseks 1,5‰ või rohkem, on see karistatav kriminaalkorras. Liiklusõnnetuse põhjustamise korral loetakse joobeseisundit alati raskendavaks asjaoluks.

Võimatu on öelda, palju täpselt võib inimene juua, enne kui vere alkoholisisaldus ületab 0,2‰. See oleneb kehakaalust, soost, terviseseisundist jne. Kaks isikut võivad juua täpselt ühepalju alkoholi, kuid nende vere alkoholisisaldus võib siiski olla väga erinev. Seda mõjutavad paljud erinevad tegurid: kui palju ja mida on eelnevalt söödud, kui kiiresti alkoholi joodi, kui kange alkohol oli jne. Alkoholi ainevahetust ei ole võimalik kiirendada – saunast, kohvijoomisest jms „abivahenditest" siin mingit kasu ei ole. Organism töötleb alkoholi ikka sama kiirusega.

KUIDAS EDASI

Arutage kirjeldatud situatsioone ja muid tekkida võivaid probleeme. Näiteid küsimustest, mida võiks eneselt küsida:

- Kui teile pakutakse alkoholi, kas peaksite selle siis vastu võtma?
- Kuhu tõmmata piir ja millal öelda „ei"?
- Kas sa saad kindel olla, mida jook tegelikult sisaldab? Kuidas seda kontrollida?
- Kui su sõber jääb purju ja tahab koju minna, mida siis sina vastutustundliku sõbrana tegema peaksid?

Vasta järgmistele küsimustele:

1. Miks lubavad mõned vanemad oma lastel alkoholi proovida, ehkki lapsed ise ei tohi alkoholi osta kuni 18-aastaseks saamiseni?

2. Miks on sinu arvates restoranides, baarides, pubides ja mujal keelatud alla 18-aastastele alkoholi müüa?

3. Kas alkoholi müümine lastele ja noortele tooks kaasa probleeme? Kui jah, siis missuguseid probleeme ja kellele?

4. Kui sina saaksid otsustada, kas sa muudaksid kehtivaid seadusi? Kuidas ja miks?

Siimu õhtu

Tanel ja Siim on 14-aastased ja parimad sõbrad. Nad suhtlevad omavahel koolis, käivad koos jalgpallitrennis ja veedavad ühiselt vaba aega. Siimu vanemad sõidavad nädalaks puhkusereisile ning Siim kolib selleks ajaks Taneli juurde elama. Laupäeval, kui Siimu vanemad on parajasti puhkusel, kogunevad Siim, Tanel ja veel mõned nende sõbrad Siimu koju.

Üsna pea otsitakse Siimu vanemate baarikapist välja ka alkoholipudelid. Hakatakse jooma ja Siim, keda toimuv algul pisut närviliseks ajas, jääb peagi purju. Alkoholi joonuna muutub ta lärmakaks ja üliaktiivseks ning õige pea suundub ta maja ette tänavale laulma, äratades üles mitmed naabrid. Tanel ja teised sõbrad püüavad Siimu maha rahustada, mille peale purjus Siim ärritub. Puhkeb kaklus ning peagi saabub sündmuskohale uniste naabrite kutsutud politsei. Politsei lahutab kaklejad ning toimetab poisid politseijaoskonda.

Loe läbi eelnev situatsioonikirjeldus ja arutle:

1. Kas poisid on seadust rikkunud? Põhjenda!
2. Miks purjus Siim käitus nii, nagu ta käitus? Mis sa arvad, miks üritasid sõbrad Siimu maha rahustada?
3. Kuidas sinu arvates politsei poiste käitumisele reageerib?
4. Kas asjasse segatakse ka Siimu ja Taneli vanemad? Kuidas?
5. Mis sinu arvates edasi juhtub?

Tüdrukute õhtu

Kristiina ja Luisa on 14-aastased, kuid kui nad väljas käivad, peetakse neid sageli vanemaks. Ühel õhtul tutvuvad nad teel linna paari täiskasvanud mehega ja suunduvad koos nendega pubisse. Kristiina ja Luisa tellivad endale joogid.

Neil on meestega lõbus ja nad joovad päris palju. Õhtu edenedes hakkab Luisal paha – ta on liiga palju joonud. Ta ütleb Kristiinale, et tahab koju minna. Kristiina aga tahab jääda ning on Luisa peale pahane.

Luisa ei tea, mida teha. Kas minna üksi koju? Üks meestest, kellega ta sel õhtul tutvus, pakub talle küüti.

Loe läbi eelnev situatsioonikirjeldus ja arutle:

1. Kas on rikutud seadusi? Põhjenda!
2. Kas Luisa on ohtlikus olukorras ja mis teda ähvardab? Mis võib juhtuda?
3. Kas Kristiina on ohtlikus olukorras ja mis teda ähvardab? Mis võib juhtuda?
4. Mida peaks Kristiina sinu arvates tegema?
5. Mida peaks Luisa sinu arvates tegema?
6. Kui noor inimene jääb purju, siis kas tal on suurem oht probleemidesse sattuda, kui purjus täiskasvanul? Põhjenda!

SINA, SÕBRAD JA VÕÕRAD

Ajakulu: 60-80 min (olenevalt õpilaste võimekusest)

Materjalid: Kopeerivs igale osalejale materjalid õpilastele 1 ja 2.

Eesmärk: Harjutuse eesmärk on arutada alkoholi mõju üle noorte inimeste kehale ja käitumisele. Õpilastel on ka võimalus mõelda joomise tagajärgedele ning oma vastutusele üksteise ees.

Töömeetodid:

- Individuaaltöö
- Lugemine ja arusaamine
- Grupidiskussioon
- Rollimäng

SISSEJUHATUS

Selles harjutuses töötavad õpilased nii üksi kui gruppides. Algatuseks täidab iga õpilane ankeedi alkoholi tarvitamisega kaasnevate üldtuntud mõjude kohta. Seejärel võrreldakse vastuseid paarides. Lõpetuseks jagunevad õpilased gruppidesse, et arutada situatsiooni, kus mitu noort satuvad alkoholiga seotud intsidendi osalisteks ja olukord väljub kontrolli alt.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Algatuseks jagage välja materjal õpilastele 1. Paluge õpilastel täita ankeet.
2. Kui ankeet on täidetud, paluge õpilastel jaguneda paaridesse ja võrrelda oma vastuseid. Vastuste võrdlemisel võiksid nad silmas pidada järgmisi küsimusi:
   - Kas olete sama meelt? Kui mitte, põhjendage teineteisele vastastikku oma seisukohti.
   - Kas purjusolek mõjutab teie arvates üksnes purjusolijat või on sel mõju ka teistele inimestele?
   - Mis on purjusoleku puhul halvim – kas see, et sul on raske, või see, et raske on su perekonnal, sõpradel ja teistel ümberkaudsetel inimestel?
3. Jagage välja situatsioonikirjeldus "Martin ja tema sõbrad" (materjal õpilastele 2). Paluge õpilastel situatsioonikirjeldus läbi lugeda ning arutage seda gruppides või kogu klassiga.
4. Jagage õpilastele välja rollikirjeldused (vt materjal õpilastele 2) ning paluge neil kujutleda end kirjeldatud situatsioonis ja vastavalt näidelda.
   - Arutage või näidelge erinevate inimeste tundeid sel õhtul. Mida nad tegid õigesti ja mida valesti?
   - Mida sina oleksid teinud?
5. Tunni lõpetuseks arutage järgmisi teemasid:
   - Kas sina oleksid appi läinud või püüdnud minema lipsata?
   - Mida sina teeksid, kui sõber oleks nii purjus, et ei suuda iseendaga toime tulla?
   - Kuidas peaks sinu arvates sõber sellises olukorras käituma?
   - Kuidas reageeriksid, kui sõber otsustaks sinu peale kaevata?
   - Kuidas reageeriksid, kui sõber otsustaks sind maha jätta, et enda oma nahka päästa?
   - Kuidas sinu arvates selle õhtu sündmused mõjutasid asjaosaliste suhtumist alkoholi?
   - Kas see harjutus mõjutab kuidagi sinu tegutsemist, kui satud tulevikus sellisesse olukorda? Põhjenda!

MATERJALID ÕPETAJALE

Alguses võib rollimäng õpilastes võõristust tekitada. Grupi ees esinemiseks on grupis vaja avatust ja usaldus-likkust. Seepärast võib algatuseks proovida nurgamängu või „tõehetke" mängu, et näitemänguks soojendust teha.

Näitemängu ettevalmistuseks võib paluda õpilasgruppidel ka mõelda võimalikele sündmustele antud olukorras. Samuti võib eelnevalt arutada erinevatel teemadel: näiteks "Mulle ei meeldi, kui mind õrritatakse", "Miks me alati probleemidesse satume", "Õelad kommentaarid", "Kuidas peaks käituma tõeline sõber", "Kuulujutud" ja nii edasi. Rollimäng peaks olema vabatahtlik, kuid loo väljamõtlemises peaksid osalema kõik õpilased.

Näitemängude puhul on oluline ka nende tõepärasus – muinasjutte pole vaja. Etendatavad olukorrad peavad olema usutavad ja pärinema justkui elust enesest.

KUIDAS EDASI

Alkoholi ja ühiskonna suhete teemasse süvenemiseks võid kaaluda ka Räägime alkoholist kogumiku järgmisi harjutusi: "Liiklus ja alkohol" (3. tase) ja "Debatt" (3. tase).

Allpool on ära toodud mõningad tagajärjed, mida alkoholitarbimine noortele sageli põhjustab. Märgi tabelis ära sinu arvamustega kõige paremini kokku sobivad lahtrid. Võid valida rohkem kui ühe vastuse.

