

Uimastihariduse programm II kooliastmes

Mooduli nimetus	Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	1. Otsuste langetamine 1.1. Valikute tegemine. Aktiivtöö „Ma ei soovi alkoholi, sest...”	1. Efektivne suhtlemine 1.1. Suhtlemisoskused, aktiivne ja passiivne kuulamine. Aktiivtöö „Hea kuulaja”	1. Eneseteadlikkus 1.1. Mina-pilt ja eneseareng: oma tugevuste ja nõrkuste teadmine. Aktiivtöö „Ma olen tubli”
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	2. Meedia mõju 2.1. Reklaamide olemus. Aktiivtöö „Osta! Osta!”	2. Kehtestav käitumine 2.1. Agressiivne, alistuv ja enastkehtestav käitumine, enda õiguste eest seismine. Aktiivtöö „Marguse lugu”	2. Enesejuhtimine 2.1. Nõrkustega toimetulek konstruktiivsel teel. Aktiivtöö „Arturi mure”
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud 3.1. Uimastite tarvitamisega kaasnevad riskid. Aktiivtööd „Alkohol ja keha” ja „Õnnetus hüüab tules” 3.2. Tubaka ja alkoholi mõju tervisele, müüdid. Aktiivtöö „Suitsetamine ja tervis”	3. Konflikti lahendamine 3.1. Konfliktide lahendamine. Aktiivtöö „Võitjad”	3. Stressi ja ärevusega toimetulek 3.1. Hea ja halb stress. Aktiivtöö „Mulle meeldib!” 3.2. Toimetulek ärevusega. Aktiivtöö „Õõnes tunne”
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	4. Normatiivsed uskumused 4.1 Noorte suitsetamise levikuga seotud arvamused ja faktid. Aktiivtöö „Arvamus või fakt?”	4. Suhete loomine ja lähisuhted 4.1 Surve äratundmine. Aktiivtöö „Kes mind mõjutab?”	4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga 4.1 Oma tunnete märkamine ja juhtimine. Aktiivtöö „Rahu, ainult rahu!”

Moodulite alateemad on seotud inimeseõpetuse riikliku ainekavaga. Aktiivtööde õpitulemuste hulgas on põhikooli riiklikus õppekavas sätestatu märgitud tärniga; tärnita on toodud täpsustatud õpitulemused, mis sisalduvad tõendusmaterjalides uimastennetusprogrammides.

Aktiivtöös esitatud teema taustavärv tähistab uimastihariduse programmi moodulit järgmiselt:

- töö kuulub moodulisse „Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine”;
- töö kuulub moodulisse „Suhtlemine”;
- töö kuulub moodulisse „Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek”.

II kooliastme aktiivtööde sisukord

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

1. Otsuste langetamine	106
1.1. Aktiivtöö. Ma ei soovi alkoholi, sest...	108
2. Meedia mõju	111
2.1. Aktiivtöö. Osta! Osta!	113
3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud	116
3.1. Aktiivtöö. Alkohol ja keha	118
3.2. Aktiivtöö. Õnnetus hüüab tülles	121
3.3. Aktiivtöö. Suitsetamine ja tervis	125
4. Normatiivsed uskumused	132
4.1. Aktiivtöö. Arvamus või fakt?	133

Suhtlemine

1. Efektive suhtlemine	137
1.1. Aktiivtöö. Hea kuulaja	138
2. Kehtestav käitumine	143
2.1. Aktiivtöö. Marguse lugu	144
3. Konflikti lahendamine	149
3.1. Aktiivtöö. Võitjad	151
4. Suhete loomine ja lähisuhted	158
4.1. Aktiivtöö. Kes mind mõjutab?	159

Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

1. Eneseteadlikkus	163
1.1. Aktiivtöö. Ma olen tubli	164
2. Enesejuhtimine	167
2.1. Aktiivtöö. Arturi mure	168
3. Stressi ja ärevusega toimetulek	172
3.1. Aktiivtöö. Mulle meeldib!	174
3.2. Aktiivtöö. Õõnes tunne	178
4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga	183
4.1. Aktiivtöö. Rahu, ainult rahu!	184