

V AKTIIVTÖÖD

Uimastihariduse programm I kooliastmes

Mooduli nimetus	Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine	Suhtlemine	Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	1. Otsuste langetamine 1.1. Tervisega seotud otsused. Aktiivtöö „Otsustamise valgusfoor“ 1.2. Ravimid. Aktiivtöö „Ravimid“	1. Efektive suhtlemine 1.1. Võõralt täiskasvanult abi küsimine. Aktiivtöö „Aita, palun!“	1. Eneseteadlikkus 1.1. Mina ja endasse suhtumine. Igaühe individuaalsus ja väärtuslikkus. Aktiivtöö „Ma armastan ennast“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	2. Meedia mõju 2.1. Reklaami eesmärk ja usaldusväärsus. Aktiivtöö „Maiustused reklaamides“	2. Kehtestav käitumine 2.1. Keeldumine kahjulikust tegevusest. Aktiivtööd „Nõustuda või keelduda?“ ja „Ei taha ja ei tee“	2. Enesejuhtimine 2.1. Aja planeerimine, tervisele kasulikud ja rõõmu pakkuvad tegevused. Aktiivtöö „Jussi päev“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud 3.1. Ohud tervisele – suitsetamine, alkohol, energiajook. Aktiivtöö „Alkohol, tubakas ja energiajoojad“	3. Konflikti lahendamine 3.1. Minu ja teiste vajadused. Aktiivtöö „Erinevad soovid“	3. Stressi ja ärevusega toimetulek 3.1. Oma muredest rääkimine ja tunnete väljendamine. Aktiivtöö „Mure“
Teema Alateema ja aktiivtöö nimetus	4. Normatiivsed uskumused 4.1. Enamus ei tarvita uimasteid. Aktiivtöö „Alkohol, tubakas ja energiajoojad“	4. Suhete loomine, lähisuhted 4.1. Sõbrad ja sõpruse hoidmine. Aktiivtöö „Hea sõber“	4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga 4.1. Toimetulek vihaga. Aktiivtöö „Tige tikker“

Moodulite alateemad on otseselt seotud inimeseõpetuse riikliku ainekavaga. Aktiivtööde õpitulemuste hulgas on põhikooli riiklikus õppekavas sätestatu märgitud tärniga*, tärnita on toodud täpsustatud õpitulemused, mis sisalduvad tõendus põhistes uimastiennetusprogrammides.

Aktiivtöös esitatud teema taustavärv tähistab uimastihariduse programmi moodulit järgmiselt:

- töö kuulub moodulisse „Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine“;
- töö kuulub moodulisse „Suhtlemine“;
- töö kuulub moodulisse „Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek“.

I kooliastme aktiivtööde sisukord

Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine ja probleemide lahendamine

1. Kriitiline ja loov mõtlemine, otsuste langetamine	37
1.1. Aktiivtöö. Otsustamise valgusfoor	39
1.2. Aktiivtöö. Ravimid	44
2. Meedia mõju	48
2.1. Aktiivtöö. Maiustused reklaamides	50
3. Uimastite tarvitamise põhjused ja mõjud	53
3.1. Aktiivtöö. Alkohol, tubakas ja energiajoogid	56
4. Normatiivsed uskumused	55
4.1. Aktiivtöö. Alkohol, tubakas ja energiajoogid	56

Suhtlemine

1. Efektiivne suhtlemine	60
1.1. Aktiivtöö. Aita, palun!	61
2. Kehtestav käitumine	65
2.1. Aktiivtöö. Nõustuda või keelduda	66
2.2. Aktiivtöö. Ei taha ja ei tee!	68
3. Konflikti lahendamine	73
3.1. Aktiivtöö. Erinevad soovid	75
4. Suhete loomine ja lähisuhted	80
4.1. Aktiivtöö. Hea sõber	81

Enesejuhtimine, emotsioonide ja stressiga toimetulek

1. Eneseteadlikkus	86
1.1. Aktiivtöö. Ma armastan ennast	87
2. Enesejuhtimine	90
2.1. Aktiivtöö. Jussi päev	91
3. Stressi ja ärevusega toimetulek	94
3.1. Aktiivtöö. Mure	96
4. Viha ja agressiivsus. Toimetulek vihaga	100
4.1. Aktiivtöö. Tige tikker	101