

TUNNIKAVAD

„Minu valikute mõju minu heaolule“

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).

Paaristunnis (2 × 45 min) uurime teaduspõhise info põhjal, kuidas nikotiin mõjutab meie enesetunnet, und ja keskendumisvõimet. Tundide eesmärgiks on mõelda sellele, kuidas meie valikud aitavad meil paremini hoolitseda oma vaimse ja füüsilise tervise eest.

Teemaks ettevalmistumisel võid vaadata Tervise Arengu Instituudi ja pedagoog Kriste Talvinguga koostöös valminud Tagasi Kooli e-tunde otsustamisest ja enesejuhtimisest.

[Mis mõjutab meie otsuseid? - E-tunnid](#)

[Miks on vahel keeruline teha läbimõeldud otsuseid? - E-tunnid](#)

[Kuidas juhtida iseennast kõige paremal viisil? - E-tunnid](#)

Õpitulemused RÖK-ist:

- analüüsib tervisekäitumise mõju füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele ja toob näiteid nende vastastikustest seostest
- eristab tervislikke ja ebatervislikke otsuseid igapäevaelus
- analüüsib uimastitega seotud riskikäitumise tagajärgi inimese toimetulekule ning sekkumise võimalusi indiviidi tasandil

Paaristunni lõpuks õpilane:

- selgitab usaldusväärse info põhjal, kuidas nikotiin mõjutab noore inimese vaimset tervist, und, ärevust ning õppimist
- sõnastab ja põhjendab oma arvamust teema kohta, tuues tekstist näiteid ja põhjuseid
- mõistab seost oma valikute ja heaolu vahel ning loob loova sõnumi, mis julgustab eakaaslast hoidma oma vaimset ja füüsilist tervist



„Minu valikute mõju minu heaolule“, 1 tund (45 minutit)



Häälestus (10 minutit) – individuaaltöö, üle ruumi

Häälestusharjutuse „Mina arvan“ eesmärk tunni teemaks häälestumine ja huvi tekitamine, õpilaste eelteadmiste ja hoiakute kaardistamine, avatud ja hinnangutevaba arutelu algatamine.

Ettevalmistus:

- õpetaja valib ja jõukohastab väited oma õpilastele. Õpetaja lisab vajadusel (hinnanguvabalt sõnastatud) väiteid
- õpetaja annab õpilastele märku, et harjutuse eesmärgiks on nende enda arvamuse avaldamine ja selgitamine ning teineteist kuulatakse ilma hinnanguid andmata

HÄÄLESTUS
10 minutit

Tunni põhiosa (25 minutit) – individuaaltöö, paaristöö

Tunni põhiosa eesmärk on õpilase lugemis-, kriitilise mõtlemise ja argumenteerimisoskuse arendamine:

- lugemis- ja väidete moodustamise individuaal- või paaristöö harjutus „Nikotiini mõju vaimsele ja füüsilisele terviele“ – teabetekstiga töötamine ja uute teadmiste omandamine, väidete sõnastamine ja põhjendamine

Ettevalmistus:

- õpetaja jõukohastab vajadusel harjutuste tekstid oma õpilastele
- õpetaja prindib välja lugemisülesande ja töölehe individuaal- või paaristööks

TUNNI PÕHIOASA
25 minutit

Kokkuvõte, tagasiside (10 minutit) – üle ruumi, paarikaupa

Kokkuvõtva ülesande „Mina tean“ eesmärk on välja selgitada, kuidas muutus õpilaste arvamus väidete kohta, mis esitati tunni häälestusharjutuses „Mina arvan“.

- õpetaja sõnastab väite üle ruumi ja palub anda hinnang, kas tegemist on tõese või vale väitega ning oma arvamust põhjendada

KOKKUVÕTE,
TAGASISIDE
10 minutit

Materjalid:

- õpetaja juhised häälestusharjutus „Mina arvan“ ja kokkuvõttev harjutus „Mina tean“.
- õpilaste lugemisülesanne ja paaristööleht „Nikotiini mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele“

„Mina arvan“

Juhis õpetajale:

- Esita valik väiteid (3-5) ja palu õpilastel võtta seisukoht, kas nad väitega nõustuvad/ ei nõustu/pole kindlad. Lepi õpilastega eelnevalt kokku, kuidas nad saavad oma seisukohta väljendada (nt kokkulepitud käemärgi või liikumise abil)
- Palu õpilastel selgitada oma seisukohta tema lähedal seisvatele õpilastele ja anna iga väite puhul 2-3 õpilasele ka üle ruumi sõna, et põhjendada oma valikut.