	MIS MÕJU ON SELLEL JOOJALE?	MIS MÕJU ON SELLEL JOOJA VANEMATELE?	MIS MÕJU ON SELLEL JOOJA SÕPRADELE?	MIS MÕJU ON SELLEL TEISTELE INIMESTELE?
Oksendamine				
Pilt silme ees udune				
Suutmatus sirgelt seista või kõndida				
Lärmamine				
Asjade ütlemine, mida sa tavaliselt ei ütleks				
Õnnetuste põhjustamine				
Tülitsemine ja kaklemine				
Endast tobeda mulje jätmine				
Haiglasse sattumine				
Pohmell				
Suutmatus järgmisel päeval kooli minna ja korralikult koolitööd teha				

Martin ja tema sõbrad

15-aastane Martin läks sõpradega linna peale. Nad istusid pargis ja jõid õlut. Martin jõi kõige rohkem ning jäi purju.

Kell oli juba palju ja sõbrad asusid bussi ootama. Martinil läks süda pahaks ning sõbrad hakkasid tema üle nalja viskama. Nad ütlesid, et mees peab oskama juua. Martin ei suutnud midagi mõistlikku vastata ega ette võtta, vaid üritas hoopis üht sõpra rusikaga näkku lüüa. Lõi aga mööda, kukkus ja tabas peaga nii kõvasti asfalti, et kaotas teadvuse.

Sõbrad sattusid paanikasse ning põgenesid, välja arvatud üks, kes jäi kohale ja üritas Martinit üles äratada. Õnneks sõitis parajasti mööda kiirabiauto ning Martini sõber vehkis kätega, et juhi tähelepanu püüda. Juht käskis tal kohe öelda Martini nime ja vanemate aadressi. Sõber palus, et teda asjasse ei segataks, kuid kiirabiauto juht teatas, et tuleb ühendust võtta mõlema vanematega.

Sõber oli sunnitud haiglasse kaasa sõitma ning seal ootas teda ees politsei.

Ülesanne:

Tolleõhtused sündmused ei puudutanud üksnes Martinit, vaid ka mitmeid teisi inimesi. Püüdke kujutleda, kuidas need inimesed end selles olukorras tundsid. Mis tunne neil pärast oli? Kas keegi tundis end süüdi? Mida sina oleksid teinud?

- Martin
- Sõber, kes jäi kohale
- Sõbrad, kes ära jooksid
- Politsei
- Kiirabiauto juht
- Naabrid
- Martini isa ja ema
- Sõbra vanemad

ÕPILASELT ÕPILASELE

Ajakulu: 40-80 min (Olenevalt sellest, kas otsustate teha harjutuse mõlemad etapid, ning osalejate võimekusest)

Materjalid: Harjutus eeldab õpilastelt mõningasi eelteadmisi alkoholist ning selle tarbimisega seotud riskidest. Valmista piisavalt eksemplare materjalist õpilastele, et jätkuks väikestele gruppidele.

Eesmärk: Harjutuse eesmärk on võimaldada õpilastel välja mõelda ja formuleerida oma strateegiaid liigjoomisega kaasnevate riskide maandamiseks. Omandatud teadmised aitavad neil alkoholi ja vastuvõetamatu käitumisega seotud infot edasi anda ka teistele noortele.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Lugemine ja arusaamine
- Loovtöö
- Ettekanne

SISSEJUHATUS

Kui olete "Räägime alkoholist" õppematerjale eelnevalt kasutanud, siis peaks õpilastel juba olema teadmisi järgmistest valdkondadest:

- Alkohol ja selle mõju organismile
- Alkoholi mitmesugune mõju inimestele
- Alkoholi mõju sõpradele ja perekonnale
- Alkoholiga kaasnevad riskid ja tagajärjed

Käesoleva harjutuse eelduseks on õpilaste mõningane teadlikkus alkoholist ning suutlikkus teha praegu ja tulevikus iseseisvalt mõistlikke otsuseid enda ja alkoholi suhete alal. Kuidas alkoholiga seotud riske noortele kõige paremini teadvustada? Õpilased ise peaksid kõige paremini teadma, kuidas nad soovivad alkoholi riskide ja tagajärgede kohta teadmisi omandada. Seepärast haaravad selles harjutuses noored ise teavitamisinitsiatiivi.

Harjutuse käigus tutvustavad õpilased oma kaasõpilastele alkoholiga seotud riske ja tagajärgi, vastuvõetavaid ja vastuvõetamatuid käitumismustreid ja vastutustundlikku käitumist. Harjutuse lõpetuseks valmistavad õpilased kunstilisi plakateid. Et plakatitel oleks maksimaalne mõju kõigile seotud isikutele õpilastest lapsevanemateni, tuleks need koolis nähtavasse kohta üles riputada.

KUIDAS SEDA TEHA

Samm 1

1. Rääkige õpilastele, et nende ülesandeks on välja töötada uus õppeaine, mille eesmärk on tutvustada alkoholiga seotud riske ja tagajärgi ning ärgitada noori kuni 18. eluaastani joomisest hoiduma.

2. Jagage klass väikesteks gruppideks. Palu gruppidel algatuseks koostada nimekiri teemadest, mida nende arvates tuleks selle õppeaine raames käsitleda. Järgi õpilastele mõeldud materjali juhiseid töö järk-järguliseks intensiivistamiseks harjutuse käigus. (Rohkem infot vt materjalist õpilastele.)

3. Laske igal grupil määrata üks või mitu esindajat, kes tutvustaksid grupi ideid antud teemal. Oluline on ka võimaldada igal grupil teiste õpilaste ideid kommenteerida.

Samm 2

1. Kui grupid on oma õppeaine sisu osas otsusele jõudnud ja olulisemad teemad tähtsuse järjekorda seadnud, tuleb neil oma sõnum võimalikult tõhusalt teistele õpilastele edasi anda. Lase õpilastel valmistada plakateid. Lase neil oma sõnumivalikut põhjendada.

2. Harjutuse lõpetuseks aruta klassiga järgmisi küsimusi:

   - Mis kasu te enda arvates harjutusest saite? (Näiteks: kaasõpilastega suhtlemine, sõnumite paigutamine plakatitele jne.)

   - Mis tunne on sul kaasõpilastele alkoholiga seotud riskidest ja tagajärgedest rääkida?

   - Kas jagad ka edaspidi teistega teadmisi, mida oled alkoholiga seotud riskide ja tagajärgede kohta omandanud, et nad enne joomist järele mõtleksid? Miks (mitte)?

MATERJALID ÕPETAJALE

Mõju inimorganismile

Alkoholi juues muutuvad käitumine ja meeleolu koos vere alkoholisisalduse kasvuga. Algul tekib mugavustunne – inimene tunneb end lõdvestunult ja hästi. Sisemised piirangud kaovad, vaikne inimene võib muutuda jutukaks ja ärev rahulikuks. Enamiku inimeste puhul alkohol lihtsalt võimendab olemasolevat meeleolu. Kes on õnnelik, muutub veel õnnelikumaks, ning õnnetu jääb veel õnnetumaks.

Mida rohkem inimene joob, seda vähem suudab ta oma emotsioone ja keha kontrollida. Keel muutub pehmeks. Meeleolud võivad kiirelt vahelduma hakata ning tekivad emotsionaalsed pursked. Keha on raske kontrollida – inimene kipub komistama või kukkuma. Suurte alkoholikoguste joomise tagajärjel võib tekkida teadvuse kaotus ning halvimal juhul ka alkoholimürgistus.

Ajukahjustused

Ajukahjustused on pikaajalise alkoholi liigtarvitamise puhul üsna tavalised. Esimeseks märgiks kahjustusest on probleemid lühiajalise mäluga – s.t inimene ei suuda meenutada hiljuti juhtunut. Joomisejärgsed mäluaugud võivad samuti olla esimeseks märgiks ajukahjustusest.

Süda

Alkoholi mõju südamele hindavad eksperdid erinevalt, kuid kõik kinnitavad, et suurte alkoholikoguste tarvitamine võib kahjustada nii südant kui ka veresooni. Vererõhk võib ülemäära tõusta, mille tulemuseks võib olla südameinfarkt või mõningatel juhtudel ka äkksurm.

Maks

Maks on inimese üks keerukamaid organeid. Maksa üks olulisemaid funktsioone on mürkide eemaldamine. Et inimorganismi mürgistuse eest kaitsta, lõhustatakse kahjulikud ained maksas enne nende vereringesse jõudmist. Kõigist organitest just maks võib alkoholi liigtarvitamise tagajärjel enim kahju kannatada, kuna suurem osa alkoholi ainevahetusest toimub maksas. Juba paaripäevase joomingu järel võib maksas tekkida paistetus ja ülitundlikkus. Maksarakud kahjustuvad ning maksa toimivus halveneb. Seda liiki kahju on väga laialt levinud.

Palju võib inimene juua?

Absoluutselt “riskivaba” alkoholitarbimist ei ole olemas. Konkreetne riskipiir sõltub vanusest, kehakaalust, soost jne.

Liigjoomine on alati ohtlik. Mida rohkem inimene joob, seda raskem on tal mõistlikult toimida. Teisisõnu, inimene teeb asju, mida ta tavaolukorras ei teeks. See suurendab õnnetuste riski ning mitmesuguste kuritegude, näiteks röövide, kehavigastuste tekitamise ja vägistamise ohtu. Purjus võivad olla nii kuritegude ohvrid kui ka toimepanijad.

