

Aktiivtöö. Alkohol, tubakas ja energiajookid

Teema: uimastite tarvitamine, selle põhjused ja mõju.

Alateema: ohud tervisele, suitsetamine, alkohol, energiajook.

Õpitulemused. Õpilane:

- teab alkoholi, tubaka ja energiajookide toimet organismile;
- oskab hinnata nende tarvitamisega seotud terviseriske;
- väärtustab tervislikku eluviisi*.

Vajalikud materjalid. Töölehed, õpetaja lisamaterjal.

Taust. Alkohol, tubakas ja energiajookid on laialt levinud ning nendega puutuvad kokku juba esimese kooliastme õpilased. Arvamused ja teadmised neist on väga erinevad ja sõltuvad nii eakaaslaste kui lapsevanemate hoiakutest. Oluline on, et õpilastel kujuneks alkoholi, tubaka ja energiajookide tarvitamise suhtes hoiak, et need tegevused kahjustavad tervist. Ka on tähtis rõhutada, et eriti ohtlikud on tubakas, alkohol ja energiajookis sisalduv kofeiin laste ja noorte tervisele. Terviseriskide selgitamisel tuleb lähtuda õpilaste vanusest ning hoiduda liigsetest detailidest. Tund aitab täiendada ja korrigeerida õpilaste teadmisi uimastite mõjust organismile.

Tunni sissejuhatus. Tundi alustades tutvustage lastele tunni teemat. Esitage neile oma sõnadega kokkuvõtte järgnevas suures kirjas tekstist: <http://www.eestisport.ee/uudised/63-jalgpall/3793-ragnar-klavan-lapsed-ei-peaks-energiajooke-tarbima.html>. Ära toodud allpool, väikeses kirjas tekst on õpetajale lisainformatsiooniks. Võite kasutada ka teksti õpetaja lisamaterjalides.

Eesti parim jalgpallur Ragnar Klavan lausub värskes Jalkas, et jälgib tippspordlasele kohaselt väga täpselt oma menüüd ning on selleks kaasanud isegi toitumisspetsialisti. Ta toetab poeketi Rimi hiljutist algatust, kus pööratakse tähelepanu noorte liiga suurele energiajookide lembusele.

“Olen kindlasti nõus sellega, et energiajooke ei tohiks tarbida karastusjookina või nn trendijookina, nagu seda praegusel ajal järjest süvenevalt tehakse. Teatud erandlikes situatsioonides, kui on vajalik pikaajaline vaimuerksus, näiteks on vaja pikalt autoga sõita, on aktsepteeritav, et energiajookide tarbimine jääb riske arvesse võttes iga inimese vabaks valikuks. Kuid ausalt öeldes ma ei näe põhjust, miks lapsed peaksid üldse energiajooke jooma,” ütleb Klavan.

“Oleme sellest teemast ka koondises rääkinud. Energiajookid ei anna ju tegelikult energiat juurde, vaid mobiliseerivad organismi selliselt, et hakatakse rohkem organismis leiduvaid ressursse kulutama, energiat tootma. Nad ei anna rohkem energiat kui tavaline limonaad,” lisab Bundesliga vutimees.

Klavaniga nõustub Eesti koondise arst Kaspar Rõivassepp. “Suurtes kogustes või pikaajalisel regulaarsel tarbimisel võivad energiajookid põhjustada näiteks peavalu, rahutust, ärevust, erinevaid südameprobleeme, soodustada psüühiliste probleemide teket, halvendada une kvaliteeti, aeglustada taastumisprotsesse koormuse järgselt, tekitada sõltuvust jne. Näiteks kofeiin viib organismist vedelikku ja kaltsiumi välja, mis soodustab lihaskrampide teket ja pikas perspektiivis luude hõrenemist,” selgitab ta.

“Spordis aitavad sooritusele ja arengule kaasa tark treenimine, õige treeningu ja puhkuse tasakaal, kvaliteetne uni, tervislik ja mitmekülgne toitumine. Energiajooke ei tohiks segamini ajada spordijookidega, millel on spordis oluline koht,” rõhutab Rõivassepp.

Põhitegevused

1. Jagage õpilastele töölehed. Lugege jutukesed koos läbi ja leidke mõlemale pealkiri. Näidake õpilastele tekstides mainitud organite asukohta enda peal ja laske lastel need üles leida nende kehal. Selgitage, miks alkohol ja energiajogid just neid organeid mõjutavad. Kui õpilastel on pealkirjade leidmisel raskusi, võite anda neile variante, mille seast valida. Näiteks 1. loole: „Energiajook ei ole kasulik“ või „Puhkus ja hea toit teevad reipaks“ ja 2. loole: „Alkohol rikub tervist“ või „Meie jooime smuutiit“ jne.
2. Jagage järgmised töölehed. Paluge õpilastel alguses iseseisvalt ning seejärel koos pinginaabriga mõelda toodud väidete üle ning otsustada, millega nad nõustuvad ja millega mitte.
3. Ülesande vastuste kontrollimiseks paluge õpilastel tõusta. Lugege ette väide töölehel. Kui õpilased arvavad, et väide on õige, paluge neil üles hüpata, kui väide on vale, siis kükitada.
4. Iga väite juures küsige ka põhjendust, vajadusel lisage selgitus ise. Uurige, milliste väidete vastused õpilasi üllatasid ja miks.

