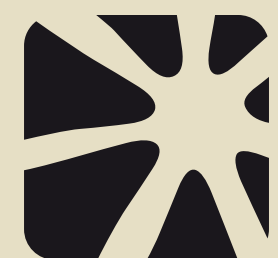


Õpetaja lisamaterjal III kooliastmes

Jooniste, piltide ja klippide kogum



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Mõisted

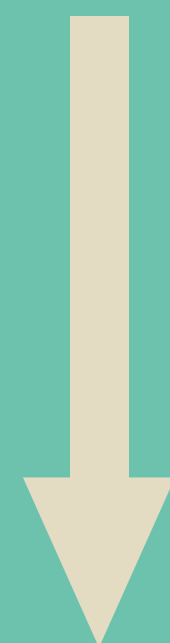
Uimastid

Narkootikumid

Aktiivtöö

Uimastiseotuse astmed

Proovimine



Tarvitamine



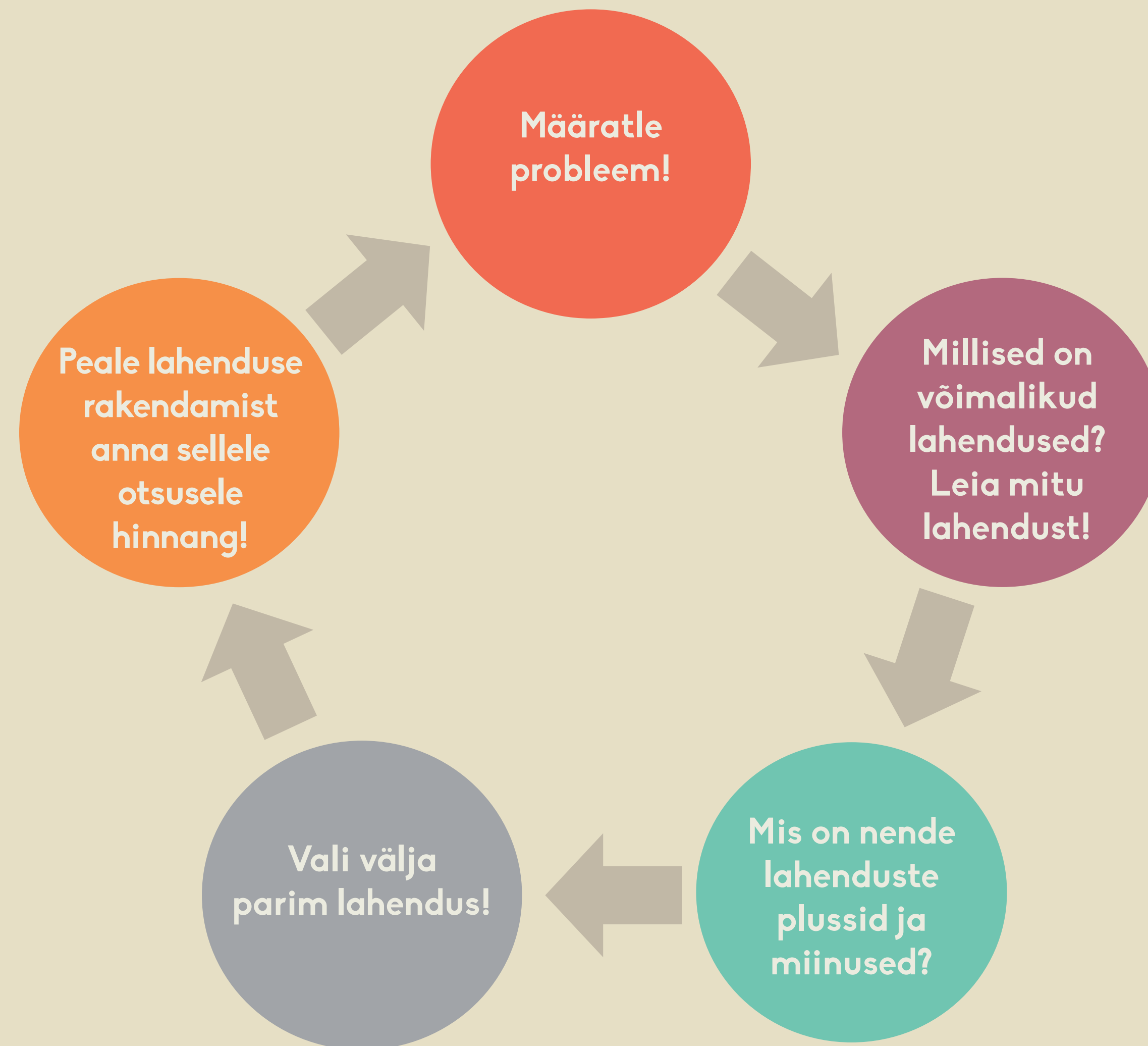
Kuritarvitamine



Sõltuvus

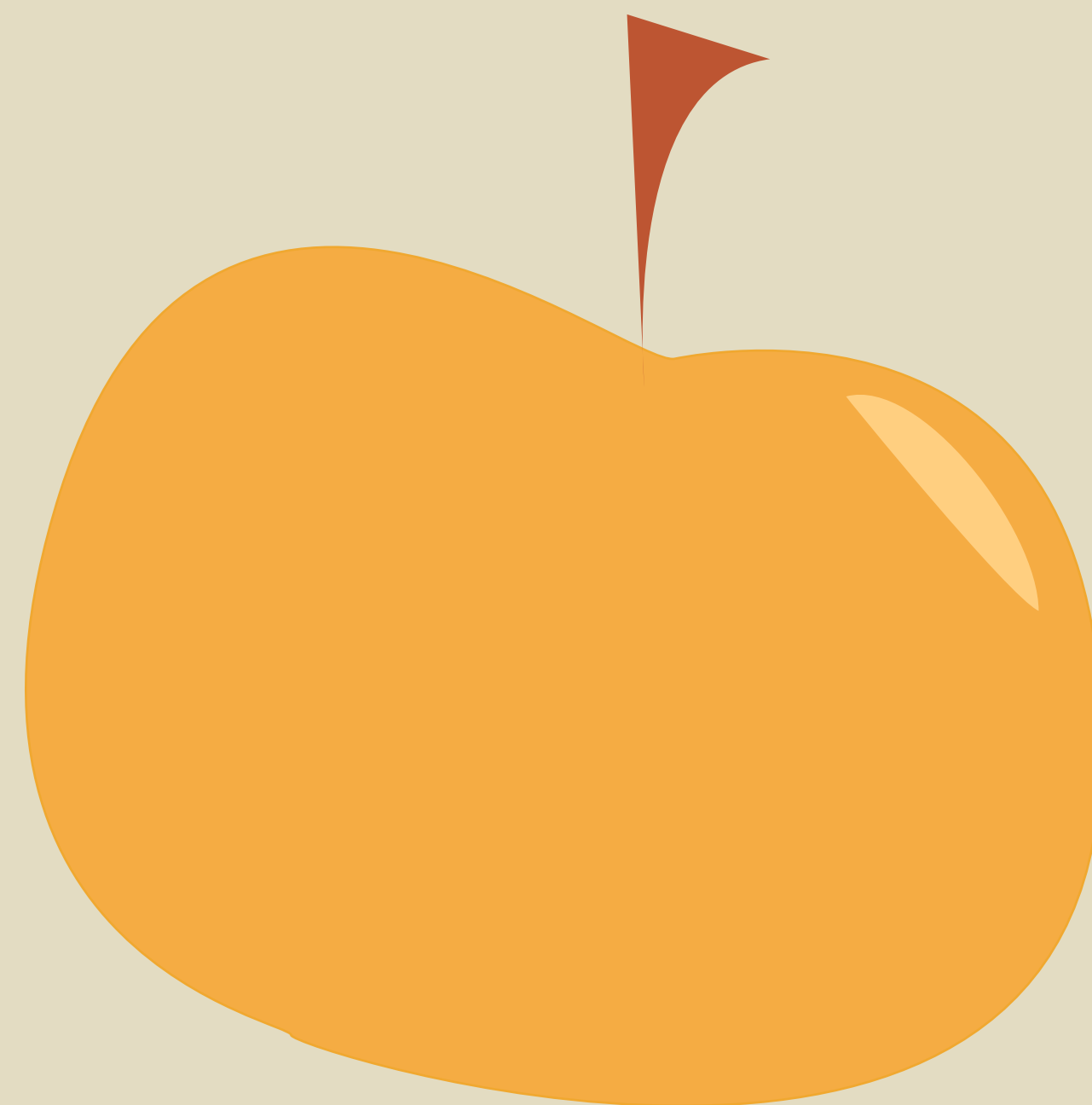
Mis on parim lahendus?

Otsuste tegemisel aitab teha kaalutletud otsuseid järgnev mudel:



Kuldne õun

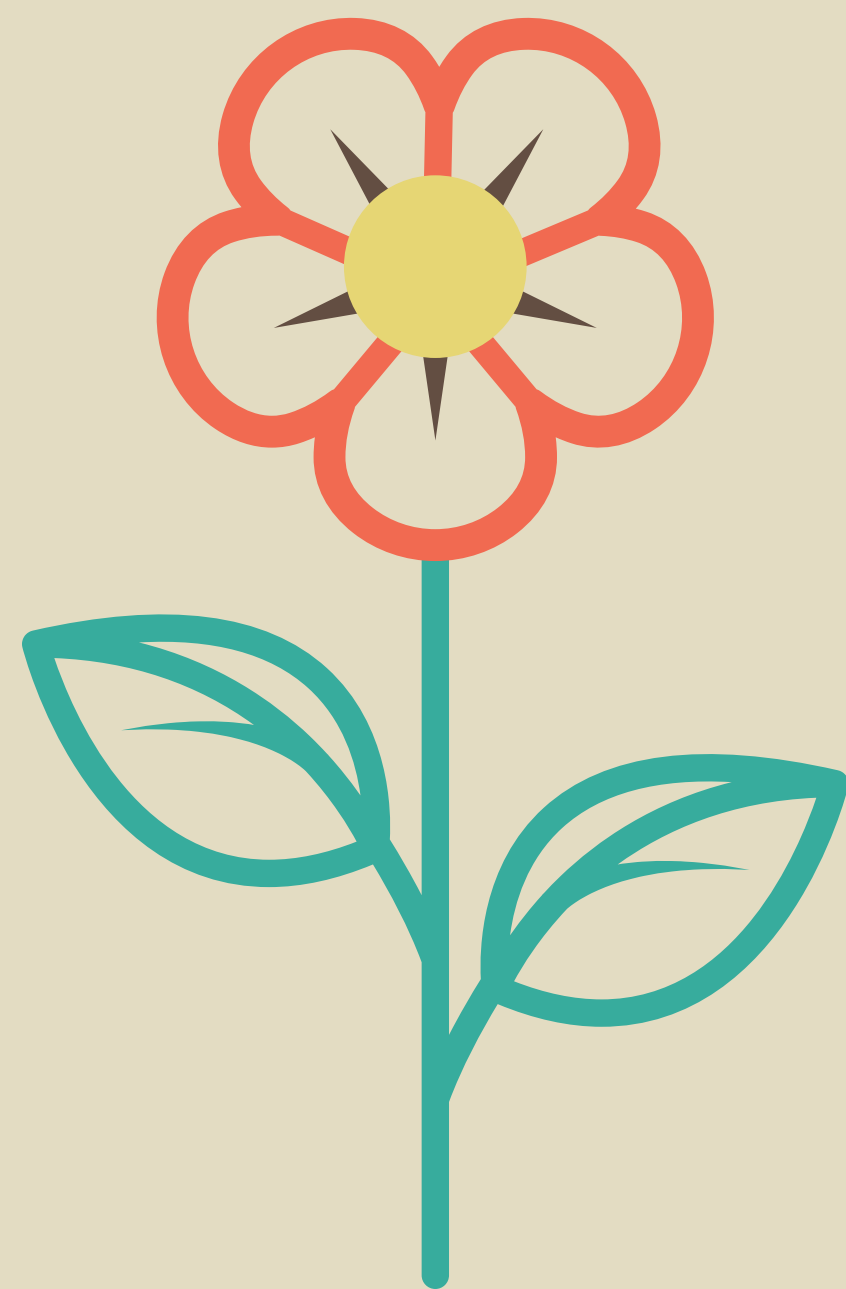
Varjatud reklaam ehk toote paigutus



Klikka õunal!



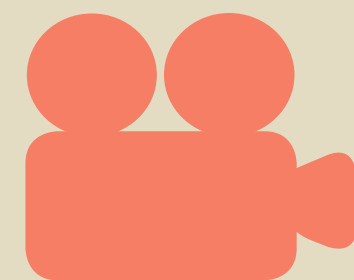
Veel toote paigutusest



Klikka lilled!

A simple black curved arrow originates from the text and points towards the flower illustration.

Sotsiaalreklaamid edendavad ideid ja käitumist, mille eesmärk on ühiskondlik kasu.



Mõtlemiskaabud

Erapooletus

Valge kaabu sümboliseerib erapooletust ja objektiivsust. Esitatakse probleemi või olukorra kohta vaid oluline informatsioon, mis on vajalik situatsiooni mõistmiseks - olulised faktid, numbrid, kuupäevad jne. (näit. teadmised alkoholi mõjust organismile).



Emotsionaalsus

Punane on emotsioonide ja intuitsiooni kaabu. Siin esitatakse probleemi või olukorra kohta vaid emotsionaalseid reageeringuid (See on vahva! See on hirmus! See on nii naljakas! jne.)



Positiivsus

Kollane kaabu sümboliseerib päikesepaistet, positiivsust. Esitatakse probleemi või olukorra kohta vaid positiivseid külgi, ollakse optimist, usutakse, et kõik läheb hästi (Tuleb vahva pidu, see ühendab meie klassi).



Negatiivsus

Must kaabu sümboliseerib kriitilisust, nähakse vaid raskusi, ohte ja riske, ollakse kahtlustav ja vaidlustav (See on ohtlik ettevõtmine, sest...).



Loomingulisus

Roheline kaabu sümboliseerib erinevate valikuvõimaluste otsimist ja loovat mõtlemisviisi. Püütakse loobuda tavapärasest mõttemallist ja üritatakse leida midagi täiesti uut probleemi või olukorra lahendamiseks (näit. erinevad võimalused klassikaaslastega peo korraldamiseks).



Terviklikkus

Sinine kaabu sümboliseerib tervikmõtlemist. Kõrvutatakse eri lähenemisviise ja arvamusi, püütakse luua tervikut ja võtta vastu otsust probleemi või olukorra suhtes (võetakse kokku teiste gruppide esitatud seisukohad, tehakse üldistav kokkuvõte).