Naised ei talu alkoholi sama hästi kui mehed ning jäävad purju väiksematest alkoholikogustest. See on osalt põhjustatud naiste väiksemast kehakaalust. Naise kehas on ka proportsionaalselt rohkem rasva ja vähem vedelikku (vett ja verd), mistõttu alkohol, mis on veeslahustuv, püsib kõrgemas kontsentratsioonis kui sama kehakaaluga mehe kehas. Lisaks on naise maks alkoholi suhtes mehe omast tundlikum.

Alkohol ja liiklus

Mootorsõidukite juhtimine alkoholijoobes on ohtlik ja seadusega keelatud. Joobes juhtimine tähendab, et sõidukijuht on alkoholi mõju all. Joove on Eesti seaduste järgi vere alkoholisisaldus 0,2‰ ja üle selle või hingeõhu alkoholisisaldus 1 mg liitri kohta ja üle selle. Joovet mõõdetakse hingeõhus või vajadusel vereproovi võtmise teel. Joobes juhtimiseks loetakse ka juhtumid, kus isik on alkoholi või muude ainete mõju tõttu võimetu sõidukit ohutult juhtima. Kui juhil mõõdetakse vere alkoholisisalduseks 1,5‰ või rohkem, on see karistatav kriminaalkorras. Liiklusõnnetuse põhjustamise korral loetakse joobeseisundit alati raskendavaks asjaoluks.

Võimatu on öelda, palju täpselt võib inimene juua, enne kui vere alkoholisisaldus ületab 0,2‰. See oleneb kehakaalust, soost, terviseseisundist jne. Kaks isikut võivad juua täpselt ühepalju alkoholi, kuid nende vere alkoholisisaldus võib siiski olla väga erinev. See oleneb mitmesugustest asjaoludest: kui palju ja mida on eelnevalt söödud, kui kiiresti alkoholi joodi, kui kange alkohol oli jne. Alkoholi ainevahetust ei ole võimalik kiirendada – saunast, kohvijoomisest jms „abivahenditest" siin mingit kasu ei ole. Organism töötleb alkoholi ikka sama kiirusega.

Probleemid alkoholiga

Pikaaegne liigjoomine võib kaasa tuua sõltuvuse, mistõttu inimesel on raske joomisest hoiduda. Alkoholisõltuvust ja teisi alkoholiga seotud probleeme on võimalik ravida, eriti kui alustada ravi õigeaegselt.

Arst diagnoosib alkoholisõltuvuse (alkoholismi), kui viimase aasta jooksul on inimesel esinenud alljärgnevast kuuest tunnusest kolm.

Need tunnused on:

- tugev himu alkoholi tarbida
- raskused joomisega piiripidamisel
- kainena esineb alkoholihimu, käte värisemist, iiveldust, väsimust ja agressiivsust
- alkoholitaluvuse kasv (purjujäämiseks on vaja juua üha rohkem)
- huvi puudumine muu vastu peale alkoholi
- joomise jätkamine hoolimata tekkivatest kahjudest

KUIDAS EDASI

Riputa plakatid üles klassi või mujale nähtavasse kohta koolimajas, et ka teised õpilased ning lapsevanemad alkoholiga seotud probleemide kohta infot saaksid.

Tee koostööd teiste koolidega, et korraldada ühiseid õppepäevi ning temaatilisi näitusi.

Samm 1

Mida me peaksime tegema?

Ülesandeks on luua uus õppeaine ning panna paika selle sisu ja käsitletavad teemad. Uus õppeaine on mõeldud 7.-9. klassile ning selle sisuks on tutvustada noortele alkoholiga seotud riske ja tagajärgi, et ärgitada neid kuni 18. eluaastani joomisest hoiduma.

Kuidas me peaksime seda tegema?

1. Algatuseks koostage nimekiri teemadest ja argumentidest, mida teie arvates tuleks uue õppeaine raames käsitleda.
   - Kas arvate, et teievanused noored peaksid alkoholiga seotud teemadest teadlikud olema?
   - Mõelge, milline on alkoholi mõju inimestele – mõju võib olla nii positiivne kui ka negatiivne.
   - Mõelge, kuidas alkohol võib mõjutada inimese keha ning muid elulisi aspekte, näiteks sõprus- ja armusuhteid.
2. Määrake kindlaks, mis järjekorras tuleks teemasid käsitleda, missugused teemad on kõige olulisemad ja missugused vähem olulised.
3. Otsustage:
   - Kes teie koolist võiks seda õppeainet õpetada?
   - Keda võiks väljastpoolt kooli esinema kutsuda?
   - Kas õppeaine väljaarendamisse saaks kaasata ka teisi, näiteks vanemaid, arste, organisatsiooni, usutegelasi jne.?
   - Missuguseid abivahendeid kasutaksite, et õppetööd kasulikumaks ja huvitavamaks muuta? (Näiteks: veebilehed, plakatid, fotod, filmid jne.)
4. Kui arvate, et olete valmis, valige oma grupist üks esindaja teie ideid ette kandma.

Samm 2

Kui olete õppeaine struktuuri paika pannud, valmistage seda arusaadavalt kujutav plakat.

Plakatil peaks olema ära näidatud õppeaine olulisemad osad ning välja toodud peamised ohud, mida kokkupuuted alkoholiga noortele põhjustavad.

REKLAAMIKAMPAANIA!

Ajakulu: 100-140 min

Materjalid: Selle harjutuse jaoks peaksid osalejatel peaksid olema mõningased eelteadmised alkoholiga seotud riskidest ja tagajärgedest. Valmista piisavalt eksemplare materjalist õpilastele, et jätkuks väikestele gruppidele.

Eesmärk: Harjutuse eesmärk on võimaldada õpilastel välja mõelda ja välja töötada reklaamikampaania, mis keskendub erinevatele alkoholiga seotud probleemidele.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Kirjalik ülesanne
- Loovtöö

SISSEJUHATUS

Õpilased töötavad väikestes gruppides, et arutada erinevaid alkoholiga seotud teemasid meedia perspektiivist. Ülesandeks on töötada välja reklaamikampaania, mis tutvustaks Eesti noorte alkoholitarbimisharjumustega seotud probleeme. Anna õpilastele harjutuse tegemiseks piisavalt aega, et tulemused oleksid võimalikult kvaliteetsed. Sobiv aeg selleks harjutuseks on kolm koolitundi.

Reklaami/turundust on põhimõtteliselt kolme liiki. Esimene rõhutab fakte ja infot, teine emotsionaalseid argumente ja kolmas rahalist kokkuhoidu. Reklaamimiseks ja turundamiseks kasutatakse eelkõige tasulisi reklaamikanaleid, raadiot/televisiooni, üritusi, otsepostitust, kauplusi, Interneti suhtluskeskkondi ja PR-kampaaniaid. Sõltuvalt sellest, kui palju harjutuseks aega on, võid õpilaste ülesandeks määrata kirjaliku reklaami või raadio/telereklaami valmistamise. Tunniks vajalikud abimaterjalid leiad tunni juhendist ja lisatud õppematerjalidest.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Algatuseks selgita õpilastele, et harjutuse sisuks on meedia- ja reklaamialane töö alkoholiga seotud probleemide teadvustamiseks.
2. Jaga klass väikesteks gruppideks ja jaga välja õppematerjalid.
3. Paluge gruppidel järgida õpilaste materjali 1 ja 2 tööjuhiseid. Soovituslikud ülesanded on ära toodud tunni juhendis. Kui ükski väljapakutud küsimustest ei meeldi, võid loomulikult välja mõelda oma küsimused. Igale grupile võib soovi korral anda erineva ülesande.
4. Ülesanne on kolmeetapiline:
    - Samm 1: Ettevalmistus
    - Samm 2: Teostamine
    - Samm 3: Viimistlemine ja esitlemine
5. Harjutuse lihtsustamiseks soovitame rakendada järgmisi piiranguid:
    - Üks teema grupi kohta
    - Sihtrühmaks alla 18-aastased noored
    - Ajalised piirangud
6. Tuletage meelde, et grupid peavad oma kampaaniaid klassile esitlema.
7. Laske gruppidel iseseisvalt välja töötada õppematerjalidel põhinevad reklaamikampaaniad, kasutades standardseid uurimismeetodeid. Antud ülesandes mängib mõistagi olulist rolli õpilaste loovus.
8. Paluge gruppidel oma reklaamikampaaniaid esitleda ja põhjendada. Märgi kõik ideed üles, et saaksid hiljem nende juurde tagasi tulla.
9. Tunni kokkuvõtteks arutage gruppide ettepanekuid ja julgustage neid avaldama arvamust teiste gruppide ideede kohta.
10. Tunni lõpetuseks küsige õpilastelt järgmisi küsimusi:
    - Kas alkohol põhjustab sinu arvates ühiskonnas probleeme? Põhjenda vastust!
    - Kui jah, siis mis on olulisim selle valdkonna probleem/teema, millega tuleks tegeleda?
    - Kuidas peaks sinu arvates noori teavitama alkoholiga seotud probleemidest?

MATERJALID ÕPETAJALE

Soovitusi harjutuse läbiviimiseks

Reklaamibüroo, kus te töötate, on saanud lepingu Eesti alla 18-aastastele noortele suunatud reklaamikampaania väljatöötamiseks.

Alternatiivsed eesmärgid:

- Alkoholimüügi 18-aastasest vanusepiirangust ja selle põhjustest teavitamine
- Alkoholiga seotud levinumate ohtude parem teadvustamine
- Alkoholi alternatiivide tutvustamine
- Salaalkoholi ja puskari ostmise vähendamine
- Alkoholi ebaseadusliku alaealistele müümise piiramine
- Oma ideed ...

