

## Miks ei peaks noored tarbima alkoholi ja suitsetama?

"Hei! Kellele alkoholi?"

"No kuule, üks kokteil ei tee Sulle midagi – see teeb lõbusaks!"

"Alkohol on äge! Kõik joovad, on ju nii?"

### 1. ÜLESANNE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Alkoholi joomine on kahjulik nii <b>1. täiskasvanud</b> kui ka <b>2. noored</b>. Siiski on alkohol <b>3. noored</b> seas enamlevinud mõnuaine. <b>4. Esimene kord</b> proovitakse alkohoolseid jooke tihtipeale juba 10–11-aastaselt või isegi varem. Tervise arengu instituudi uuringu järgi joob vähemalt korra nädalas alkoholi iga viies 14–15-aastane ja iga kolmas 16–18-aastane noor. Alkoholist on <b>5. looma</b> vale arusaam – noored näevad inimesi alkoholi <b>6. tarbima</b>, seda juuakse pealtvaatajana spordivõistlustel, pidudel. Alkoholireklaamid meie ümber tekitavad <b>7. joomine</b> mulje, nagu see oleks lõbus ja teeks <b>8. õnnelik</b>.</p> <p>Tegelikult on alkohol depressant ehk mõnuaine, mis aeglustab või rõhub ajutööd. Nagu enamik mõnuained, muudab ka alkohol inimese võimet <b>9. mõtlema, rääkima ja nägema</b> reaalsel elu nii, nagu see tegelikult on. Alkoholi <b>10. mõju</b> võivad inimese meeleolud kiiresti muutuda. Ta võib olla <b>11. üks hetk</b> lõdvestunud, õnnelik, hiljem aga agressiivne.</p> | <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> <p>4. _____</p> <p>5. _____</p> <p>6. _____</p> <p>7. _____</p> <p>8. _____</p> <p>9. _____</p> <p>10. _____</p> <p>11. _____</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 2. ÜLESANNE

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>"Miks teismelised ei peaks alkoholi jooma?"</b></p> <p>Kahjuks arvavad paljud teismelised ja täiskasvanud, et <b>1. ...</b> juua, on <b>2. ...</b> peaga autot juhtida. See on tõsi, ent on <b>3. ...</b>, miks alkoholi joomine <b>4. ...</b> on ebatervislik ning isegi ohtlik füüsilisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele tervisele:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>kuna inimese aju areng kestab ka <b>5. ...</b>, mõjutab sagedane alkoholi joomine intellektuaalseid võimeid.</li><li>mida nooremana alustatakse alkoholi tarbimist, seda suurem on <b>6. ...</b> vanemas eas.</li><li>alkoholi <b>7. ...</b> ka muude narkootiliste ainete proovimine.</li><li><b>8. ...</b> alkoholi tarbimine on vähemohalik, kui teised mõnuained, on muut. Alkoholiga liialdamine võib viia <b>9. ...</b> isegi surmani.</li><li>alkoholi joomine <b>10. ...</b> nende igapäevaelu – näiteks halvad hinded ja koolist puudumine, ebakõlad õpetajate, vanemate ja sõpradega, kontsentreerumisraskused tunnis.</li></ul> | <p><b>A</b> uskumus, et</p> <p><b>B</b> alaealiste seas</p> <p><b>C</b> peamine põhjus alkoholi mitte</p> <p><b>E</b> teismeseeas võib mõjutada</p> <p><b>F</b> tõenäosus sõltuvuse tekkeks</p> <p><b>H</b> oht joobes</p> <p><b>J</b> mürgituse ja</p> <p><b>K</b> palju muid põhjuseid</p> <p><b>L</b> joomisest võib saada alguse</p> <p><b>M</b> varajastes kahekümnendates</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. ÜLESANNE

**Mida teha, kui sind meelitatakse alkoholi tarbima? Leia iga lause algusele sobiv lõpp (1.tulp) ning pane laused õigesse järjekorda (2.tulp).**

|    |                                                      |  |  |
|----|------------------------------------------------------|--|--|
| 1. | Peod ei võrdu                                        |  |  |
| 2. | Levinud arusaam, mida tihti                          |  |  |
| 3. | Ära karda öelda ei, kuigi peoseltskond eeldab, et    |  |  |
| 4. | Hea ja meeldivad seltskonna                          |  |  |
| 5. | Su sõbrad mõistavad                                  |  |  |
| 6. | Kui oled otsustanud alkoholist keelduda, on see sinu |  |  |
| 7. | See on sinu                                          |  |  |

|   |                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| A | valik ja sõbrad peavad seda austama.                                               |
| B | moodustate üheskoos, ka ilma vägijookideta.                                        |
| C | alati alkoholijoomisega.                                                           |
| D | valik ja õiged sõbrad austavad sinu otsust.                                        |
| E | sind, kui neile selgitad, et saad nendega aega veeta ka siidrit või õlut joomata.  |
| F | kõik alkoholi tarbivad.                                                            |
| G | endale sisendatakse, et alkohol teeb julgemaks ja loob hea meeleolu, ei pea paika. |