Valik väiteid

„Nikotiin aitab stressi ja ärevusega paremini toime tulla.“

„Minu uni mõjutab seda, kuidas ma end päeval tunnen ja õpin.“

„Teismeeas tehtud valikutel on mõju ka tulevikus.“

„Kui miski aitab keskenduda, siis see toetab ka õppimist.“

„Kurbust ja ärritust saab leevendada ka ilma aineteta.“

„Aju areng ei ole midagi, millele noor inimene peab mõtlema.“

„Igaüks leiab ise, mis talle stressiga toimetulekuks sobib.“

„Oluline on teada, kuidas erinevad harjumused mu heaolu mõjutavad.“

„Nikotiini mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele“

Nikotiin on tugevat sõltuvust tekitav aine, mida leidub e-sigarettides, nikotiinipatjades ja teistes tubaka- ja nikotiinitoodetes. Kuigi võib tunduda, et nikotiin rahustab ja tekitab seeläbi heaolutunde, ei ole see tegelikult nii. Heaolutunne on lühiajaline ja petlik. Nikotiini sisaldavate toodete kasutamine mõjub halvasti nii aju arengule kui ka vaimsele tervisele. Aju areneb kõige kiiremini just teismeeas ja kiire areng jätkub kuni umbes 25-aastaseni. Noore inimese aju on eriti tundlik ja vastuvõtlik, mistõttu on eriti oluline nikotiinitooteid, aga ka muid uimasteid, mitte tarvitada.

Kas nikotiin vähendab ärevust?

Levinud on valearusaam, et nikotiin aitab ärevust ja stressi vähendada. Nikotiin mõjutab seda, kuidas ajus teavet saadetakse. Aju kasutab selleks erilisi aineid, mida nimetatakse virgatsaineteks, näiteks dopamiini. Need aitavad meil tunda rõõmu, keskenduda, õppida ja magada. Nikotiini mõjul toodetakse dopamiini rohkem ja see tekitab lühiajalise õnnetunde. Kui nikotiini mõju väheneb, võib inimene kogeda ärrituvust ja ärevust. Kui nikotiini uuesti tarvitada, kaovad need ebameeldivad tunded, aga seda vaid ajutiselt ning aju loomulik võime virgatsaineid toota ajas väheneb.

Pikema aja jooksul võib nikotiin suurendada vaimse tervise probleeme ja regulaarse tarvitamise järel kujuneb sellest nikotiinisõltuvus. Samuti võib juhtuda, et tavaliselt rõõmu pakkuvad tegevused, nagu oma huvialadega tegelemine, liikumine (sporditreeningud, tantsimine, pallimängud jms) või muu lahe tegevus sõpradega, ei paku enam nii palju rõõmu. Selle asemel tekib järjest suurem vajadus nikotiini järele.

Ärevusega toimetulekuks on palju tervislikke võimalusi, näiteks oma hobidega tegelemine, liikumine (erinevad treeningud, niisama õues olemine, vms), muusika kuulamine, sõpradega aja veetmine, filmide vaatamine, perega ühised tegevused, jms. Kõik need tegevused mõjuvad ajule hästi, tõstavad tuju, vähendavad stressi ja tekitavad rahulolu tunde.

Kuidas mõjub nikotiin minu keskendumisele ja õppimisvõimele?

Nikotiini tarvitamine mõjutab aju seda osa, kuidas sa otsuseid teed, kui hästi suudad keskenduda ja kui kergesti uusi asju õpid. Paljud teadusuuringud kinnitavad, et nikotiin halvendab keskendumist, otsustusvõimet ja mälu. Nikotiini tarvitades võib hetkeks tunduda, et keskendumine muutub paremaks, aga see tunne on lühiajaline ja petlik. Nikotiin on ergutav aine, mis paneb ajus vabanema ained, mis tekitavad lühiajaliselt suurema ärksuse ja tähelepanu. Selline mõju kestab aga lühikest aega. Tegelikult pidurdab nikotiin selle ajuosa arengut, mis aitab keskenduda ja õppida. See tähendab, et nikotiini tarvitamisel võib olla raskem tähele panna ja uut infot õppida ning seetõttu võivad õpitulemused koolis halveneda.

Kuidas mõjutab nikotiin und?

Nikotiin tõstab vererõhku ja teeb uinumise raskemaks. Samuti halvendab see une kvaliteeti. Uuringud näitavad, et nikotiini kasutamine on seotud uneprobleemidega. Näiteks võib uni olla katkendlik ja rahutu, esineda võivad öudusunenäod ning päeval võib inimene tunda suurt väsimust. Halb uni mõjutab omakorda vaimset tervist. See võib suurendada stressi ja ärevust, halvendada taju ning teha keskendumise raskemaks. Pika aja jooksul võib kehv uni suurendada ka depressiooni ja teiste vaimse tervise probleemide tekke riski. Hea ja piisav uni on noore inimese jaoks väga oluline. Uni aitab ajul areneda, toetab mälu ja õppimisvõimet ning aitab hoida emotsioone tasakaalus. Samuti aitab uni kaasa mõtlemisoskusele ja üldisele arengule.