KUIDAS EDASI

Harjutuse jätkuks korraldage näitus gruppide töödest. Kutsuge õpilaste vanemaid ja teisi sellega tutvuma.

Tehke sellest õpilaste jaoks regulaarne teemaprojekt ning saada kindlasti oma ideed ja ettepanekud ka Räägime alkoholist toimetajatele!

Teie ülesanne:

Noorte alkoholitarbimine on Eesti ühiskonnas üha kasvav probleem. Reklaamibüroo, kus te töötate, on saanud lepingu kõigile Eesti alla 18-aastastele noortele suunatud reklaamikampaania väljatöötamiseks.

Põhieesmärk on panna sihtgrupp sõnumi üle järele mõtlema ja ärgitada neid kuni 18. eluaastani täiskarskust pidama.

Teostus:

Samm 1: Ettevalmistus

- Otsustage, mis infot te hakkate levitama
- Taustauuring:
- Otsige ajalehtedest ja Internetist vajalikku infot.
- Korraldage oma kooli õpilaste seas küsitlus, et selgitada välja tänapäeva noorte suhtumised ja kogemused. Otstarbekast kampaaniastruktuurist üldise ettekujutuse saamiseks piisab juba 3-5 noore küsitlemisest.

Samm 2: Teostamine

Määrake kindlaks, kuidas sõnumit ajalehereklaamides, raadio- ja telekampaaniates edastada:

- Reklaamid ajalehtedes, ajakirjades, reklaamplakatid, lendlehed jne. Mõelge välja pildid, hüüdlaused, tekstid jne. Kasutage fotosid ja illustratsioone.
- Raadio. Looge reklaamiklipi jaoks dialoog, helitaust ja muusika. Arvestage, et reklaamklipi pikkus ei tohi olla üle 20 sekundi.
- Tele/internetireklaam. Looge reklaamiklipi jaoks dialoog, helitaust, muusika ja pildimaterjal. Arvestage, et reklaamklipi pikkus ei tohi olla üle 20 sekundi.

Samm 3: Viimistlemine ja esitlemine

Valmistage ette kampaania presentatsioon ja esitlege seda klassile. Ärge unustage selgitada, miks valisite selle konkreetse lahenduse ja idee.

Kasulikud lingid:

- www.alkoinfo.ee
- www.jootargalt.ee
- www.drinkaware.eu

Näpunäited

Mõelge, mis vormis tuleks sihtauditooriumi (alla 18-aastaste noorte) poole pöörduda. Tutvuge teiste teavitus- ja reklaamikampaaniatega, et oma kampaaniaks ideid ja inspiratsiooni hankida.

Näiteid eriliigilistest tele/internetireklaamidest, mida võiksite kasutada:

Elustiilireklaam
Seda liiki reklaami eesmärk on panna inimest uskuma, et vastavat toodet kasutades saab temast maailma lahedaim, populaarseim, atraktiivseim isik. Heaks näiteks elustiilireklaamijast on Coca-Cola.

Tragöödiareklaam
Seda liiki reklaamides püüavad reklaamijad inimesele sisendada, et kui ta konkreetset toodet ei osta, tabavad teda koletud juhtumused. Näidatakse keerukaid situatsioone ning väidetakse, et nii hullu olukorda poleks tekkinud, kui inimene oleks end kaitsnud, ostes konkreetse toote.

Probleemilahendusreklaam
Laialt levinud ja kahtlemata väga tõhus nipp. Reklaamis näidatakse, kuidas konkreetne toode või teenus lahendab inimese probleemid.

Nostalgiareklaam
„Varem oli parem", "vanal heal ajal..." jne on tuntud ja laialt levinud väljendid. "Vana hea ..." tehnika loob turvatunde, mis omakorda tagab reklaami efektiivsuse.

Unistusreklaam
Seda liiki reklaamides viiakse inimene unistuste maailma. Reklaam viib inimese sinna, kuhu ta päriselus ei satuks.

Uudisreklaam
Sisu on täpselt see, millele nimi viitab, ning loomulikult on sellise reklaami jaoks vaja ka uut või uuendatud toodet.

Kirjeldav reklaam
Näitlik reklaam on üks lihtsamaid reklaamivorme. Kirjeldatakse toodet ja selle tugevaid külgi (ja nõrku külgi muidugi mitte).

Tunnistajareklaam
Seda liiki reklaamis kasutatakse n-ö „tunnistajat". Sageli on reklaami sõnumit lihtsam pärale viia, kui seda esitab tavaline inimene – keegi, kellega sihtgrupp saaks samastuda. Tunnistaja soovitus toodet osta on eriti efektiivne, kui tegemist on tuntud (ja soovitatavalt armastatud) isikuga!

Nalja/paroodiareklaam
Seda liiki reklaamis visatakse tihti nalja iseenda või üldkasutatavate reklaaminippide üle.

MEEDIA JA ALKOHOL

Ajakulu: 40-120 min (olenevalt osalejate võimekusest)

Materjalid: Selle harjutuse jaoks peaksid osalejatel olema mõningased eelteadmised alkoholiga seotud probleemidest ja teemadest. Kopeeri igale osalejale materjalid õpilastele 1 ja 2. Et alkoholiteemaliste artiklite jaoks oleks lihtsam taustainfot otsida, on soovitatav võimaldada õpilastele juurdepääsu ajalehtedele, ajakirjadele ja internetile.

Eesmärk: Harjutuse eesmärk on ärgitada õpilasi arutlema meedia mõju üle inimeste alkoholisse suhtumisele ja suhetele alkoholiga.

Töömeetodid:

- Grupiharjutus
- Kirjalik ülesanne
- Ettekanne

SISSEJUHATUS

Noorte suure alkoholitarbimise üheks põhjuseks võib olla meedia. Raske on veenda noori alkoholitarvitamisest hoiduma, kui vanemate inimeste alkoholitarbimisse suhtutakse samas mõistvalt või isegi propageeritakse seda.

Lase õpilastel kirjutada arvamusartiklid teemal „Alkohol ja meedia". Ideid võib hankida ajalehtedest, ajakirjadest , televisioonist ja internetist. Võib kasutada igasugust infot alates faktiartiklitest kuni kõmuajakirjade teadeteni sellest, kuidas kuulsused pidutsevad.

Harjutuse eesmärk on panna õpilased uurima, kuidas meedia moonutab alkoholiga seotud infot ning kuidas see mõjutab inimeste tarbimisharjumusi. Ülesandeks on kirjutada arvamusartikkel, faktiartikkel, uudislugu või juhtkiri meedia mõjust noorte alkoholitarbimisele.

KUIDAS SEDA TEHA

1. Algatuseks selgita õpilastele, et hakkate uurima meedia valikuid alkoholiteemaliste sõnumite edastamisel ning et hiljem kirjutavad õpilased sel teemal ise.

2. Diskussiooni ja mõttetöö ergutamiseks võid jagada õpilased väikestesse gruppidesse ja lasta neil töötada materjaliga 1. Palu gruppidel oma vastused üles kirjutada, et saaksite hiljem küsimusi kogu klassiga arutada.

3. Arutage õpilaste vastuseid õppematerjali küsimustele kogu klassiga.

4. Seejärel palu õpilastel üksi või paarikaupa kirjutada arvamusartikkel, informatiivne artikkel, uudislugu või juhtkiri meedia mõjust noorte alkoholitarbimisele. Soovituslikke teemasid ja pealkirju leiad õpetaja abimaterjalidest. Õpilaste ülesanne on hankida tekstide jaoks ajalehtedest, ajakirjadest, televisioonist ja internetist taustainfot.

5. Kui õpilased on lõpetanud, lase neil oma looming ette kanda. Lase neil ka üksteise tekstide kohta arvamust avaldada!

6. Kokkuvõtteks võid arutada klassiga järgmisi küsimusi:

   - Kes või mis mõjutab sinu arvates enim noorte suhtumist alkoholi? (Näiteks: meedia, ühiskond, sõprade surve jne.)

   - Keda noored sinu arvates alkoholiküsimustes enim kuulavad? (Näiteks: poliitikuid, koolimeedikuid, õpetajaid, teisi noori, kuulsusi, vanemaid, sõpru jne.)

   - Kuidas saaks noori ärgitada kuni 18. eluaastani alkoholist hoiduma?

MATERJALID ÕPETAJALE

Näiteid kirjaliku harjutuse teemadest:

- Kirjuta ja räägi, mida sa oled viimasel ajal televisioonist või raadiost alkoholi kohta kuulnud-näinud! Millest seal juttu oli ja mis mulje see sulle jättis? (Näiteks: uudis välismaal keeleõppekursustel osalevatest noortest, kel on joomisega probleeme jne.)
- Kirjuta ja räägi, kas oled kunagi näinud kedagi TV tõsielusaadetes alkoholi joomas.
- Kirjelda, mis tundeid see situatsioon sinus tekitas ning mis tagajärgi see vastavale isikule ja teda ümbritsevatele inimestele kaasa tõi. (Näiteks: tõsielusaate staar jõi end otse-eetris purju ja käitus tobedalt vms.)
- Kirjuta artikkel sellest, kuidas meedia mõjutab meid rohkem alkoholi tarbima. (Näiteks: reklaamid, telesaated, artiklid jne.)
- Kirjuta artikkel sellest, kuidas meedia mõjutab meid vähem alkoholi tarbima. (Näiteks: reklaamid, telesaated, artiklid jne.)
- Kirjuta ja räägi, kuidas rollieeskujud mõjutavad erinevatel viisidel noorte suhteid alkoholiga. (Näiteks: tuntud sportlased, telenäod, kuulsused, tõsielusaadete tähed, vanemad jne.)
- Kirjuta kooli ja vanemate rollist noorte ja alkoholi suhete kujunemisel. (Näiteks: topeltstandardid selles osas, et täiskasvanud ise joovad ja on purjus, kuid noortele räägivad selle ohtlikkusest.)
- Pane kirja juhtumusi alkoholi ja noortega – mis juhtus, kus juhtus, millal ja kuidas juhtus jne.
- Kirjuta artikkel põhjendamaks noortele kehtivate alkoholipiirangute vajalikkust ning kirjelda, missuguseid piiranguid vaja on.
- Kirjelda faktidele tuginedes alkoholi mõju inimorganismile ja käitumisele.

