

# Kanepipilved pea kohal

Töötoa eesmärk on luua noortele turvaline ruum faktipõhiseks aruteluks ja teadlikkuse suurendamiseks kanepitarvitamise kohta.



Sihtgrupp  
14+

## Õpiväljundid

- Mõistab kanepi mitmekülgset mõju tervisele ja käitumisele.
- Suudab tuvastada levinud müüte kanepi kohta ja neid kriitiliselt hinnata.
- Mõistab kanepi tarvitamisega kaasnevaid terviseriske.
- Oskab leida kanepile teisi alternatiive stressi leevendamiseks ja mõista tervisliku elustiili tähtsust.

Aeg  
1h 30min

## Ettevalmistus

- Tööta läbi lisamaterjalides olev informatsioon, et oskaksid töötoa käigus paremini noorte küsimustele ja tõstatuvatele teemadele reageerida.
- Prindi välja bingo-lehed vastavalt töötoas osalejate arvule.
- Varu erinevaid käsitöövahendeid, vanu ajalehti- ja ajakirju, suuri pabereid jms plakatite valmistamiseks.

## Oluline meeldetuletus läbiviijale!

*Hoolimata sinu enda hinnangutest teatud teema suhtes, on töötoa eesmärk olla hariduslik ja arutlev. See tähendab, et on oluline noort mitte hukka mõista või maha teha ka siis kui tema hoiakud ja arvamused sinu omadest täielikult erinevad. Tugev vastandumine võib viia noore kaitsepositsiooni, mis takistab töötoa eesmärgi saavutamist! V väldi isiklike kogemuste küsimist, vaid pigem julgusta neid rääkima üldiselt ja umbisikuliselt.*

## Sissejuhatus (5-10 minutit)

Tutvusta end ja teemat lühidalt. Selgita, et selle töötoa eesmärk on arutada faktidele toetudes selle üle, mis on kanepi mõjud, tarvitamise põhjused ning ka võimalikud tagajärjed. Rõhuta, et:

- Tegemist on turvalise ruumiga. Kiusamist, maha tegemist ei aktsepteerita.
- Ruumis räägitu ei lähe ruumist välja. St, rääkida võib töötoas õpitust, aga mitte kaaslaste räägitud nende enda või tuttavate isiklikest asjadest.

Paku noortele välja ka võimalus ise töötoa reegleid kokku leppida. Olulised kokkulepped pange kirja ja nähtavale kohale ruumis.

## Sissejuhatav arutelu (20 minutit)

Jaga noortele välja prinditud bingo-lehed. Nende ülesandeks on liikuda ruumis ringi ja leida inimesed, kes teavad kedagi, kes konkreetset müüti usuvad.

Inimeste nimed bingo-lehel korduda ei tohiks (välja arvatud juhul kui grupp on väga väike). Mäng lõppeb siis kui esimene inimene on leidnud iga bingo ruudu kohta ühe osaleja.

Selle järel arutage noortega ükshaaval väited läbi. Lase neil kõigepealt endal arvamust avaldada ja arutleda.

**1. Kuna kanep on looduslik, on see täiesti ohutu.** See müüt ei ole tõsi. Looduslik päritolu ei tähenda automaatselt, et aine on ohutu (näiteks kärbseseen on looduslik, aga ikkagi ohtlik). Kanep sisaldab mitmeid keemilisi ühendeid, mis võivad mõjutada tervist ja käitumist, eriti noorte puhul, kelle aju ja organism alles arenevad. Näiteks on avastatud seoseid kanepitarbimise ja erektsioonihäirete vahel.

**2. Kanep ei tekita sõltuvust.** See on vale. Kanep sisaldab sõltuvust tekitavaid aineid, mille mõju on eriti suur, kui seda kasutatakse pidevalt ja suurtes kogustes. Sõltuvus kanepist võib mõjutada igapäevaelu ja tervist.

**3. Kanepi suitsetamine on sama mis tubaka suitsetamine.** See müüt ei vasta tõele. Kanepisuits sisaldab erinevaid kahjulikke ühendeid ja võib kopsudele teistlaadi ohtlik. Samuti ei saa alati kindel olla, et kanepipuru sees ei ole mõnd muud taime või ainet, mille põlemisel vallanduvate ainete sisse hingamine kopsu kahjustab.

**4. Kanep aitab leevendada igasuguseid terviseprobleeme.** Kanep ei ole imerohi kõigi terviseprobleemide puhul. Kuigi sellel võib olla meditsiiniline kasutus teatud tingimustel, ei tähenda see, et see sobiks kõigi haiguste raviks või võtaks ära igasugust valu. Tervises seisundi ravimiseks kanepipõhiste ravimitega on vajalik, et arst määrab, kas see on parim ravim, millise sagedusega ja kui kaua seda tarbima peaks.

**5. Igasugune kanep tekitab joovet.** Erinevad kanepi tüübid sisaldavad erinevaid kannabinoide, millest üks on THC, mis tekitab joovet. Kuid mitte kogu kanep tekitab samaväärset joovet, ja mõned tüved sisaldavad madalamat THC sisaldust. Nt tööstuskanepit kasutatakse kanepikiu saamiseks, millest saab toota rõivaid, kotte ja köit. Samuti ei tekita joovet toiduainetööstuses kasutatav kanep.

