

Maailm ilma alkota

Selle töötoa eesmärk on arutada alkoholi tarbimise põhjuseid, sellest tulenevaid probleeme ning leida alternatiivseid lahendusi nende olukordade käsitlemiseks.

Sihtgrupp
14+

Õpiväljundid

- Teab erinevaid motive ja põhjuseid, miks inimesed võivad tarbida alkoholi.
- On teadlik alkoholi tarbimisega seotud võimalikest negatiivsetest tagajärgedest ja ohtudest.
- Oskab kasutada loomingulist mõtlemist, et leida erinevaid ideid ja lahendusi alkoholiga seotud küsimustele.
- Teab võimalikke õigeid tegutsemisviise alkoholi tarbimisel tulemusel tekkivatele keerulistele situatsioonidele.
- Mõistab, et alkoholiga seotud hädaolukordades tuleb alati kutsuda abi.

Aeg
1h 15min

Ettevalmistus

- Tööta läbi lisamaterjalides olev informatsioon, et oskaksid töötoa käigus paremini noorte küsimustele ja tõstatuvatele teemadele reageerida.
- Valmista ette suur paber vms, kuhu saab nähtavalt kirja panna tänase töötoa reeglid. See on oluline, et noored tunneksid, et viibivad vaimselt turvalises keskkonnas.
- Varu igale grupile pastakad ja markerid, suured paberid rühmatöö tegemiseks, väiksemad paberid märkmeteks.
- Plakatite tegemiseks on vaja kääre ja liime ning hankida vanu ajalehti- ja ajakirju lõikumiseks.

Oluline meeldetuletus läbiviijale!

Hoolimata sinu enda hinnangutest teema suhtes, on töötoa eesmärk 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! 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 nende põhjuste üle, miks inimesed alkoholi tarbima kipuvad ja mis raskuseid see elus põhjustada võib. 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 võimalust ise töötoa reegleid kokku leppida. Olulised kokkulepped pange kirja ja nähtavale kohale ruumis.

Sissejuhatav arutelu (10 minutit)

Jaota noored kuni 5-liikmelistesse rühmadesse. Palu neil teha rühmas 10 minuti jooksul ajurünnak teemal “Mis juhtuks siis kui alkoholi poleks?” ning selle tulemused endale lühidalt üles märkida. Ajurünnakus võib pakkuda igasuguseid suuremaid ja väiksemaid ideid, need tohivad olla naljakad, aga ka tõsised. See aitab noortel töötuppa sisse elada ning mõtte liikuma saada.

Sisuosa (20 minutit rühmades + minutit ettekanneteks)

Lase kõigil gruppidel need kiirelt mõne minuti jooksul ette kanda. Kui kõik grupid on oma ettekanded lõpetanud, palu noortel nimetada nendest lugudest välja tulnud:

- põhjused, miks inimesed alkoholi tarbivad;
- ebameeldivused, mida inimeste alkoholitarbimine tekitada võib.

Pane need tahvlile või ekraanile kirja selliselt, et kõik töötoas osalejad neid korraga näevad.

Nüüd jaga olemasolevad grupid kaheks.

Poolte gruppide ülesandeks on leida võimalikult lihtsaid teistsuguseid lahendusi põhjustele, mille tõttu inimesed alkoholi tarbivad.

(Näiteks: igavus, pinge, kurbus, lein, soov sõpradega toredalt aega veeta, meeldib alkohoolse joogi maitse jne.)

Teise poole gruppide ülesandeks on leida võimalikult asjalikke lahendusi, mida teha siis kui need ebameeldivad asjad juba juhtunud on.

(Näiteks: politsei või kiirabi kutsumine hädaolukorras, sõbraga vestlemine, kaaslase jälgimine kainenemiseni jne.)

Oma arutelu tulemused panevad nad kõige olulisemate märksõnadega, joonistuste või ajalehe väljalõigetega plakatile. Aruteluks ja plakati tegemiseks on aega 20 minutit.

Seejärel kannavad nad gruppide kaupa lühidalt oma tööd ette.

Kokkuvõte (15-20 minutit)

Arutlege terve rühmaga, milliseid mõtteid teiste ettekannete kuulamine tekitas. Selgita, et kuigi täiskasvanud inimene tohib vahel mõõdukalt alkoholi tarbida, on alkoholi mõju noorele kehale palju karmim. Samuti selgita, et kui noore enda või tema sõbraga on alkoholijoobes midagi juhtunud, peaks hirmust hoolimata siiski kutsuma abi, sest see võib päästa inimese elu või tervise.

Palu igal osalejal töötoa kokkuvõtteks nimetada ühe mõtte, mille ta sellest koolitusest kaasa võtab.



Lisamaterjalid

[Alkoinfo.ee](http://alkoinfo.ee)

[Alkoholiseadus](#)

[Alkoholi liigtarvitamise ennetamine](#)

[Uimastite tarvitamine koolinoorte seas \(punktid 5.3 ja 5.4\).](#)