KUIDAS EDASI

Et teemat edasi arendada, koostage kõigist neist artiklitest ajaleht ja levitage seda koolis ning lapsevanemate seas. Teema jätkuks võite koostada samasuguse ajalehe teemal „Tervis ja liikumine".

1. Kes mida mõjutab?

ERINEVAD VALIKUD	MÕJUTAJAD	KES OLI OTSUSTAJA?	MIS TUNNE OLI?
Rõivastuse valik	Reklaam, sõbrad, vanemad, kuulsused	Mina ja mu vanemad	Osaliselt rahul, osaliselt mitte
Laupäevaõhtuse väljamineku keeld			
Pidutsemine või pidutsemata jätmine			
Kiivrita mopeediga sõitmine			
Piirangute seadmine			
Süütuse kaotamine			
Suitsetamine või huuletubaka tarbimine			
Alkoholi ostmine			
Alkoholi joomine			
Omapoolsed variandid			

2. Kas oled viimasel ajal meedias midagi alkoholiteemalist kuulnud, näinud või lugenud? Kirjelda seda!

_____

_____

Sa töötad ajalehes ja peatoimetaja palub sul kirjutada artikli!

Artikkel peab olema suunatud alla 18-aastastele ning käsitlema alkoholi kujutamist meedias ja sellise kujutamisega kaasneda võivaid ohte. Abimaterjalidena võid kasutada ajalehti, ajakirju, Internetti ja muid meediakanaleid.

Ajalehe/ajakirjaartiklite kirjutamine!

Enne kirjutama asumist tuleb sul selgeks teha, mis liiki teksti sa kavatsed kirjutada.

- Uudised kirjeldavad hiljuti toimunud või peagi toimuvaid sündmusi ning annavad lugejale vastuse järgmistele küsimustele: kes, mis, kus, millal ja kuidas?
- Informatiivsed artiklid ei põhine isiklikel arvamustel. Need peavad olema objektiivsed ja faktipõhised.
- Arvamuslood annavad edasi inimeste isiklikke arvamusi.
- Kallutavad lood seavad midagi kahtluse alla ning kallutavad lugejat konkreetses suunas.
- Juhtkirjad väljendavad isiklikke seisukohti.

MÄRKUS: Võid oma artiklis vabalt kasutada ka pilte ja tsitaate/intervjuusid.

LIIKLUS JA ALKOHOL

Ajakulu: 40-80 min (olenevalt osalejate võimekusest)

Materjalid: Kopeeri igale osalejale materjalid õpilastele 1 ja 2.

Eesmärk: Selle harjutuse eesmärk on teadvustada õpilastele riske, mis kaasnevad auto, mootorratta, mopeedi või jalgratta alkoholijoobes juhtimisega.

Töömeetodid: Kirjalik ülesanne paarikaupa

SISSEJUHATUS

Selles tunnis teevad õpilased iseseisvaid ja grupiharjutusi, mis on seotud auto, mootorratta, mopeedi või jalgratta alkoholijoobes juhtimisega. Harjutuste eesmärk on panna õpilased järele mõtlema, miks alkohol ja sõidukijuhtimine omavahel kokku ei sobi. Uuritakse lähemalt, kuidas alkohol mõjutab inimese organismi ja käitumist ning kuidas see omakorda mõjutab juhtimisvõimet. Lisaks arutatakse ja uuritakse mõisteid nagu „vaba valik", „tegu" ja „tagajärg".

KUIDAS SEDA TEHA

1. Harjutuse algatuseks selgita õpilastele, et arutusele tuleb alkoholi mõju inimese võimele osaleda liikluses auto, mootorratta või mopeedi juhina, sõita jalgrattaga jne.

2. Seejärel arutage järgmisi küsimusi:

   - Umbes iga kolmandal liiklusõnnetustes hukkunud juhi verest leitakse alkoholi. Miks ei suuda osa inimesi mõistlikke otsuseid teha ning lähevad purjuspäi rooli? (Näiteks: suurenenud riskivalmidus, kaaslaste surve jne.)

   - Miks sinu arvates on veerand küsitletud 16-20-aastastest noortest viimase aasta jooksul sõitnud purjus juhiga?

   - Miks sedavõrd paljud noored otsustavad purjus juhiga sõitma minna?

3. Jaga õpilased 1. materjalis toodud ülesande täitmiseks paaridesse. Ülesande taustainfo sisaldub materjalis õpilastele 2.

4. Harjutuse kokkuvõtteks arutage järgmisi teemasid:

   - Too näiteid olukordadest, kus inimesed sinu arvates otsustavad rooli minna, ehkki nad on purjus.

   - Kas sa ise läheksid purjuspäi sõitma? Miks (mitte)?

   - Kas sa nõustuksid istuma alkoholi tarbinud juhi autosse?

   - Missugune on sinu kui autojuhi vastutus?

   - Missugune on sinu kui kaasreisija vastutus?

   - Kas on vahet purjuspäi auto, mopeedi või jalgrattaga sõitmisel? Põhjenda!

   - Arutle joobes juhtimise potentsiaalsete tagajärgede üle.!

   - Mis peaks juhtuma, et sinust saaks joobes juhtimise vastane?

MATERJALID ÕPETAJALE

Kõik teavad, et sõidukijuhi vere alkoholisisaldus on rangelt piiratud. Põhjuseks on asjaolu, et alkohol nõrgestab otsustusvõimet ning halvendab nägemist ja kuulmist. Seetõttu kipuvad juhid, kelle veres on alkoholi, kainetest juhtidest märksa sagedamini liiklusõnnetustesse sattuma. Alkohol mõjutab ajutegevust selliselt, et reaktsiooniaeg pikeneb. Näiteks kui auto ette volksab kass, piisab juhil reageerimiseks ja pidurile vajutamiseks paarist millisekundist. Kui on tarbitud alkoholi, on kassi nägemisest pidurdamiseni kuluv aeg a pikem. Üldjuhul pikendab üks drink (st 30 grammi viina, klaas veini või pudel kanget õlut) reaktsiooniaega 20% võrra.

Joobes juhtimise eest karistatakse Eestis rahatrahvi, juhtimisõiguse äravõtmise, rahalise karistuse, aresti või vangistusega. Joobes juhtimine on seaduse järgi see, kui sõidukijuhil...

- on veres rohkem kui 0,2‰ alkoholi või väljahingatavas õhus rohkem kui 1 mg alkoholi liitri kohta,
- on veres jälgi narkootilistest ainetest.

Karmid faktid:

- Maanteeameti andmetel toimus Eestis 2010. aastal purjus juhtide osalusel 146 rasket liiklusõnnetust, neis hukkus 11 ja sai vigastada 222 inimest.
- Ligi kolmandikul liiklusõnnetustes hukkunud juhtidest leitakse verest alkoholi.
- Alkoholijoobes mootorsõidukijuhtide enamlevinud eksimuseks on ebaõigelt valitud sõidukiirus, mullu sattus liiga suure kiiruse tõttu õnnetustesse 96 roolijoodikut, hukkus kümme ja sai vigastada 155 inimest.
- Purjus juhiga juhtunud ühesõidukiõnnetustes hukkus mullu kümme ja sai vigastada 141 inimest.

KUIDAS EDASI

Tunni jätkuks lase õpilastelt täita järgmine iseseisev ülesanne:

“Pärast tabelitesse märgitud vastuste võrdlemist teiste õpilaste vastustega kirjuta umbes 50-sõnaline kokkuvõte peamistest põhjustest, miks ja kuidas alkohol mõjutab sinu võimet sõidukit juhtida.”

Alkoholi ja liikluse teema all võite täiendavalt ka arutada, mis juhtuks, kui näiteks lennukipiloodid, bussijuhid, rallisõitjad ja taksojuhid alkoholiseadusi ei täidaks.

Liikluse ja alkoholi teema jätkuks lase õpilastel iseseisvalt või gruppides valmistada alkoholi ja liiklusega seotud riske tutvustavaid plakateid.

1. ülesanne:

Kirjuta 1. tabelisse omadused, mis sinu arvates peaksid olema mopeedi-, mootorratta- või autojuhil ja jalgratturil. Allpool on näidisena toodud ka abisõnastik. Tabeli esimene lahter on juba täidetud, et näidata, mida on vaja teha.

Abisõnastik:

- Jalakäijad
- Teised juhid
- Nähtavus
- Pimedus
- Kiirus
- Liiklusmärgid
- Sõidukogemus
- Koordinatsioon
- Kauguse hindamise võime
- Kuulmine

Tabel 1

Sõiduki juhtimiseks vajalikud võimed ja oskused:

1. Võime vahekaugusi hinnata, et säilitada ohutut distantsi ümbritsevate autodega.

_____

2.

_____

3.

_____

4.

_____

5.

_____

6.

_____

7.

_____

8.