**6. Kanepi suitsetamine on parem kui alkoholi joomine.** Mõlema ainega kaasnevad riskid ja tervisemõjud ning väita, et üks on parem kui teine, ei võta arvesse kõiki aspekte. Noored peaksid olema teadlikud nii kanepi kui ka alkoholi potentsiaalsetest ohtudest, sh see, et ka kanepijoobes võib inimene võtta vastu otsuseid, mille tagajärgi hiljem kahetseb.

**7. Kanep ei kahjusta kopse.** Kuigi kanepi suitsetamine ei pruugi olla nii kahjulik kui tubaka suitsetamine, võib see siiski kahjustada kopsude tervist ja suurendada hingamisteede probleemide riski.

**8. Pärast kanepi tarbimist võib autot juhtida.** Kanep võib mõjutada reaktsiooniaega, koordinatsiooni ja otsustusvõimet ning selle tarbimine enne autojuhtimist võib olla ohtlik nii sõidukijuhile kui ka teistele liiklejatele. Politseinikel on spetsiaalsed narkojoobe kiirtestid, mis tuvastab muuseas ka kanepi tarvitamise. Uuriniproovist võib kanepit tuvastada isegi kuni 30 päeva pärast kanepi tarvitamist.

**9. Kanep on alati halb.** On inimesi, kes arvavad, et kõik kanepitooted on automaatselt halvad, mõistmata, et mitte-narkootilisest kanepist saab valmistada erinevaid tooteid. Kanepipõhiste ravimite tarvitamine arsti järelevalve all võib olla väga suureks abiks inimestele elule ja tervisele.

Lõpus selgita, et kõik ülalnimetatud müüdid on tegelikult väga levinud ja see, et nad varem kõike ei teadnud, ei tähenda, et nad oleksid rumalad.

## Sisuosa (45 minutit)

Jaga noored kuni 5-liikmelistesse rühmadesse. Iga rühm saab endale ühe teema, mille kohta tuleb 30 minuti jooksul valmistada ühiselt plakat. Teemasid võid vastavalt noorte arvule kas lisada või vähendada. Julgusta neid otsima internetist lisainfot, eriti lehtedelt nagu [www.teeviit.ee](http://www.teeviit.ee), [www.peaasi.ee](http://www.peaasi.ee), [www.narko.ee](http://www.narko.ee), [www.tai.ee](http://www.tai.ee) ja [www.tarkvanem.ee](http://www.tarkvanem.ee)

Plakati loomiseks anna neile kasutada vanu ajalehti- ja ajakirju, värvilisi pabereid, liimi jms.

Teemad:

- Kanepi erinevad tüübid ja kasutamise viisid
- Kanep pole imerohi
- Kuidas olla chill ilma kanepita?
- Pilves peaga rooli ei minda

Seejärel lasse neil oma plakateid mõne minuti jooksul tutvustada.

## Kokkuvõte (15 minutit)

Palu olemasolevatel rühmadel nüüd 7 minuti jooksul arutada, millised mõtted teisi ettekandeid kuulates tekkisid.

Ülejäänud aja jooksul palu neil oma mõtteid teistega jagada ning selle üle arutleda.



## Lisamaterjalid

### LISA 1 BINGO

|                                                                   |                                                      |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>kuna kanep on looduslik,<br/>on see täiesti ohutu</b>          | <b>kanep ei tekita sõltuvust</b>                     | <b>kanepi suitsetamine on<br/>sama mis tubaka<br/>suitsetamine</b> |
| <b>kanep aitab leevendada<br/>igasuguseid<br/>tervisprobleeme</b> | <b>igasugune kanep tekitab<br/>joovet</b>            | <b>kanepi suitsetamine on<br/>parem kui alkoholi joomine</b>       |
| <b>kanep ei kahjusta kopsusid</b>                                 | <b>pärast kanepitarbimist<br/>võib autot juhtida</b> | <b>kanep on alati halb</b>                                         |

|                                                                   |                                                      |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>kuna kanep on looduslik,<br/>on see täiesti ohutu</b>          | <b>kanep ei tekita sõltuvust</b>                     | <b>kanepi suitsetamine on<br/>sama mis tubaka<br/>suitsetamine</b> |
| <b>kanep aitab leevendada<br/>igasuguseid<br/>tervisprobleeme</b> | <b>igasugune kanep tekitab<br/>joovet</b>            | <b>kanepi suitsetamine on<br/>parem kui alkoholi joomine</b>       |
| <b>kanep ei kahjusta kopsusid</b>                                 | <b>pärast kanepitarbimist<br/>võib autot juhtida</b> | <b>kanep on alati halb</b>                                         |

## Lisamaterjalid

Narkootikumid

Nõustamine kanepitarvitajatele

Uimastite tarvitamine koolinoorte seas (peatükk 6).