

## 2.4. Kahjulikud harjumused – alkohol



Vaata ja loe!



Kuula ka digi-õpikust!



Peeter, kas sa oled näinud purjus inimest?



Olen ikka. Üks-kord nägin pargi-pingil kahte meest. Neil oli viina-pudel kõrval. Nad rääkisid midagi väga kõva häälega. Aga nende jutust ei olnud midagi aru saada.



Mina kõndisin eile koolist koju ja nägin ka purjus meest. Ta ei suutnud tänaval sirgelt kõndida. Muud-kui tuigerdas tee peal. Lisaks karjus ta rumalaid sõnu. Ma hakkasin kohe nii kartma. Jooksin ruttu teisele poole teed.

**Kuidas kirjeldavad Peeter ja Maria purjus inimest?**

## Purjus inimene



Loe!

Alkoholi mõjul tekib **alkoholi-joove**. See tähendab, et inimene jääb purju.

Purjus inimene ei kontrolli enda keha ja käitumist.

Ta ei suuda:

- sirgelt kõndida,
- püsti seista,
- aru-saadavalt rääkida,
- juttu meelde jätta.



Purjus inimese käitumine võib ootamatult muutuda.

Ta võib olla sõbralik, kuid järsku väga kuri.

Alkohol on keha jaoks mürk. Kui inimene joob suures koguses alkoholi, võib ta saada **alkoholi-mürgistuse**.

Keha tahab alkoholist vabaneda. Inimesel hakkab väga halb ja ta hakkab oksendama. Vahel võib purjus inimene teadvuse kaotada.



*Alkoholi-mürgistus võib ajada oksendama*

## Alkoholi halb mõju õppimisele



**Loe!**

Noore inimese aju areneb pidevalt. Alkoholi joomine aga kahjustab aju arengut. See muudab õppimise raskemaks:

- ei suuda õppimisele keskenduda,
- uusi teadmisi on raske meelde jätta.



*Alkoholist sõltuvuses inimene tunneb tihti vajadust seda juua*

Sõltuvuses inimene mõtleb pidevalt alkoholist. Ta tunneb tihti vajadust seda juua. Nii võib aga väheneda soov õppida ja oma hobidega tegeleda.

**Mida teeb alkoholi joomine noore inimese ajule?**

**Leia vastus tekstist.**

**Märgi lause.**

# Alkoholi joomise keeld



**Loe!**



Alkoholi joomine on eba-tervislik harjumus. Nii nagu suitsetamine, kahjustab ka alkoholi joomine tervist. Mida nooremana alustada, seda suurem oht on jääda alkoholist sõltuvusse.

Eestis on keelatud alkoholi juua alla 18-aastastel noortel. See aitab hoida noorte tervist. Parem on alkoholi joomisest hoiduda. Nii oled ka teistele eeskujuks!

**Kellel on keelatud alkoholi juua?**

**Leia vastus tekstist.**

**Märgi lause.**



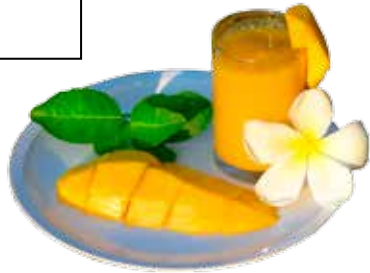
**Mõtle ja vasta küsimustele**

- Kas sa oled näinud alkoholi-joobes inimest? Kuidas ta käitus?
- Miks on sõltuvuses inimesel raske tegeleda õppimise ja hobidega?



## Kas ma tean?

1. Mis on lapsele lubatud? Märki sobivad pildid.



*Smuuti*



*Vein*



*Apelsini-mahl*



*Suitsud*



*Koogi-tükk*



*Õlu*



*Kakao*



*Tee*



*Viin*



**2. Mida ütled, kui keegi sulle alkoholi pakub?  
Märgi sobivad vastused.**

- „Ma ei tohi juua. Ma olen ala-ealine. Alkohool on mulle keelatud.“
- „Proovime!“
- „Mulle ei meeldi alkohol.“
- „Ei! Alkohol on meie tervisele kahjulik. Tule, lähme parem kinno!“
- „Ma peaksin tegelikult koju õppima minema. Aga olgu, proovin mõne lonksu.“

### 3. Kas lause on õige või vale? Vali.

- Alkoholi joomine kahjustab tervist. *Õige / Vale*
- Alkoholist sõltuvuses inimene mõtleb rohkem alkoholile kui õppimisele. *Õige / Vale*
- Mida nooremana alustada alkoholi joomist, seda väiksem oht on jääda sõltuvusse. *Õige / Vale*
- Purjus inimesel on raske sirgelt kõndida. *Õige / Vale*
- Alkoholi joomine mõjub aju arengule hästi. *Õige / Vale*
- Eestis on lubatud 13-aastaselt lapsel alkoholi juua. *Õige / Vale*



#### **Nüüd ma tean!**

Kui inimene ei joo alkoholi ega suitseta, siis...

- ta on tervem,
- tal on rohkem energiat,
- ta suudab paremini õppida,
- ta on teistele eeskujuks,
- ta elab kauem.