Mida tean?

narko.ee:

Tahtetuse sündroom (amotivational syndrome). Pikka aega kanepitooteid tarvitanud inimene võib muutuda ükskõikseks, apaatseks ega suuda millelegi pikemalt keskenduda. Ta võib küll teha tulevikuplaane, kuid ei suuda neid ellu viia. Samuti on tal raske kohaneda uute olukordadega või keerukamates situatsioonides hakkama saada. Tekivad probleemid lühimäluga: inimene ei suuda meenutada, mida hetk tagasi öeldi või mis äsja juhtus. Halveneb eneseväljendusoskus ja analüüsivõime. Tähelepanuvõime on puudulik, samuti on kehvem reaktsioonikiirus ja ajataju.

Petitsioon.ee :

Kristjan: Kristjan: Siku

Kommentaar lisatud 04. november 2013 kell 18:56.

Inglismaal tehti uuring 7 aasta jooksul suitsetasid inimesed kanepit vähemalt 1 suits päevas ja tulemuseks oli kopsumahu suurenemine!!!

Taro: Poolt!

Kommentaar lisatud: 04. november 2013 kell 19:58.

Kanep, savu, Bob on igati tõhus stressileevendaja ja seltskonnavaim! Olles ise selle "sõber" olnud juba ca 3 aastat, võin julgelt öelda, et alkohol on saatan ja kanep rahumeelne lihtnimene. Kanepimõju ajal ei tule sul mõttesegi minna kuhugi rөөkima, laamendama, kaklema jms. Ja mingitest kõrvalmõjudest, sõltuvustest ja muust "" ei ole mõtet rөөkima tulla- neid pole!!!

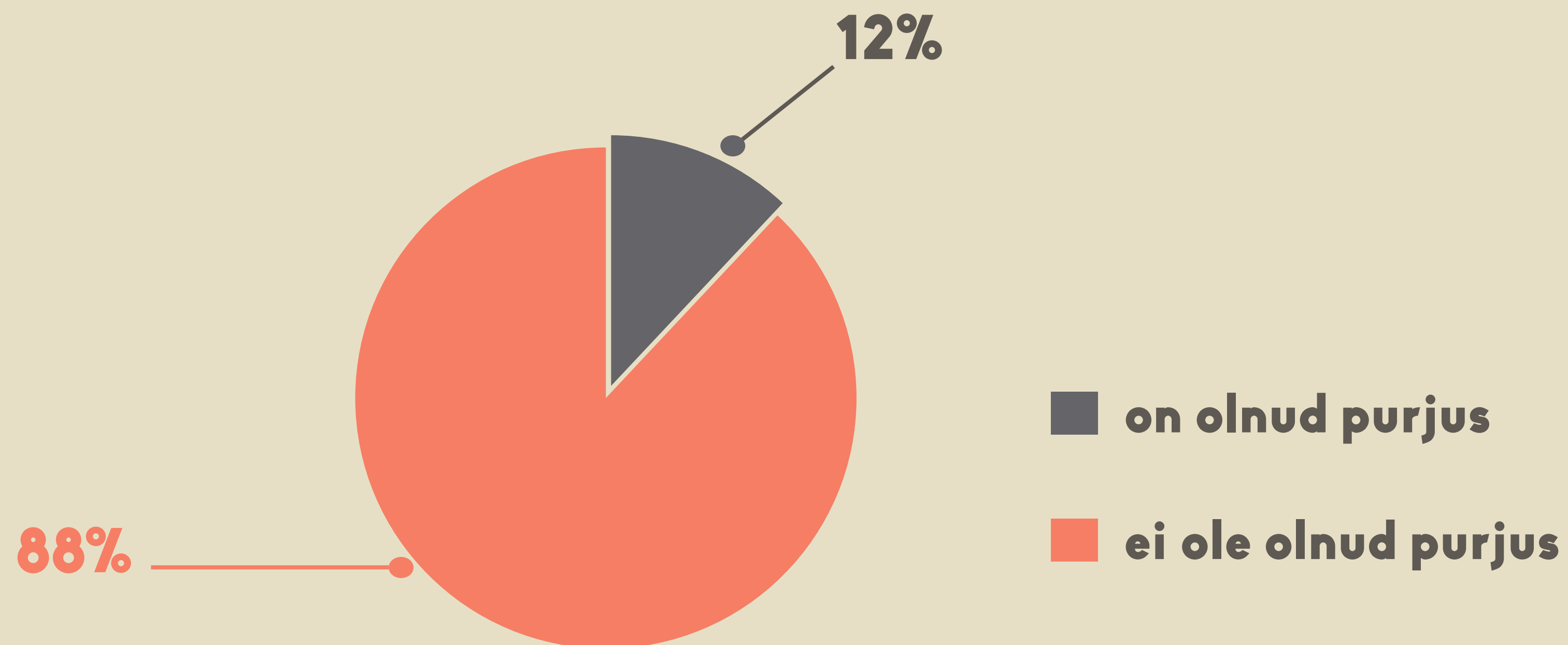
Mida arvavad?

Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16-aastaste õpilaste legaalsete ja illegaalsete narkootikumide kasutamine Eestis.

