

TUNNIKAVA

„E-sigaretid ja tubakatööstuse mõjutustegevus“

Meie igapäevased valikud mõjutavad meie tervist ja heaolutunnet. Oma valikute kujundamisel kasutame kriitilist mõtlemist, kuid peame arvestama, et meid kõiki mõjutavad ka meie **eeskujud** (näiteks meie pere, sõbrad, iidolid), **väärtused** (ehk see, mida me elus oluliseks peame), **teadmised** (teaduspõhine info teema kohta), **oskused** (näiteks kriitiline mõtlemine, oma arvamuse avaldamine, enda südametunnistusele truuks jäämine), **hoiakud** (ehk see, mis hinnanguid me erinevatele asjadele anname ja kuidas neis käitume) või **keskkond** (näiteks kui hästi on kättesaadav heaolu ja tervist toetavad valikud).

Tunnis (45 min) uurime, kuidas märgata tubakatööstuse mõjutustegevust noortega e-sigarettide teemal. Tunni eesmärk on tubakatööstuse mõjutustegevuse kriitiline analüüs ja noorte varasemate kogemuste mõtestamine.

Teemaks ettevalmistumisel võid vaadata Tervise Arengu Instituudi e-külalistundi „[Kuidas õpilastega e-sigarettidest rääkida](#)“ ja kasutada erinevaid uimastiennetuse abimaterjale, näiteks Tervise Arengu Instituudi [uimastiennetuse õpetajaraamatut](#), juhendmaterjali „E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis“ või portaalide [Terviseinfo](#) või [Tarkvanem](#) juhendmaterjale.

Õpitulemused RÕK-ist:

- teab, kuidas ühiskond mõjutab ja kaitseb noore tervisekäitumist
- kasutab terviseinfo saamiseks usaldusväärseid ja teaduspõhiseid allikaid
- eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus

Tunni lõpuks õpilane:

- eristab e-sigarettidega seotud müüte ja fakte ning põhjendab oma seisukohti
- analüüsib tubakatööstuse peamisi mõjutus- ja turundusvõtteid noorte suunal
- märkab ja kirjeldab olukordi, kus teda püütakse tubakatooteid tarbima mõjutada

„E-sigaretid ja tubakatööstuse mõjutustegevus“



Häälestus (10 minutit) – individuaaltöö, üle ruumi

Häälestusharjutuse TTS (Tean. Tahan teada. Sain teada.) eesmärk on tunni teemaks häälestumine ja huvi tekitamine, õpilaste eelteadmiste, hoiakute ja teemaga seotud küsimuste kaardistamine.

Ettevalmistus:

- õpetaja prindib õpilaste töölehed (TTS aken ja väljapääsupilet)
- õpetaja annab õpilastele märku, et harjutuse eesmärgiks on nende varasemate teadmiste kaardistamine ja neile huvi pakkuvate küsimuste välja selgitamine

HÄÄLESTUS
10 minutit

Tunni põhiosa (20 minutit) – grupitöö

Tunni põhiosa eesmärk on noorte kriitilise mõtlemise arendamine e-sigaretide kasutamise teemal võttes tähelepanu alla tubakatööstuse peamised mõjutusvõtted ja e-sigaretidega seotud müüdid:

Grupitöö harjutus „Müüdimurdjad“ – teabetekstiga töötamine ja uute teadmiste omandamine, väidete põhjendamine ja arvamuse kujundamine.

Ettevalmistus:

- prindi ja lõika välja tööjuhised, väited ja väite selgituse ning fakti ja müüdi kaardid (1 grupi kohta)
- moodusta grupid (3-4 õpilast)
- korda üle tööjuhend ja hea meeskonnatöö kokkulepped (nt hoolivus, tähelepanelik kuulamine, koostöö)
- aseta kaardid lauale

TUNNI PÕHIOSA
20 minutit

Kokkuvõttev arutelu „Müüdimurdjate“ harjutuse kohta üle ruumi:

- „Kas keegi muutis pärast usaldusväärse teadusliku info lugemist enda arvamust väidete kohta? Kuidas?“
- „Milline info üllatas kõige rohkem?“
- „Kuidas püütakse noori e-sigarette kasutama mõjutada ehk noori manipuleerida?“
- „Kuidas püütakse noori mõjutustegevuse eest kaitsta?“

„E-sigaretid ja tubakatööstuse mõjutustegevus“



Kokkuvõte, tagasiside (15 minutit) – individuaaltöö, üle ruumi

Kokkuvõtva ülesande „Tean, Tahan teada, Sain teada“ (TTS) eesmärk on võimaldada õpilasel tunnis õpitut hinnata ja võrrelda seda tunni alguses seatud eesmärkidega.