_____

2. ülesanne:

Nüüd täida tabel ning kirjelda alkoholi peamisi mõjusid organismile ja inimese käitumisele. Tabelis on kaks veergu. Kõiki ridu ei pea täitma, kirjuta üles üksnes need mõjud, mis on sinu arvates kõige olulisemad. Esimesse veergu kirjuta alkoholi tõsiseimad mõjud organismile. Teise veergu kirjuta alkoholi mõjud inimeste käitumisele. Tabelis 2 ei ole veerud omavahel seotud.

Tabel 2

ALKOHOLI MÕJUD INIMORGANISMILE	ALKOHOLI VÕIMALIKUD MÕJUD KÄITUMISELE
1. Halvendab nägemist	Võib muuta sind agressiivsemaks
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

3. ülesanne:

Võrdle nüüd kahte täidetud tabelit. Kirjelda iga tabelisse 1 kirja pandud omaduse osas, kuidas tabelisse 2 kirja pandud mõjud seda omadust mõjutavad. Näide on toodud allpool.

Näide:

(Sõiduoskus 1) Võime vahekaugusi hinnata, et säilitada ohutut distantsi ümbritsevate autodega.

Vastus: (Tabelite 1 ja 2 esimeste vastuste võrdlus)

Kui alkoholi juua, pikeneb reaktsiooniaeg ning halveneb nägemine ja kuulmine. Seetõttu on palju raskem hinnata oma auto ja ümbritsevate autode vahekaugusi ning suureneb kokkupõrke tõenäosus.

Taustainfo:

Alkohol mõjutab ajutegevust (muu hulgas) järgmiselt:

Reaktsioonivõime
Aju funktsioonidest esimesena häirub reaktsioonivõime. Valikute ja otsuste tegemine muutub raskemaks ning mõtlemine on seda aeglasem, mida suurem on vere alkoholisisaldus. Seepärast teevad alkoholi joonud inimesed sageli ohtlikke valikuid.

Kõne
Teisena häirub kõnevõime. Kõne muutub segasemaks ning raskem on sõnu suust välja saada.

Koordinatsioon
Järgmisena avaldub negatiivne mõju koordinatsioonile. Inimesed muutuvad kohmakaks – kipuvad tasakaalu kaotama ja teistega kokku põrkama. Selle tagajärjeks on sageli sõnelused ja kaklused.

Kuulmine
Kuulmine halveneb iga alkoholilonksuga. See seletab ka, miks alkoholi joonud inimesed hakkavad valjemini kõnelema.

Tähelepanu
Kui veres on alkoholi, suudab aju töödelda vähem informatsiooni. See tähendab, et infot ei suudeta vastu võtta sama laiast nägemisväljast, kui kainena. Vaatenurk kitseneb, inimene liiguks justkui tunnelis. Osa olulisest infost jääb tähele panemata.

Nägemine
Vere alkoholisisalduse suurenedes kaotavad silmad fokuseerimisvõime ning see halvendab inimese võimet vahekaugusi hinnata. Kui liiga palju joome, hakkame nägema topelt või tunneme, et maailm meie ümber pöörleb. Eriti tugevad on need efektid pimedas. Isegi vähese vere alkoholisisalduse puhul suureneb pimestamisoht ning silmadel kulub hämarusega harjumiseks kauem aega.

Hingamine
Aju funktsioonidest viimasena häirub alkoholi tõttu hingamine. Hingamisprobleemid tekivad vaid väga rasketel juhtudel, vahel võib inimesel hingamine alkoholi tõttu sootuks lakata.

Vere alkoholisisalduse kasvu tüüpiline mõju

0,2‰ Kehatemperatuur tõuseb, reaktsioon aeglustub. Otsustusvõime halveneb, ent inimene on rõõmus ja reibas. (Vere alkoholisisaldus 0,1-0,2‰ on sõidukijuhile Eestis lubatud.)

0,5‰ Reaktsioon aeglustub veelgi.

0,8‰ Liigutused ägenevad, liiklusõnnetusse sattumise risk kahekordistub.

1,0‰ Tugev joove, hääldus muutub segaseks, koordinatsioon halveneb märgatavalt. Lihaskontroll nõrgeneb, tasakaal halveneb, inimene komistab ja tuigerdab.

1,5‰ Probleemid sirgelt seismisega, kontrollimatud liigutused, inimene on silmnähtavalt purjus ja liiklusõnnetuse sattumise risk kümnekordistub.

2,0‰ Kõnehäired, topeltnägemine, otsustusvõime kadu, iiveldus ja oksendamine.

3,0‰ Suutmatus ümbritsevat tajuda ja sageli ka teadvusekaotus.

4,0‰ Kooma ning hingamise seiskumise oht, eluohtlik joove.

5,0‰ Surm.

KOOL JA VANEMAD

SEADUS, ÕPPEKAVA JA AINEPROGRAMMID 142
ÜLDISED ASPEKTID 143
KOOLIDE ALKOHOLIPOLIITIKA 145
KOOSTÖÖ LAPSEVANEMATEGA 148
SEONDUVAD ÕIGUSAKTID 151

SEADUS, ÕPPEKAVA JA AINEPROGRAMMID

Räägime alkoholist sisaldab harjutusi ja teemasid alkoholi ja noortega seotud probleemidekompleksi hõlmavaks interdistsiplinaarseks õppeks. Iga harjutuse juures on vajalik juhendmaterjal õpetajatele ja õpilastele. Kõik materjalid on välja töötatud kooli tavapärase õppekavaga hõlpsalt integreeritavatena.

Alkoholiga seotud teemasid võib käsitleda loodus- ja inimeseõpetuse teemade, aga ka muude õppeainete raames. Käesolevas osas kirjeldatakse, kuidas saab alkoholiennetuse algatusi integreerida enamiku õppeainete programmidega. Arutage oma koolis, kuidas saaks seda teemat käsitleda klasside- ja õppeaineteüleselt.

EESTI VABARIIGI HARIDUSSEADUS

Hariduse eesmärk on luua soodsad tingimused isiksuse, perekonna, eesti rahvuse, samuti rahvusvähemuste ja Eesti ühiskonna majandus-, poliitilise ning kultuurielu ja loodushoiu arenguks maailma majanduse ja kultuuri kontekstis ning kujundada seadusi austavaid ja järgivaid inimesi (EV haridusseaduse §2 lg 3).

ÕPPEKAVA

Kooliharidus eesmärk on kanda edasi põhiväärtusi ning soodustada õpilaste arengut ja küpsemist vastutustundlikeks kodanikeks. Samuti on oluline on kujundada õpilastes kriitilise mõtlemise võimet ning suutlikkust oma erinevate tegude tagajärgi ette näha.

Kooli üks olulisi ülesandeid on anda ülevaatlikke ja taustateadmisi. Õpilastel peab olema võimalus ilmutada initsiatiivi ja võtta vastutust. Õpilastele tuleb anda võimalused ja kujundada oskused iseseisvaks tööks ning probleemide lahendamiseks.

Eestis kehtiv Põhikooli riiklik õppekava (Vabariigi Valitsuse 06.jaanuari 2011.a. määrus nr.1) sätestab , et põhikooli õppekava täitmisega taotletakse õpilaste üldpädevuste kujundamist. Üldpädevused kujunevad kõigi õppeainete kaudu, ent ka tunni- ja koolivälises tegevuses ning nende kujunemist jälgitakse ja suunatakse õpetajate ning kooli ja kodu ühistöös. II ja III kooliastmes taotletakse õpilastes kujundada valmisolekut väärtustada tervislikke eluviise, olles teadlik tervist kahjustavatest teguritest ja sõltuvusainete ohtlikkusest (Riigi Teataja I, 14.01.2011, 1.). Kuigi antud pädevuse kujundamisele peavad õpetajad tähelepanu pöörama kõikides õppeainetes, on sotsiaalainetes (eelkõige inimeseõpetus ja ühiskonnaõpetus) loodud selleks soodsaimad võimalused. Näiteks inimeseõpetuse aine üheks õppe- ja kasvatuseesmärgiks on teadmiste, oskuste ja hoiakute kujunemine turvalisuse ja riskikäitumise ennetamise valdkonnas läbi kõigi kooliastmete.

Samuti on võimalik loodusainete (eriti bioloogia ja keemia) ainetundides teatud teemade käsitlemist siduda alkoholi tarvitamise ennetusega. Näiteks III kooliastmes keemia tunnis etanooli füsioloogilise toime käsitlemisel.

ÜLDISED ASPEKTID

Koolide alkoholiennetuse algatustel puudub selgelt määratletud koht koolide õppetöös. Aineprogrammides ei ole juhiseid selleteemalise õppe andmiseks, mis tähendab, et alkoholiga seotud teemad võivad koolide õppekavade ja õppetöö planeerimisel „kaotsi minna". Seepärast peab iga kool võtma ise vastutuse alkoholiennetuse algatusi soosiva keskkonna loomise eest. Käesolevas osas kirjeldatakse olulisemaid kriteeriume koolides toimuva ennetustegevuse edu tagamiseks.

Koolikavad ja tegevuskavad
Kooli alkoholiennetuse algatuste läbivate teemade paikapanekuks soovitame välja töötada alkoholiennetuse tegevuskava koos selgete ja hinnatavate eesmärkidega. Tegevuskava koostamine peaks olema avatud ning hõlmama kaasama lisaks õpetajatele ja õpilastele ka lapsevanemaid ja teisi huvitatud osapooli.

