

3.8. Tubakas, alkohol, kanep.

Alkoholi ja tubaka mõju õppimisvõimele ja käitumisele

1. Vaata digiõpikust videot. Arutlege klassis.

Kuidas see inimene kõnnib?

Missugune ta välja näeb?

Mis tal viga võib olla?

2. Vasta küsimustele.

1. Kas sina oled näinud suitsetavat inimest?

2. Kas sina oled näinud alkoholi-joobes inimest?

Kuidas ta kõnnib? Kuidas ta räägib?

Missugune ta välja näeb?



3. Loe.

1. Tubakas, alkohol ja kanep on **meele-mürgid**.

Meele-mürgid on tervisele kahjulikud.

Tubaka ja alkoholi tarvitamine alla 18. eluaasta on keelatud.

Kanepi tarvitamine on kõigi jaoks keelatud.

Meele-mürkide sagedase kasutamise tagajärjel muutub inimese käitumine ning halveneb tervis.

Meele-mürkide tarbimise tagajärjel

- ◆ läheb süda pahaks
- ◆ inimene oksendab
- ◆ pea valutab
- ◆ kaob ära tasakaal (inimene tuigerdab)

2. Meele-mürkide tarvitamine mõjub halvasti noorte õppimisele ja tervisele. Alkoholi tarvitamise tagajärjel halveneb inimese tähelepanu ja mälu.

Meele-mürkide kasutamine mõjutab ka inimeste käitumist. Meele-mürkide mõjul võtavad inimesed tihti vastu valesid otsuseid. Valed otsused võivad viia õnnetuste ning kuri-tegevuseni.

Meele-mürkide tarvitamise tagajärjel võivad inimesed teha tegusid, mida nad kainelt ei teeks.

3. Inimesed, kes kasutavad alkoholi, tubakat, kanepit väga sagedasti, võivad jääda nendest sõltuvusse.

Meele-mürke kasutades tekib soov neid uuesti saada.

Kui sõltuvuses inimene meele-mürke ei saa, hakkab tal halb.

Ta ei saa ilma meele-mürkideta elada.

4. Vasta küsimustele teksti põhjal.

1. Nimeta meele-mürke.
2. Mis juhtub inimese enese-tundega, kui ta tarvitab meele-mürke?
3. Kuidas võib meele-mürkide kasutamine mõjutada koolis hakkama saamist?
4. Kuidas võib meele-mürkide kasutamine mõjutada käitumist?
5. Mis on sõltuvus?

5. Arutlege klassis.

1. Mis võivad olla need valed otsused, mida inimesed teevad?
2. Kuidas saad aru, et mälu halveneb?

6. Loe lauseid.

Otsusta, kas väide on õige (Õ) või vale (V).

Sisult valed laused sõnasta suuliselt ümber.

1. Tubakas, alkohol, kanep on meele-mürgid.
2. Tubakas ja alkohol on kõigile keelatud.
3. Alla 21-aastastel inimestel on keelatud suitsetada ja alkoholi tarvitada.
4. Meele-mürkide tarvitamine mõjutab inimese mälu, tervist ja käitumist.
5. Alkoholi tarvitamise tagajärjel paraneb inimese mälu.