- õpetaja palub õpilastel täita TTS-akna „Sain teada“ ruudu.
- väljapääsupiletina pannakse individuaalselt kirja ja tuuakse üle ruumi välja uus teadmine teema või enese kohta. „Millised tänases tunnis saadud teadmised jäid sulle kõige rohkem meelde ning kuidas need võiksid mõjutada sinu edasisi valikuid või käitumist?“

KOKKUVÕTE, TAGASISIDE
15 min

Jätkuülesandena saab õpetaja paluda järgneva nädala jooksul märgata hetki (näiteks oma elus, sotsiaalmeedias), kus talle üritatakse tubakatooteid müüa või mõjutada neid tarbima. „Proovige nädala jooksul märgata olukordi, kus teid üritatakse mõjutada. Pange need hetked kirja, jätke meelde, tehke neist kuvatõmmised ja tooge need meile tundi kui õppematerjal, mille üle saaksime kriitiliselt mõelda ja arutleda. Pööra tähelepanu, kes seda sõnumit edastab, kuidas see sind mõjutada püüab ja miks see võiks olla just noortele suunatud.“

Materjalid:

- õpilaste tööleht „Tean. Tahan teada. Sain teada.“
- grupitööleht „Müüdimurdjad“
- väljapääsupilet

„Tean. Tahan teada. Sain teada.“ teemal tubakatööstuse mõjutustegevus

Tööjuhend

- Täida tunni alguses lahtrid „Tean“ ja „Tahan teada“ ja tunni lõpus lahter „Sain teada“.
Abi saad suunavates küsimustest!
- Pane kirja vähemalt 3 mõtet, küsimust või õpikohta.

| Tean | Tahan teada | Sain teada |
|---|--|---------------------------------------|
| Mida sa sellest teemast tead? Kust sa oled selle teema kohta kuulnud? | Mida sa soovid teema kohta teada saada? Esita küsimusi! | Mida sa teema või enda kohta õppisid? |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

VÄLJAPÄÄSU- PILET

KUIDAS TÄNASES TUNNIS SAADUD
TEADMISED MÕJUTAVAD SINU VALIKUID
VÕI KÄITUMIST TULEVIKUS?

VÄLJAPÄÄSU- PILET

KUIDAS TÄNASES TUNNIS SAADUD
TEADMISED MÕJUTAVAD SINU VALIKUID
VÕI KÄITUMIST TULEVIKUS?

„Müüdimurdjad“

Tööjuhend grupile

- kõik grupiliikmed võtavad kordamööda pakist ühe väite ja loevad selle teistele ette
- teised grupikaaslased peavad grupis kuulama väidet ja jagama, miks nad arvavad, et tegemist on müüdi või faktiga
- kui grupp on jõudnud ühele arvamusele, pannakse laua keskele kaart „Fakt“ või „Müüt“
- väite ettelugenud õpilane ütleb grupikaaslastele, kas tegemist oli fakti või müüdiga ning loeb ette õige vastuse koos selgitusega

Loe ette väide

„E-sigaret on ohtlik“

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Fakt: Mõned tubakatööstuse poolt tehtavad reklaamid jätavad mulje, et e-sigaretid on „ohutumad“. Tegelikult sisaldab e-sigaret lisaks nikotiinile ka mitmeid muid kahjulikke aineid (näiteks raskemetalle plii, nikkel, tina). Need ained võivad kahjustada kopse ja suurendada riski haigestuda südame- ja kopsuhaigustesse. Samuti mõjutab e-sigareti suits ka teisi inimesi tarvitaja ümber, sest ka nemad hingavad sisse kahjulikke aineid.