Vahendid
Alkoholiennetuse algatuste väljatöötamise ja rakendamise eest vastutavad koolitöötajad peaksid omama põhjalikke teadmisi alkoholiga seotud teemadest ja õppest. Kool peaks sellealase õppe kavandamiseks, läbiviimiseks ja kinnistamiseks eraldama piisavalt rahalisi vahendeid ja/või töötajaid. Samuti peaks koolil olema juurdepääs ühistööl ja õpilaste kaasamisel põhinevatele kaasaegsetele õppematerjalidele ja valmidus neid kasutada.

Pädevuse arendamine
Koolil peaks olema alkoholiennetuse algatuste jaoks pikaajaline ja hästikavandatud pädevuse arendamise programm, mis hõlmaks ka õpetajaid. Pädevuse arendamise programm peaks põhinema kooli, selle osakondade ja konkreetsete töötajate vajadustel.

Lähenemisviis
Koolide õppekavade ja alkoholiennetuse algatuste õnnestumiseks peaks koolitöötajate lähenemine õppetööle olema teadlik ja läbimõeldud. Sellealane õpe tuleks koolis olulisele kohale seada. Arvestage, et eesmärkide saavutamist mõjutab olulisel määral juhtkonna motiveeritus ja pädevus.

Organisatsioon
Alkoholiennetuse algatuste jaoks peab koolil olema väljakujunenud ja jätkusuutlik organisatsioon. Selle all peame me silmas, et kool peaks vähendama sõltuvust üksikutest entusiastidest, õpilasnõustajatest ja koolivälistest töötajatest.

Reeglid ja tegevuskavad
Koolil peaksid olema selged ja arusaadavad reeglid alkoholi ja kooli suhete määratlemiseks. Reegleid peaksid toetama selged ja sisukad tegevuskavad, mille täitmist tuleks jälgida ja kontrollida.

Koostöö
Alkoholiennetuse algatuste rakendamisel tuleks kombineerida erinevaid õppeaineid, osakondi ja töötajaid. Kool peaks tegema koostööd lapsevanemate ja ühiskondlike organisatsioonidega. Oluline on, et seotud isikud oleksid teadlikud kooli eesmärkidest ja strateegiatest ning osaleksid pikaajaliselt nende rakendamises.

Õppetöö
Alkoholiennetuse algatused peaksid hõlmama faktilisi, väärtushinnangulisi ja käitumuslikke aspekte. Sellealane õpe peaks moodustama osa üldisest terviseedendusest ning keskenduma pigem positiivsetele tulemustele kui riskidele. Õpe võib hõlmata ka sõltuvusprobleemidega perekondade lastega seotud teemasid.

Õpilaste kaasamine
Alkoholiennetuse õpe peaks arvestama õpilaste konkreetset olukorda, kogemusi ja juhtumusi. Tuleks rakendada õpilaste kaasamist soodustavat lähenemisviisi ning ärgitada õpilasi aktiivselt kooli algatustes osalema. Samuti peaks kool süsteemselt hindama õpilaste suhtumist selleteemalisse õppesse ning õppe mõju õpilaste teadmistele, suhtumistele ja käitumisele.

Kontroll
Kool peaks oma alkoholiennetusse algatusi dokumenteerima, kontrollima ja hindama. Hindamist tuleks teostada seatud eesmärke ja valitud strateegiaid silmas pidades. Hindamistulemuste alusel on võimalik tegevuskava rakendamist jooksvalt kontrollida ja hinnata. Saadud tulemused tuleks teatavaks teha vanematele ja üldsusele.

SOOVITATAVAD ALLIKAD:

- Allaste, A.A.(2008) (toim). Koolinoored ja uimastid. TLÜ, TAI.
- Järvelaid, M. (2011). Alkohol ja selle mõju. Akadeemia nr. 4, lk. 692-737.
- Alkoholismi ja narkomaania ennetamise käsiraamat (2005). (Teine trükk). Tallinn, MTÜ AIDSI Ennetuskeskus, Sotsiaalministeerium.
- Kull, M., Saat, H.(2004) (toim). Uimastikasutuse ennetamine koolis.
- Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 7.–9. klassile ja gümnaasiumile. Tallinn.
- Viru, A., Volver, A.(2004). Alkohol. Kuidas säästa end tulevikuks. Õpetajaraamat.Tartu, Tartu Ülikooli Kirjastus.
- WHO (World Health Organization) (2003). Skills for health. Information Series on School Health, 9.
- Tervise arengu instituudi alkoholiteemaline koduleht www.alkoinfo.ee.

KOOLIDE ALKOHOLIPOLIITIKA

Järgmine peatükk sisaldab üldisi suuniseid alkoholialase poliitika väljatöötamiseks koolides.

See poliitika peab põhinema ennekõike õpilaste vajadustel. Alkoholipoliitika peab hõlmama üldisi teavitus- ja ennetusmeetmeid ning rakendusstrateegiaid, mis reguleerivad kooli õppetöö kõiki aspekte. Kool peaks oma alkoholiennetuse algatusi dokumenteerima, kontrollima ja hindama. Hindamist tuleks teostada seatud eesmärke ja valitud strateegiaid silmas pidades. Hindamistulemuste alusel on võimalik tegevuskava rakendamist jooksvalt kontrollida ja hinnata. Saadud tulemused tuleks teatavaks teha vanematele ja üldsusele.

SAMM 1: KOOLISISESE POLIITIKA VÄLJATÖÖTAMINE

1. Usaldusliku osalusõhkkonna loomine koolis

   - Moodustage koolisisese poliitika väljatöötamiseks töörühm. See poliitika mõjutab kõiki koolikeskkonna osapooli – direktorit, õpetajaid, õpilasi, lapsevanemaid, kohalikke kauplusi jne, ning peaks seetõttu kõiki neid osapooli kaasama.

   - Määrake töörühmale juht, kes kutsub kokku kohtumisi ning tagab, et põhimõtted ka tegelikult välja töötatakse.

   - Töörühma liikmetele tuleks poliitika väljatöötamiseks ja rakendamiseks kehtestada tähtaeg.

2. Viige läbi vajaduste analüüs; viige koolitöötajate, õpilaste ja lapsevanemate seas läbi küsitlus, et selgitada välja kogemused ja vajadused.

3. Tutvuge õiguslike kohustustega; mida kool peab õigusaktide kohaselt tegema ja mida ta võib teha?

4. Kontrollige, et oleks olemas tegevuskava; mida ilmnevate probleemide puhul ette võtta ja kelle poole pöörduda?

5. Määratlege koolisisese poliitika sisu; missugused on meie ootused?

Olulisi aspekte:

- Rikkumistesse tuleb suhtuda tõsiselt algusest peale.

- Tagajärjed peavad järgnema viivitamatult ning need peavad olema:

  i) õiglased ja järjepidevad;
  ii) rakendatavad;
  iii) kooli reeglitega kooskõlas.

SAMM 2: ABIMATERJALIDE KOOSTAMINE JA KOOLISISESE POLIITIKA ETTEVALMISTAMINE

Aluspõhimõtted

- Poliitika eesmärk.
- Määratlused
- Isikud, keda see puudutab
- Üldise vastutuse kandjad
- Meie koolis see kehtib!

Ennetus

- Vajaduste analüüs:
  - on probleem?
  - Mida me soovime saavutada?
- Määrata kindlaks olulisemad küsimused/probleemid.
- Kooli alkoholiennetuse tegevuskava:
  - Määrake kindlaks valdkonnad, mida poliitika hõlmab.
  - Määrake kindlaks vastutuse jagunemine eri inimeste ja valdkondades vahel:
    - » direktor,
    - » vastutavad õpetajad,
    - » alkoholiennetuse grupp,
    - » tervishoiutöötajad jne.
- Tegevuskava kuritarvitamise/riskikäitumise kahtluse korral tegutsemiseks.
- Poliitika seosed kooli muude strateegiatega?

Tuvastamine

Kirjeldage, kuidas te oskate ja kavatsete alkoholi ja muude ainete kuritarvitamist kindlaks teha:

- Koolitage töötajaid probleeme märkama.
- Töötage välja probleemide tuvastamise meetod.
- Töötage välja meetod koostööks vanematega probleemide tuvastamisel.
- Töötage välja meetod koostööks õpilastega probleemide tuvastamisel.

Parandusmeetmed

Kirjeldage, millal ja kuidas kool sekkub, kui reegleid ei järgita:

- Millal kool sekkub?
- Missugust abi pakutakse riskiisikutele?
- Missugust abi pakutakse probleemidega isikutele?
- Missugune on erinevate isikute vastutus koolis?
- Õiguslikud võimalused?

Tagajärjed

Sätestage reeglite rikkumise puhuks selged tagajärjed:

- Poliitikaga paika pandud reeglite rikkumise tagajärjed lühikeses ja pikas perspektiivis.
- Iga konkreetse rikkumise ja üldiste rikkumiste tagajärjed.
- Korduvate rikkumiste tagajärjed.
- Vanematega kontakteerumise viisid.

SAMM 3: MIDA MEIE SAAME TEHA?

- Koolitöötajad?
- Vanemad?
- Õpilased?
- Kogukond?
- Pöörduda saab siia!

SAMM 4: KOMMUNIKATSIOONIPLAAN

Määrake kindlaks strateegiad kooli ja üldsuse teavitamiseks kehtestatud poliitikast:

- Edastage sõnumit lapsevanematele saadetavates infolehtedes ja kooli ümbruskonnas.
- Tutvustage vanematele poliitika põhimõtteid.
- Valmistage ette infolehed ja materjalid, mida saaks kasutada õpetajate suhtluses lapsevanematega.
- Korraldage koolis koos õpilastega ühine teavituskampaania.