Tallinna Ülikool, Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut, Tervise Arengu Instituut, 2012.

- Uuring viidi läbi **2011.** aastal
- Uuringus osalesid **1995.** aastal sündinud õpilased
- Uuringu andmed kajastavad **2460** õpilase vastuseid
- Uuringus osalenud õpilased olid **135** koolist üle Eesti (nii eesti kui vene õppekeelega koolid)

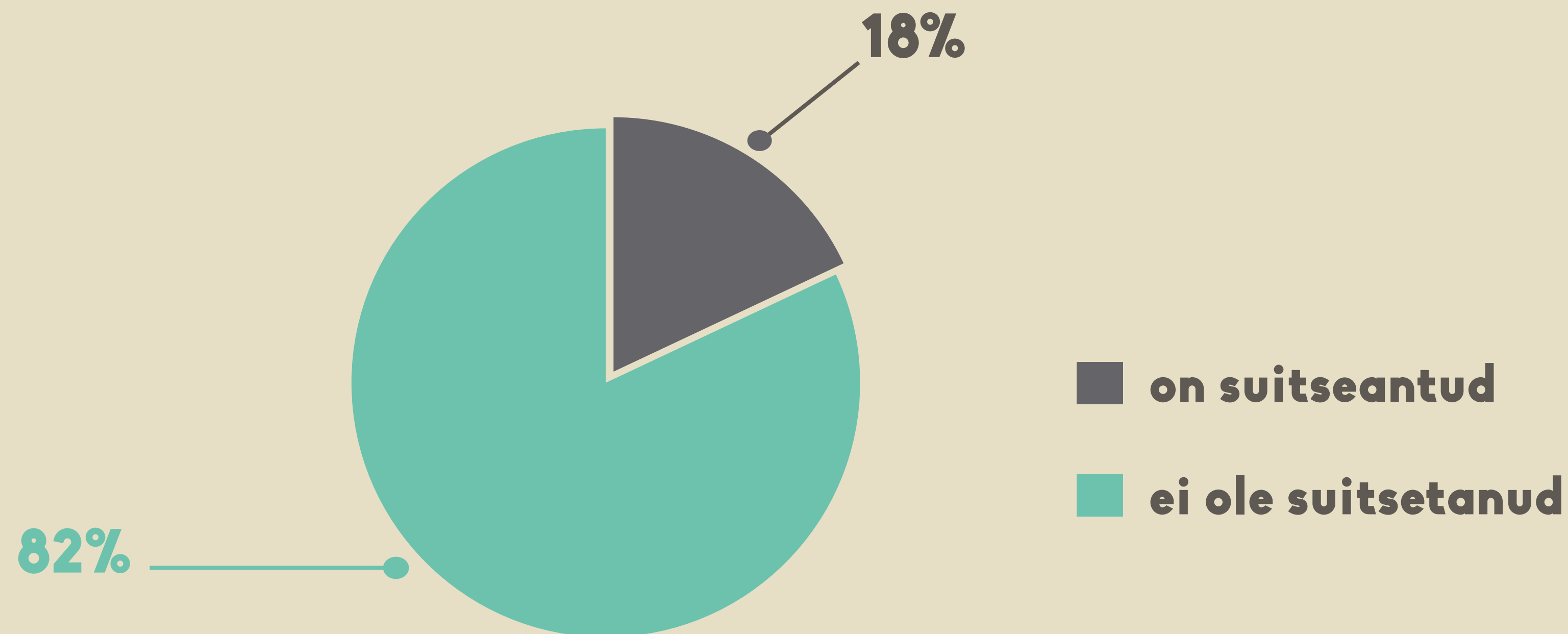
Viimase kuu jooksul purjus olnud õpilaste osakaal



Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis.

Tallinna Ülikool, Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut, Tervise Arengu Instituut, 2012.