Loe ette väide

„Kui e-sigaretit reklaamitakse kui nikotiinivaba, on see ohutu“

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Müüt: Tegelikuses on teadlased kontrollide käigus leidnud, et osa nikotiinivabaks reklaamitud vedelikest sisaldab siiski nikotiini. Lisaks on ka ilma nikotiinita vedelikes muid kahjulikke kemikaale, mis võivad tervist kahjustada.

Loe ette väide

„Nikotiin tekitab sõltuvust ja mõjutab aju“

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Fakt: Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine. Noore inimese aju areneb umbes 25. eluaastani ning nikotiin võib kahjustada neid ajuosi, mis vastutavad tähelepanu, õppimisvõime ja enesekontrolli eest. Teismeeas nikotiini kasutamine võib suurendada riski jääda sõltuvusse ka teistest ainetest. Rohkemate inimeste nikotiinist sõltuvusse jäämine suurendab muuhulgas ka tubakaettevõtete kasumit.

Loe ette väide

„Paljud minuvanused tarvitavad tubaka- ja nikotiinitooteid.“

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart.

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Müüt: Enamik noori ei kasuta tubaka- ja nikotiinitooteid, sealhulgas e-sigarette. 15-16 aastastest pole 45% elu jooksul e-sigarette tarvitanud, viimase 30 päeva jooksul pole seda teinud tervelt 75%.

Loe ette väide

„Kui e-sigaretide reklaam on keelatud, siis noorte mõjutamist ei toimu.“

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Müüt: Kui otsene reklaam on piiratud, liigub turundus sotsiaalmeediasse, pakendi disaini, reklaamtoodetele ja üritustele. Mõjutamine ei kao – see muutub peidetumaks. Disain, värvid, sotsiaalmeedia postitused jms on tubakaettevõtete poolt tehtud teadlikult noortele, et mõjutada neid tooteid tarbima.

Loe ette väide

„Tubakatööstus ei sihi alaealiseid”

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Müüt: Kuigi e-sigarettide müük ja reklaam on alaealistele seadusega keelatud, on tooted sageli kujundatud värviliste, magusate maitsete ja trendika disainiga, mis kõnetavad just noori. Sotsiaalmeedia, mõjuisikud, mänguliselt mõjuv pakend, meeldiv maitse ei ole juhus – see on viis, kuidas noori tahetakse mõjutada.

Loe ette väide

„Paljud alustavad suitsetamist just e-sigaretist”

Küsi grupikaaslastelt ...

Kas see on fakt või müüt? Põhjendage oma vastust. Kui grupp on otsustanud, palu panna lauale fakti või müüdi kaart

Ütle grupikaaslastele õige vastus ja loe ette selgitus

Fakt: Uuringud näitavad, et suur osa noortest, kes on hakanud suitsetama, alustas just e-sigaretiga. Peamised põhjused proovimiseks on sõprade eeskuju, maitsete ja vaeleusaam, et e-sigaret on vähem kahjulik. Kuigi maitsete on seadusega keelatud, siis on need kättesaadavad. Pakutavad maitsevalikud ei ole juhuslikud, nt maasika- või vaniljemaitse aitab muuta esimese proovimise meeldivaks. Nii on lihtsam alustada, kuid hiljem võib olla palju raskem lõpetada.

Kasutatud allikad:

[Aive Telling: Sõltuvus, mis lõhnab nagu maasikas ja näeb välja nagu manguasi | Sotsiaalministeerium](#)

Tervise Arengu Instituudi juhendmaterjal [E-sigarettide tarvitamise pidurdamine ja ennetamine koolis | Tervise Arengu Instituut](#)

Vorobjov, S, Veskimäe L. Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: tubakatoodete, alkoholi ja narkootiliste ainete tarvitamine Eesti 15–16- aastaste õpilaste seas. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2025

Noortele lisalugemiseks: [E-sigaretid - kuidas tubakatööstus meid oma sõnumitega mõjutab? - Teeviit](#)

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT

FAKT

MÜÜT