

# SISUKORD

Saateks	4
I Noorte uimastitarvitamine Eestis ja teistes Euroopa riikides	5
1.1. Alkoholi tarvitamine	5
1.2. Tubaka suitsetamine	6
1.3. Illegaalsete uimastite tarvitamine	7
II Uimastihariduse programmi põhimõtted	10
2.1. Koolipõhiste uimastihariduse programmide üldised põhimõtted	10
2.2. Koostöö lastevanematega uimastihariduse programmide raames	13
2.3. Õpetajaraamatu uimastihariduse programmi üldjooned ja temaatika	14
III Uimastitarvitamise põhjused	17
3.1. Uimastitarvitamise riski- ja kaitsefaktorid	17
3.2. Riskiperioodid	19
IV Uimastid ja uimastiseotuse astmed	21
4.1. Uimastid	21
4.2. Uimastite toime neurofüsioloogia	22
4.3. Eestis enamlevinud uimastite iseloomustus	24
4.4. Uimastiseotuse astmed	32
V Aktiivtööd	35
I kooliastme aktiivtööd	35
I kooliastme aktiivtööde sisukord	36
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	37
Suhtlemine	60
Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek	86
II kooliastme aktiivtööd	104
II kooliastme aktiivtööde sisukord	105
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	106
Suhtlemine	137
Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek	163
III kooliastme aktiivtööd	189
III kooliastme aktiivtööde sisukord	190
Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	191
Suhtlemine	241
Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek	268