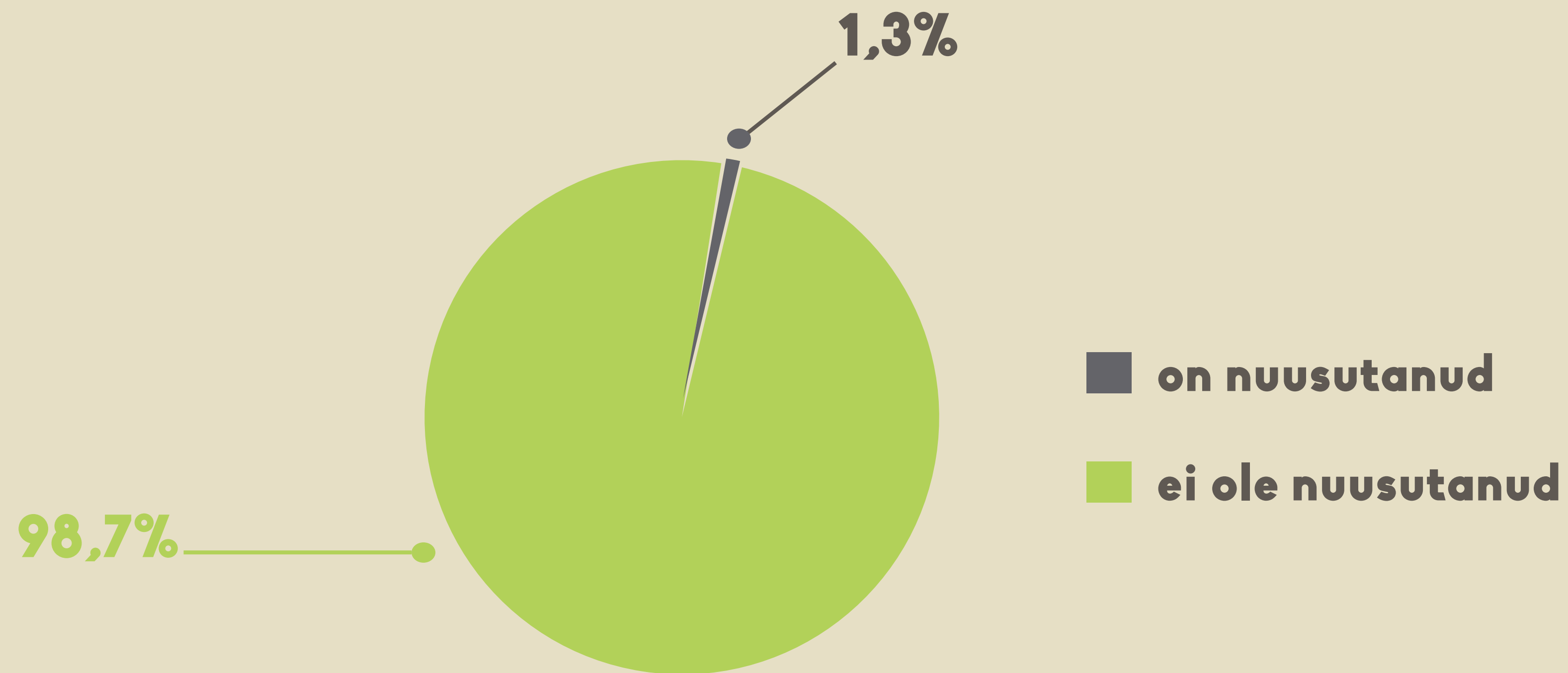
Õpilaste osakaal, kes on suitsetanud viimase kuu jooksul iga päev



Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis.

Tallinna Ülikool, Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut, Tervise Arengu Instituut, 2012.

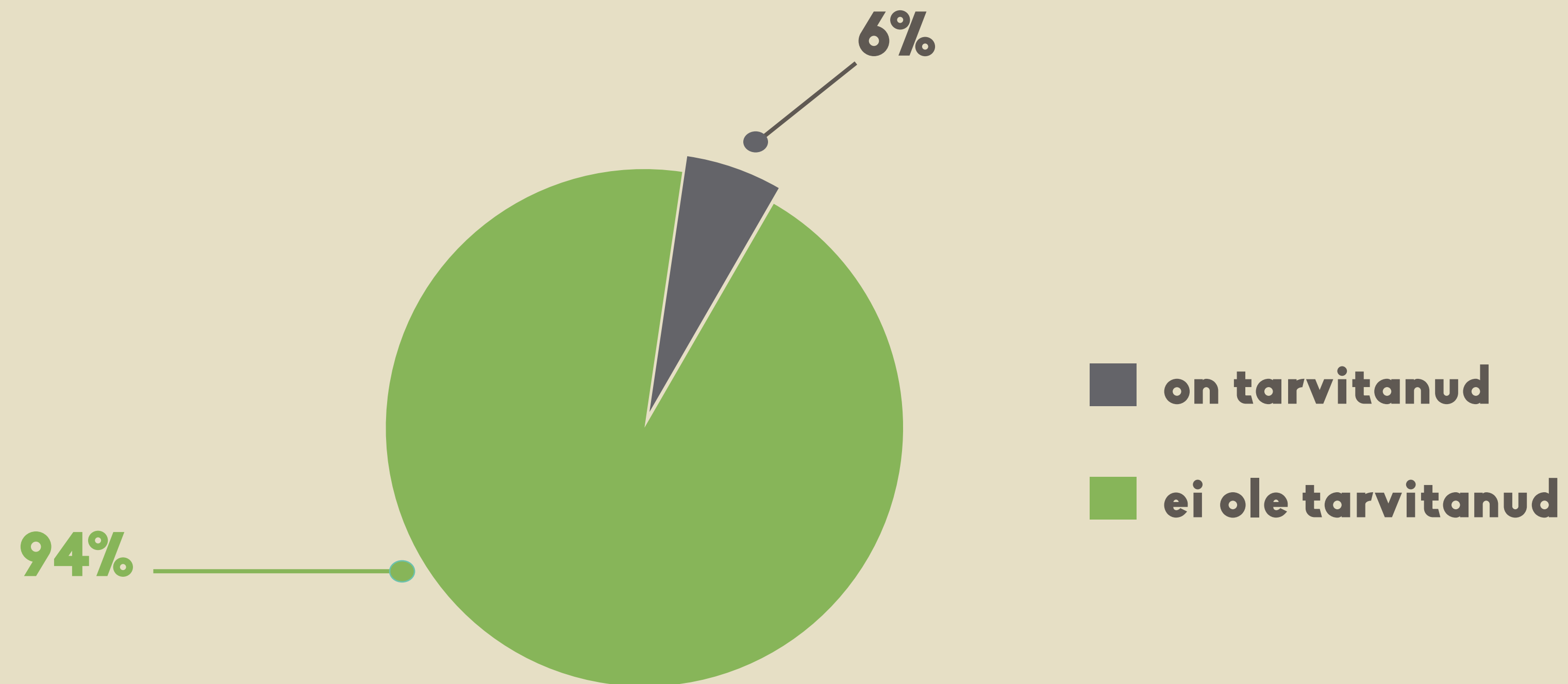
Viimase kuu jooksul mingit keemilist ainet nuusutanud õpilaste osakaal



Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis.

Tallinna Ülikool, Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut, Tervise Arengu Instituut, 2012.

Viimase kuu jooksul kanepitooteid proovinud/tarvitanud õpilaste osakaal



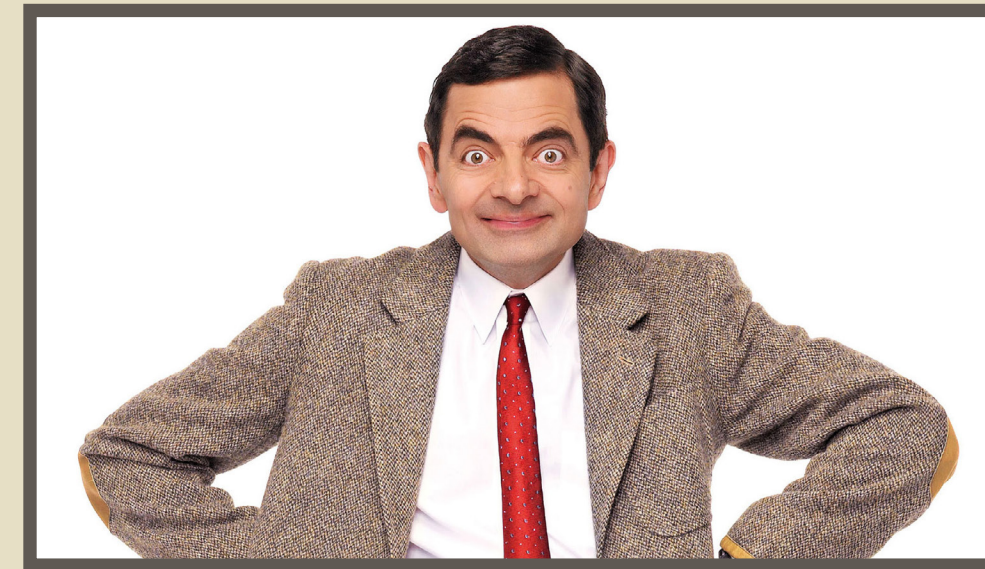
Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15-16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis.

Tallinna Ülikool, Rahvusvaheliste ja Sotsiaaluuringute Instituut, Tervise Arengu Instituut, 2012.

Kuidas olla arusaadav?

Näiteid kehakeelest

- Mr. Bean



- Charlie Chaplin



Saan, mida tahan

Mida tähendab kehtestav käitumine?

- Miks on paljudel inimestel ennastkehtestava käitumisega raskusi?
- Mis vahe on ennastkehtestava ja agressiivse käitumise vahel?
- Millised on ennastkehtestava käitumise eelised?

Verbaalsed oskused

Keeldumine

- 1: väljenda oma eitavat seisukohta**
- 2: põhjenda oma keeldumist**
- 3: anna teisele teada, et sa mõistad teda**

Soovide väljendamine

- 1: selgita teisele inimesele olukorda, mida on tarvis muuta**
- 2: esita oma soov, mis probleemi lahendaks või olukorda muudaks**

Tunnete väljendamine


- 1: mõtle, mida sa öelda tahad- milline on kõige tõhusam viis oma tunde või arvamuse väljendamiseks**
- 2: ütle teisele inimesele seda, mida sa mõtled või tunnend**

Mitteverbaalsed oskused

- **Hääle valjus:** Kõnele kindlal toonil, ära sosista ega pomise.
- **Kõne sujuvus ja kiirus:** Räägi selgelt ning piisavalt aeglaselt, et enesekindlus välja paistaks.
- **Pilkkontakt:** Vaata otse silma inimesele, kellega kõneled. Ära vaata mujale või maha.
- **Näoilme:** Hoida tõsist ilmet, mis annab edasi otsustus- ja enesekindlust.
- **Kehahoiak:** Seisa sirgelt, keha suunatud otse selle inimese poole, kellega räägid.
- **Kaugus:** Seisa inimesest sellisel kaugusel, mis on mugav, see tähendab- mitte liiga kaugel, ega ka ebamugavalt nina all.