Väidete vastused

1. Suitsetaja hambad muutuvad kollaseks – õige
2. Alkoholil joonud inimene muutub targemaks – *vale*
3. Energiajookide joomine lõhub hambaid – õige
4. Suitsetaja kahjustab ainult iseennast – *vale*
5. Alkohol ei tekita mürgistust – *vale*
6. Energiajooji joomine võib teha rahutuks – õige
7. Suitsetavate inimeste hulk väheneb iga aastaga – õige
8. Alkoholil joonud inimene ei tohi auto ja jalgrattaga sõita – õige
9. Energiajogid tekitavad sõltuvust – õige
10. E-sigaret on tervisele ohutu – *vale*
11. Paljud täiskasvanud inimesed ei joo üldse alkoholi – õige
12. Pooled kolmanda klassi lastest joovad energiajooke iga päev – *vale*
13. Energiajook on sama, mis limonaad – *vale*

Põhisõnum. Rõhutage õpilastele, et uimastid mõjuvad organismile kahjulikult. Eriti ohtlikud on uimastid lastele, kelle organism on veel välja kujunemata.

Lõiminguvõimalused. Töö pakub võimalusi lõiminguks loodusõpetuse (kehaosad) ning eesti keelega (funktsionaalse lugemisoskuse arendamine).



Kasutatud kirjandus

1. Kull, M, Saat, H, Kiive, E, Kuusk, E, Kõiv, K 2002. Sotsiaalsete toimetulekuoskuste õpetus. Õpetajaraamat 1.–3. klassile. Tallinn, Avita.

Ülesanne 1. Loe tekstid tähelepanelikult läbi. Mõtle lugudele pealkirjad.

Kindlasti oled näinud inimesi energiajooke tarbimas, võib-olla oled ka ise neid joonud. Energiajoogid on magusad ja kihisevad ning sisaldavad väga palju suhkrut. Veel on nendes sama ainet, mida on kohvis. Seda nimetatakse kofeiiniks. See aine võib teha inimesed rahutuks ja närviliseks. Energiajookide joomine võib tekitada sõltuvust. See tähendab seda, et inimene tahab iga päevaga aina rohkem energiajooke juua. Energiajookides sisalduv suhkur mõjutab söögiisu. Hammastesse tekkivad augud. Energiajook ei ole spordijook. Selle tarvitamine ei anna tegelikult energiat juurde, vaid aitab ära kasutada organismi olemasolevaid energiavarusid. See kurnab organismi ning tekitab hiljem veel suuremat väsimust. Palju tervislikum on korralikult süüa ja end öösel välja puhata.

Mõnikord joovad täiskasvanud inimesed pidudel alkoholi. See võib muuta nende käitumise imelikuks. Joobes inimene ei suuda ennast enam kontrollida. Nad teevad selliseid asju, mida nad muidu kunagi ei teeks. Vahel on neil pärast väga häbi. Alkoholi mõjub inimestele erinevalt. Mõned hakkavad rohkem naerma, aga teised nutma. Mõned tahavad kallistada, aga teised hoopis lüüa. Tervisele teeb alkohol halba, sest mõjub kahjulikult inimese sees olevatele organitele. Palju kurja teeb alkohol maksale. Maks aitab hävitada kahjulikke aineid inimese sees. Maks hävitab ka alkoholi. Kui ta peab seda palju tegema, siis jääb maks haigeks. Alkoholi teeb halba ka maole ja ajule. Eriti ohtlik on alkohol lastele ja noortele, kes võivad kergesti mürgituse saada.

Tööleht

Ülesanne 2.

Loe! Kui nõustud lausega, siis tee ringi sisse pluss-märk: +

Kui ei nõustu, siis tee kriips: –

Kui sa ei tea, siis jätta ring tühjaks.

- Suitsetaja hambad muutuvad kollaseks.
- Alkoholi joonud inimene muutub targemaks.
- Energiajookide joomine lõhub hambaid.
- Suitsetaja kahjustab ainult iseennast.
- Alkohol ei tekita mürgistust.
- Energiajooogi joomine võib teha rahutuks.
- Suitsetavate inimeste hulk väheneb iga aastaga.
- Alkoholi joonud inimene ei tohi auto ja jalgrattaga sõita.
- Energiajooigid tekitavad sõltuvust.
- E-sigaret on tervisele ohutu.
- Paljud täiskasvanud inimesed ei joo üldse alkoholi.
- Pooled kolmanda klassi lastest joovad energiajooke iga päev.
- Energiajook on sama, mis limonaad.

Märgi, millised laused sind üllatasid.