SAMM 5: JÄRJEPIDEVUSE KINDLUSTAMINE

- Tutvustage poliitikat iga kooliaasta alguses, kohtumistel õpilaste ja lapsevanematega.
- Lisage poliitika teave õpetajate käsiraamatutesse või kooli veebilehele.
- Tuletage poliitikat meelde igal semestril.
- Varustage kõik töötajad, õpetajad ja õpilased isiklike eksemplaridega.

SAMM 6: KOOLISISESE POLIITIKA HINDAMINE

Eesmärk:

- Kui hästi on poliitika välja töötatud ja seda rakendatud?
- Mil määral on eesmärke ja tegelikke tulemusi saavutatud?

Sisu:

- Koos poliitikaga koostage ka hindamiskava. Hindamiskavas tuleb täpselt kirjeldada, mida hinnatakse ning kuidas poliitika hindamist kontrollitakse.
- Otsustage, kes hindamise eest vastutab.
- Hindamised peavad toimuma korrapäraselt ning vastavalt ajakavale.
- Info tuleb edastada erinevatele gruppidele (direktorid, õpetajad, õpilased, lapsevanemad).
- Küsimused, mida hindamisel arvesse võtta
- Kas poliitika olemasolu on kõikidele teada ning kui palju teatakse selle sisust?
- Kas poliitikal on olnud soovitud mõju?
- Kui palju rikkumisi on eelmisel hindamisperioodil toime pandud ja mis asjaoludel?
- Kas protsessi toetuseks saab välja töötada uusi programme/poliitikaid või eraldada täiendavaid vahendeid?
- Kas mõni probleem/teema on poliitikaga hõlmamata?
- Kas poliitikas sisalduvad protseduurid on realistlikud?
- Kas poliitikat tuleks muuta tulenevalt uute suundumuste või probleemide esilekerkimisest, nagu näiteks muutused õpilaste käitumises või uus koolikultuur?
- Tagasiside koolisisese poliitika kasutajatelt.

KOOSTÖÖ LAPSEVANEMATEGA

Kool saab teha palju, kuid mitte kõike. Paljud lapsevanemad ei ole harjunud kooli tegevuses aktiivselt kaasa lööma, kuid on üldjuhul huvitatud kooli tegevusest neis valdkondades ning tänulikud, kui neile tehtu kohta infot edastatakse. Kogemused näitavad, et klassis, kus vanemate vahel on head suhted ning ollakse harjunud omavahel dialoogi pidama, on võimalik tekkivad probleemid suhteliselt kiiresti lahendada.

Vanemad võivad end süüdi tunda, eriti sellistes küsimustes nagu alkohol. Seetõttu võib olla kasulik kutsuda vanemaid vestlusõhtutele või õpperingidesse, kus nad saavad omavahel vestelda laste juuresolekuta. Põnev ja kasulik võib olla kutsuda kohtumistele ka teisi noori, s.t selliseid, kes ei ole osalejate eneste lapsed. Sageli kogevad vanemad äratundmisrõõmu ja kergendust, kui kuulevad teisi noori oma tunnetest ja mõtetest rääkimas. Samas on tavapärastel lapsevanemate koosolekutel see eelis, et enamik lapsevanemaid osaleb, samas kui alkoholiteemalisel erikoosolekul ei pruugi see nii olla. Räägime alkoholist lapsevanemate koostööprogramm on õpetajate/mentorite üks olulisi ülesandeid. Lapsevanemate koostööprogramm on kuueetapiline. Õpetajad saavad mõistagi ise otsustada, missuguseid etappe rakendada.

Suhtluses vanematega tuleks igal juhul tõstatada järgmised teemad:

- Kas kodus pakutakse alkoholi?
- Missugused peavad olema piirangud ja reeglid?
- Missugustes küsimustes me oleme ühel meelel?

SAMM 1 - SISSEJUHATAV KÜSIMUSTIK

Küsimustikus uuritakse lapsevanemate seisukohti alkoholiga seotud õppe ja reeglite sisu ja rakendamise kohta koolis. Üks võimalus on võtta sama küsimustik ka kooli alkoholipoliitikaga seotud tegevuste aluseks. Küsimustiku võib esitada ühele või mõlemale vanemale.

NÄIDISKÜSIMUSTIK:

1. Nimetage kolm olulist alkoholiga seotud põhiväärtust, mida teie kui lapsevanema arvates peaks kool teie lapsele edasi andma.
2. Kas te ise õppisite koolis alkoholi kohta midagi, millest teil on hilisemas elus kasu olnud?
3. Kui teie töötaksite koolis, kuidas te õpilaste seas alkoholiennetust teostaksite?
4. Missugused peaksid teie arvates olema alkoholiga seotud reeglid koolis?
5. Andke õpetajatele/koolitöötajatele kolm nõuannet, mis aitaksid teie pakutud reegleid edukalt rakendada.
6. Mis meetmeid peaks teie arvates rakendama kooli reeglite rikkumise korral?
7. Muud arvamused.

SAMM 2 - ESIMENE KOHTUMINE LAPSEVANEMATEGA

Eesmärk: Teavitada vanemaid kooli alkoholiennetuse algatustest, rääkida mida kool on tegemas ja kutsuda vanemaid üles koostööks.

Tegevused.

- Tooge näiteid kasutatud teemadest, mida alkoholiennetuse programmis käsitletakse. (Näiteks: moraal, austus, suhtumine, kodus alkoholi pakkumise keeld, noortele alkoholi ostmise keeld, nulltolerants, salaalkoholi eest hoiatamine jne.).
- Kirjeldage õpilastega peetud kohtumisi ning tooge näiteid teemadest, mida seal on käsitletud või kavatsetakse käsitleda.
- Küsige lapsevanemate ettepanekuid.
- Ärgitage vanemaid toetama alla 18-aastaste alkoholitarbimise vastast ühiskampaaniat.

Näidiskampaania.

Lapsevanemad peaksid noorte alkoholitarbimise vähendamise oma ülesandeks võtma. Eesmärk on üheskoos tagada, et ükski noor ei satuks alkoholi vabatahtliku kuritarvitamise ohvriks. Et seda saavutada, on vaja lapsevanemate abi.

1. Ärge jooge isetehtud kangeid alkohoolseid jooke!
2. Ärge pakkuge alkoholi alla 18-aastastele!
3. Kui teate, et keegi valmistab kodus alkoholi või müüb noortele alkoholi, teatage politseisse!
4. Kui näete mõnd tuttavat noort joobnuna, võtke ühendust tema vanematega!
5. Kui mõni noor on väga purjus, abistage teda või kutsuge abi!
6. Käige õhtuti õues, kohtades, kus noored kogunevad!
7. Hoidke lapsevanemana oma lapse liikumistel ja õhtustel tegevustel silma peal ning olge ärkvel, kui nad koju tulevad, et näha, mis seisundis nad on!

SAMM 3 – TEINE KOHTUMINE LAPSEVANEMATEGA: „ÜKSTEISEGA TUTVUMINE”

Eesmärk: Saada omavahel tuttavaks eesmärgiga luua täiskasvanute võrgustik, mille liikmed aitaksid üksteist igapäevases töös lastega nii koolis kui vabal ajal.

Tegevused. Teemaõhtu, kus lapsevanemad räägivad endast ja oma tööst. Tutvuge grupis esindatud erinevate oskustega ja uurige, kes sooviksid tulla kooli oma kogemustest rääkima ning erinevatest kooliga seotud tegevustest osa võtma.

SAMM 4 - KOLMAS KOHTUMINE LAPSEVANEMATEGA: „RÄÄGIME AKTUAALSETEST PROBLEEMIDEST”

Eesmärk: Tutvuda kõikide lapsevanemate ja klassi lastega ning pakkuda vanematele võimalust arutada aktuaalseid probleeme nii teiste vanemate kui ka õpilastega.

Tegevused. Õpilaste ja vanemate ühine või üksnes vanemate koosolek. Otsustage ise! Õpetaja ei pea koosolekul osalema. Vahel võib isegi kasulik olla, kui õpetaja ei osale.

Näiteid aruteluteemadest:

- Kui hilja võivad lapsed nädala sees ja nädalavahetustel õhtuti väljas olla?
- Millal nad peaksid magama minema?
- Peod ja vanemateta üritused?
- Vanemate endi väljapakutud teemad.

SAMM 5 – NELJAS KOHTUMINE LAPSEVANEMATEGA: „VÄLJAMÕELDUD KAASUS”

Eesmärk: Lahendada koos klassiga aktuaalseid probleeme ja vältida edaspidiseid probleeme. Valige üks kaasus ja tehke koos õpilaste ja lapsevanematega harjutusi: „tõehetke”, „nurgamängu” või väitlust.

SAMM 6 – VIIES KOHTUMINE LAPSEVANEMATEGA: „KOKKUVÕTE”

Eesmärk: Teha kokkuvõtteid õpetajate, abitöötajate, õpilaste ja lapsevanemate alkoholiennetusega seotud tegevusest koolis.

Tegevused. See kohtumine on kokkuvõte kooli ajal tehtust. Kohtumine võib hõlmata erinevaid käsitletud teemasid, võite kasutada õpilaste programmi ajal valminud töid - joonistusi, artikleid, kanda ette mõne dramatiseeringu jne.

SEONDUVAD ÕIGUSAKTID

- Alkoholiseadus
  https://www.riigiteataja.ee/akt/13342566
- Haridusseadus
  https://www.riigiteataja.ee/akt/13335923
- Põhikooli- ja gümaasiumiseadus
  https://www.riigiteataja.ee/akt/13337919
- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
  https://www.riigiteataja.ee/akt