Tüli

Mis on konflikt?

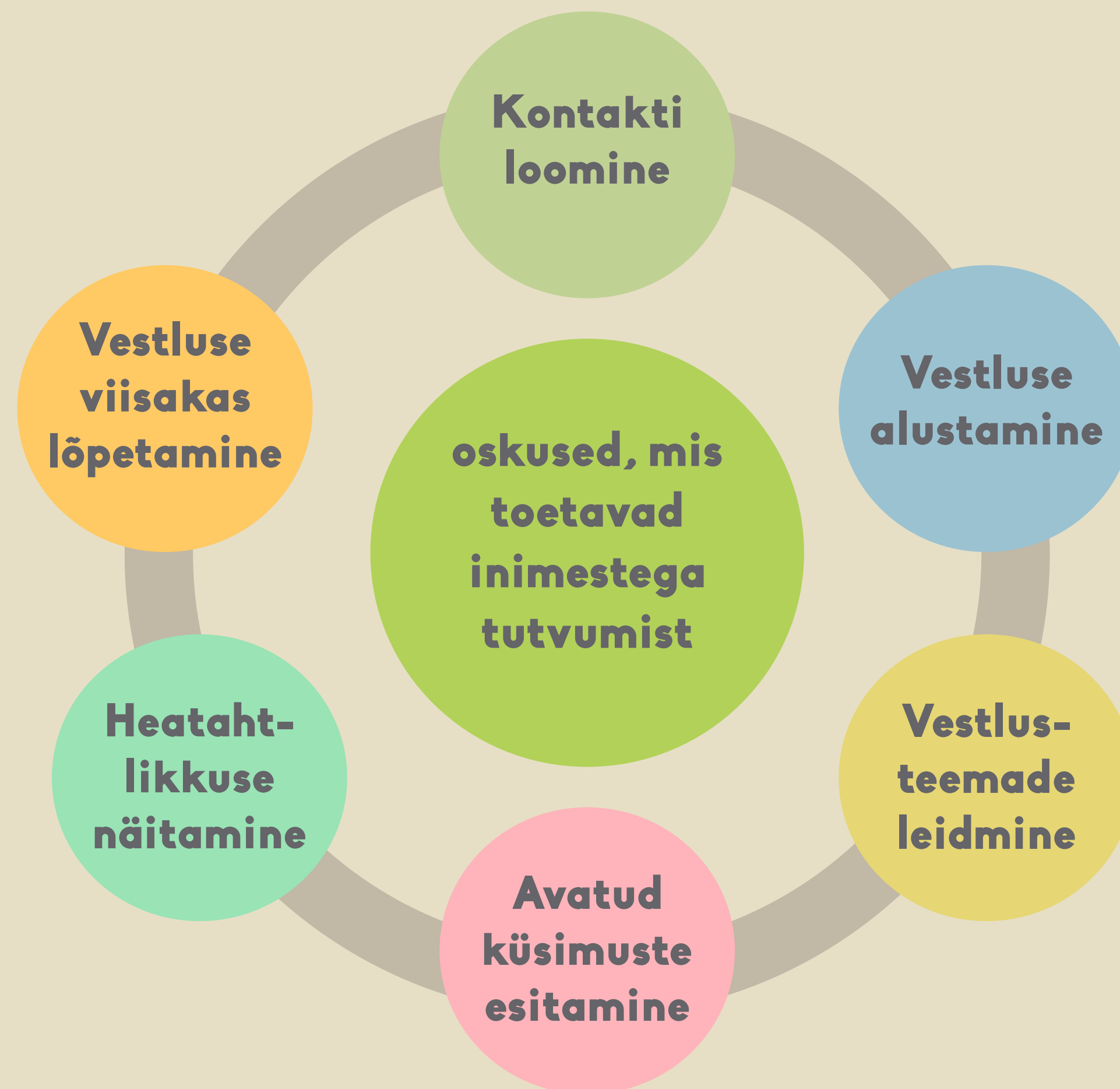
- **Hotellis** 
- **Konfliktiks nimetatakse huvide, vajaduste või väärtushinnangute kokkupõrget.**
- **Konflikt on elu igapäevane osa.**
- **Konflikti võib näha ka kui lahendamist vajavat probleemi.**

Inimesed kasutavad konfliktisituatsioonis peamiselt kolme strateegiat:

- 1. Vältimine** - konfliktist püütakse eemalduda, allaandmine.
- 2. Vastandumine** - jõudude või ideede kokkupõrge, oma tahte jõuline pealesurumine.
- 3. Probleemi lahendamine** - oskus tüli või arusaamatust klaarida, mõlemale osapoolle sobivaima lahenduse leidmine.

Saame tuttavaks!

Vestlemisega seotud oskused



Suur plaan

Ajaplaneerimine

Ole oma aja juht: kuidas planeerida



Klikka kellal!

Kuri Muri

Millist tunnet kirjeldab pilt?



**Kumb nendest
... käitub tasakaalukalt?
... teeb õigeid otsuseid?**