

Veipimine: otsime tõde ja murrame müüte

Selle töötoa eesmärk on suurendada osalejate teadlikkust veipimise mõjust ning õpetada kriitilist suhtumist ja oskusi valeinfo eristamisel.

Sihtgrupp
12+

Aeg
1h 30min

Õpiväljundid

- Mõistab, mis on veipimine ja kuidas see noori mõjutab.
- Suhtub kriitilisemalt internetis leiduvasse infosse veipimise kohta.
- Teab mõningaid usaldusväärseid allikaid, nagu tubakainfo.ee ja tai.ee, kust on võimalik saada uuenevat ja kontrollitud infot.
- Teab mõningaid praktilisi lahendusi, mis aitavad veipimisest loobuda või oma sõpra loobumisel toetada.

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 töötoa reeglid. See on oluline, et noored tunneksid, et viibivad vaimset turvalises keskkonnas.
- Valmista ette koht, kuhu väited kirja panna selliselt, et kõik töötoas olijad seda hästi näevad. (Nt pabertahvel, tahvel või mõni digivahend, nt Jamboard.)
- Varu kleepuvaid märkmepabereid, kirjutusvahendeid ning pabereid.

Oluline meeldetuletus läbiviijale!

Hoolimata sinu enda hinnangutest teatud 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! 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 õppida paremini mõistma, mis on veipimine ja kuidas selle kohta käivat valeinfot ära tunda. 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 (15 minutit)

Palu kõigil osalistel öelda, millist infot nad veipimise kohta kuulnud on. Rõhuta, et hetkel ei ole oluline, kas see on nende meelest tõsi või vale.

Pane kõik need kirja nii, et kõik osalejad neid näevad (nt tahvlile või kasuta Jamboardi ning kuva kirjutatav seinale).

Juhul kui noortel endil mõtteid ei tule, saad abi väitelehest (Lisa 1).

Pea meeles, et kui sul on tegemist väga vaikse grupiga, ära tõtta ise liiga kiirelt rääkima ja võimalusi pakkuma, vaid loe enne mõttes 30 sekundini. Vaikus tekitab ebamugavust ning paneb inimesed tavaliselt rääkima.

Sisuosa (45 minutit)

Jaota noored kuni 5-liikmelistesse rühmadesse. Palu neil omavahel kõik tahvil olevad väited läbi arutada ja otsustada, kas tegemist on õige või vale infoga. Kui nad ei ole kindlad, palu neil guugeldada, kuid kindlasti kontrollida mitmest kohast.

Seejärel, arutage kõiki väiteid avalikult ning märgistage ära õiged ja valed väited. Kui ruumis jäädakse eriarvamusele, küsi millist infot nad selle kohta leidsid ja kas mõnel juhul kirjutati erinevates kohtades kirjutati sama asja kohta ka erinevalt? Kui jah, arutage, kuidas ja mille järgi peaks otsustama, milline info on õige.

Tutvusta lühidalt lehekülgi tubakainfo.ee ja tai.ee ning selgita, et tegemist on asjakohast infot andvate lehekülgedega, milles infot pidevalt kontrollitakse. Selgita, et tubakatoodete müüja eesmärk on võimalikult palju oma kaupa müüa ja raha teenida, seega ei saa sealset infot väga sageli usaldada.

Kokkuvõte (15-20 minutit)

Palu neil uuesti samades rühmades töötada. Jaga neile laiali kleepuvad märkmepaberid. Palu neil 10 minuti jooksul arutleda küsimuste üle ning vastused märkmepaberitele kirja panna.

- Mida saaks teha noor, et veipimisest vabaneda?
- Kuidas saaks tema sõber teda selles aidata?

Lase noortel need küsimuste kaupa seinale panna ning anna pärast seda mõni minut aega, et tutvuda teiste vastustega.

Nüüd palu igaühel öelda üks uus teadmine, mõte või soovitus, mille ta seoses selle töötoaga sai.

Lisamaterjalid

Lisa 1

Väiteleht

- Eestis on erinevate maitsetega veibid keelatud. (Õige, lubatud on ainult tubaka- ja mentoolimaitsetelised veibid, st, et kõik magusad veibid on tellitud välismaalt, enamasti Hiinast ning nende tegelik keemiline koostis ei ole teada. Paljud kahjulikud ained, mis on Euroopa Liidus keelatud, on väljaspool seda lubatud.)
- Noored toetavad oma veipimisega ebaseaduslikku äri. (Õige, enamik noorte poolt tarvitatavaid veipe on pärit väljaspoolt Euroopa Liitu ning nende müümine on siin keelatud.)
- Veipimine aitab külmetushaiguseid ja grippi ravida, sest aur tapab kahjulikke baktereid ja viiruseid. (Vale. Veipimine võib haigust hoopiski süvendada. Veipi kaaslasega jagades võid saada ka kaaslaselt külmetushaiguse.)
- Veipimine on ohutum kui suitsetamine. (Vale. Veipimise kohta on tehtud vähe teadusuuringuid ning senised uuringud pole suutnud põhjapanevalt tõestada, et veipimine on suitsetamisest tõesti ohutum. Teadusuuringutes on leitud seos, et veibitarvitajatel on võrreldes mitteveipijatega suurem tõenäosus haigestuda bronhiiti või kogeda õhupuuduse tunnet.)
- On ohtlik hingata sisse teise välja puhutud veibiauru. (Õige. Tegemist ei ole lihtsalt veeauruga, see sisaldab endas mitmeid kahjulikke kemikaale.)
- Veipida tohib seal, kus tavalist sigareti suitsetada ei tohi. (Vale. Kõikjal, kus on keelatud tavaline sigaret, on keelatud ka veipimine.)
- Veibist võib saada palju suurema koguse nikotiini, kui tavasigaretist. (Õige. Saadaval on väga erineva nikotiinikogusega veipe ning kuna veipida on mugavam kui suitsetada, võib veipimisega ka lihtsamini üle pingutada ning nikotiinimürgistuse saada.)

Lisamaterjalid

E-sigaret

Elektroonilised sigaretid ja veipimine – mida lapsevanem teha võiks?

Mis viib lapse tubakatarvitamiseni?

Veipimine on keelatud seal, kus ka suitsetamine pole lubatud

Uimastite tarvitamine koolinoorte seas