

# Aktiivtöö. Alkohol ja keha

**Teema:** uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud.

**Alateema:** uimastite tarvitamisega kaasnevad riskid.

**Õpitulemused.** Õpilane:

- kirjeldab alkoholi tarvitamise kahjulikku mõju tervisele\*;
- eristab alkoholi lühi- ja pikaajalist mõju organismile.

**Taust.** Alkoholi tarvitamine lapse- ja noorukieas mõjutab otseselt organismi arengut. Alkoholi peamine ründepunkt on aju. Kuna kasvueas toimub ajus pidev areng, siis on see organ väga tundlik alkoholi mõjule ning seetõttu eriti haavatav (vt täiendavalt [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee)). Ka kõik teised arenevad elundkonnad on ohustatud. Mida varem alkoholi tarvitama hakatakse, seda suurem on risk, et tekib mõni terviseprobleem või sõltuvus. Seetõttu on oluline, et õpilased mõistaksid, et alkoholi tarvitamine lapse- ja noorukieas on seotud ohtudega mõtlemisele, käitumisele ja heaolule.

**Vajalikud materjalid.** Savi, töölehed, õpetaja lisamaterjal.

**Tunni sissejuhatus.** Voolige õpilaste nähes savist enda soovil kujuke (või laske ka igal õpilasel kujuke voolida). Küsige õpilastelt, millal on kõige parem savi voolida (siis, kui savi on pehme). Kas minu tegevusest sõltub, milline see kuju tuleb?

## Põhitegevused

1. Selgitage õpilastele, et nende areng sarnaneb mõnes mõttes savi voolimisega. Lapse- ja noorukiiga on kui pehme savi, mis on kunstniku poolt voolitav. Kunstnikuks saab olla igaüks ise, näiteks tehes valikuid oma käitumise osas, mis mõjutavad tervist ja heaolu. Meid voolivad meie eluviisid ja valikud, mida iga päev teeme. Kui tegemist on laste ja noortega, on nõ savi väga voolitav ja haavatav, kuna selles vanuses on areng väga kiire. Meie eluviisid võivad mõjutada tervikliku kuju valmimisele kaasa aidata, kuid seda ka lõhkuda ja kahjustada. Üheks selliseks kahjustavaks tegevuseks on alkoholi tarvitamine. Alkohol mõjub inimesele kahel viisil: kohe avaldub lühiajaline mõju ja aja jooksul pikaajaline mõju.
2. Korrake õpilastega kehaosade ja peamiste elundite nimetusi (vt õpetaja lisamaterjal).
3. Jagage õpilastele töölehed ja paluge need täita. Pärast ülesannete lõpetamist arutlege koos vastuste üle ja selgitage täiendavalt alkoholi mõju erinevatele organitele.

**Põhisõnum.** Rõhutage õpilastele, et oma käitumisviisi saab iga õpilane ise valida. Kui valid alaealisena alkoholi mitte tarvitada, saad olla oma elus ise kunstnik ega lase selleks olla alkoholil. Alkoholi tarvitamine mõjutab kõiki meie organeid, eriti aju, aju kaudu hakkab alkohol aga mõjutama nii keha toimimist kui ka meie otsuseid ja käitumist.

**Lõiminguvõimalused.** Töö pakub võimalusi lõiminguks loodusõpetuse (kehaosad), võõrkeele (alkoholi mõjust organismile rääkiva võõrkeelse video vaatamine Youtube'ist) ja kunstõpetusega (inimese voolimine).



## Soovitav kirjandus

Täpsemat infot alkoholi toimest, riskidest ja kahjustest jms võib leida Tervise Arengu Instituudi infoportaalist [www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee).

## Tööleht

### Ülesanne 1. Mida arvad?

Tabelis on toodud näiteid, kuidas alkohol võib inimesele mõjuda. Toime erineb sõltuvalt sellest, millist elundit alkohol mõjutab. Alkoholi kohene mõju avaldub tarvitamise käigus ja möödub pärast tarvitamist. Pikaajaline mõju avaldub siis, kui alkoholi on pidevalt tarvitatud ja elundid on aja jooksul kahjustada saanud. See mõju ei möödu.

Vaata näiteid ja otsusta, kas sinu meelest on tegu alkoholi kohese või pikaajalise mõjuga. Märgi iga näite järele sobivasse lahtrisse ristike. Viimases lahtris jooni alla elundi nimetus, mille kahjustumisest näites toodud mõju tekib.

Mõju	Alkoholi kohene mõju	Alkoholi pikaajaline mõju, mis ei möödu	Elundid, mille tegevust alkohol kahjustab
Liigutused muutuvad ebatäpseks.			aju, maks, neerud, süda
Jutt muutub valjuhäälseks ja takerduvaks.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad tasakaaluhäired.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad maksakahjustused.			aju, maks, neerud, süda
Kaob kontroll käitumise üle.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad südamekahjustused.			aju, maks, neerud, süda
Halveneb õppimisvõime.			aju, maks, neerud, süda
Halveneb mälu.			aju, maks, neerud, süda
Eluviis ja enamik mõtteid on seotud alkoholiga.			aju, maks, neerud, süda
Hajub tähelepanu.			aju, maks, neerud, süda
Oht sattuda õnnetustesse.			aju, maks, neerud, süda
Tekivad neerukahjustused.			aju, maks, neerud, süda
Näonahk läheb punaseks ja koledaks.			aju, maks, neerud, süda

### NB! Jäta meelde!

- Alkohol ründab eelkõige ..... (elundi nimetus, mida joonisid alla kõige enam). Selle tulemusena on häiritud inimese mõtlemine, käitumine, emotsioonide kontrollimine.
- Pikaajalisel regulaarsel tarvitamisel toimuvad muutused peaaegu kõigis elundeis.
- Kahjulik mõju ilmneb eriti kiiresti lastel ja noortel, kuna nende aju on alles arenemas.

## Tööleht

**Ülesanne 2.** Värvige joonisel ära need elundid, mida alkohol võib kahjustada. Kirjuta joonisele juurde elundite nimed.

