

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

Alkoholi joomine on kahjulik nii 1. täiskasvanud kui ka 2. noored. Siiski on alkohol 3. noored seas enamlevinud mõnuaine. 4. Esimene kord 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 5. looma vale arusaam – noored näevad inimesi alkoholi 6. tarbima, seda juuakse pealtvaatajana spordivõistlustel, pidudel. Alkoholireklaamid meie ümber tekitavad 7. joomine mulje, nagu see oleks lõbus ja teeks 8. õnnelik. Tegelikult on alkohol depressant ehk mõnuaine, mis aeglustab või rõhub ajutööd. Nagu enamik mõnuained, muudab ka alkohol inimese võimet 9. mõtlema, rääkima ja nägema reaalsel elu nii, nagu see tegelikult on. Alkoholi 10. mõju võivad inimese meeleolud kiiresti muutuda. Ta võib olla 11. üks hetk lõdvestunud, õnnelik, hiljem aga agressiivne.	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____
--	---

2. ÜLESANNE

"Miks teismelised ei peaks alkoholi jooma?" Kahjuks arvavad paljud teismelised ja täiskasvanud, et 1. ... juua, on 2. ... peaga autot juhtida. See on tõsi, ent on 3. ..., miks alkoholi joomine 4. ... on ebatervislik ning isegi ohtlik füüsilisele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele tervisele: - kuna inimese aju areng kestab ka 5. ..., mõjutab sagedane alkoholi joomine intellektuaalseid võimeid. - mida nooremana alustatakse alkoholi tarbimist, seda suurem on 6. ... vanemas eas. - alkoholi 7. ... ka muude narkootiliste ainete proovimine. 8. ... alkoholi tarbimine on vähemohtlik, kui teised mõnuained, on muut. Alkoholiga liialdamine võib viia 9. ... isegi surmani. - alkoholi joomine 10. ... nende igapäevaelu – näiteks halvad hinded ja koolist puudumine, ebakõlad õpetajate, vanemate ja sõpradega, kontsentreerumisraskused tunnis.	A uskumus, et B alaealiste seas C peamine põhjus alkoholi mitte E teismeseeas võib mõjutada F tõenäosus sõltuvuse tekkeks H oht joobes J mürgituse ja K palju muid põhjuseid L joomisest võib saada alguse M varajastes kahekümnendates
---	---

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.