Kokkuvõte

Aju areneb kõige kiiremini teismeeas ja saavutab küpsuse umbes 25. eluaastaks. Noore inimese aju on nikotiini suhtes tundlik ja selle tarvitamine mõjutab otsuste tegemist, keskendumist ja õppimisvõimet. Kui sa tarvitad tubaka- või nikotiinitooteid või tead, et mõni sõber seda teeb, tasub mõelda, miks see nii on. Mõttele, kas sama vajadust saad rahuldada ka mõnel muul, tervist toetaval viisil. Kui tunned, et vajad abi või oled mures sõbra pärast, räägi sellest kindlasti mõne usaldusväärse täiskasvanuga. Näiteks võid pöörduda kooliõe, psühholoogi, õpetaja või mõne teise täiskasvanu poole, kes oskab sind edasi aidata.

Töölehe loomiseks on kohandatud allikad:

<https://peaasi.ee/arevushaired/>

<https://www.tubakainfo.ee/>

<https://www.tai.ee/et/uudised/nikotiini-moju-ajule-ohustab-noorte-vaimset-tervist>

Teksti jõukohastamiseks on kasutatud OpenAI. (2026) ChatGPT (GPT-5 versioon) [Large language model].

„Nikotiini mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele“

Tööjuhend

Koosta teksti põhjal oma sõnadega 3 väidet, mis käsitlevad nikotiini mõju:

- ärevusele ja stressile
- keskendumisele ja õppimisvõimele
- unele

Põhjenda iga väidet kasutades tekstis esitatud infot. Põhjenduses selgita:

- **miks** see väide on tõene (Tekstis on kirjas, et ...)
- **kuidas** nikotiin tervist mõjutab (Seetõttu ...)

Vaata allolevat näidet. Põhjenduse kirjutamisel kasuta oma sõnu, kuid toetu tekstis olevale infole. Abistavad lausealgused on „Tekstis on kirjas, et ...” ja “Seetõttu ...”.

Väide	Põhjendus
<p>NÄIDE: <i>Nikotiin mõjub vaimsele tervisele halvasti.</i></p>	<p>Tekstis on kirjas, et nikotiin tekitab vaid petliku heaolutunde ja võib põhjustada või suurendada vaimse tervise probleeme. Seetõttu ei paranda nikotiin enesetunnet ega keskendumist, vaid mõjub vaimsele tervisele kahjulikult.</p>
<p>Nikotiini mõju ärevusele ja stressile</p>	
<p>Nikotiini mõju keskendumisele ja õppimisvõimele</p>	
<p>Nikotiini mõju unele</p>	

TUNNI KOKKUVÕTE, TAGASISIDE

„Mina tean“

Juhis õpetajale:

- Esita üle ruumi väide ja palu õpilastel otsustada, kas tegemist on tõese või vale väitega. Palu õpilastel selgitada, miks väide on tõene või vale.

Väited

„Nikotiin aitab stressi ja ärevusega paremini toime tulla.“	VALE	Nikotiini mõju on hetkeline ja petlik; pikaajaliselt võib ärevus suurenedada.
„Minu uni mõjutab seda, kuidas ma end päeval tunnen ja õpin.“	TÕENE	Halb uni suurendab ärevust ja väsimust ning mõjutab keskendumist.
„Teismeeas tehtud valikutel on mõju ka tulevikus.“	TÕENE	Aju areneb teismeeas kiiresti ning uimastite tarvitamine mõjutab aju arengut.
„Kui miski aitab keskenduda, siis see toetab ka õppimist.“	VALE	Nikotiini ajutine keskendumise tunne on petlik ja pikaajaliselt võib keskendumine ja õppimine halveneda.
„Kurbust ja ärritust saab leevendada ka ilma ainetata“	TÕENE	Ärevust aitab leevendada liikumise, sportimine, looduses viibimine, hingamisharjutused, sõpradega aja veetmine jm.
„Aju areng ei ole midagi, millele noor inimene peab mõtlema.“	VALE	Aju areneb teismeeas kiiresti ning uimastite tarvitamisega seotud valikud mõjutavad seda.
„Igaüks leiab ise, mis talle stressiga toimetulekuks sobib.“	TÕENE	Stressiga toimetulekuks sobivad erinevad huvitegevused.
„Oluline on teada, kuidas erinevad harjumused mu heaolu mõjutavad.“	TÕENE	Noore inimese valikud mõjutavad vaimset ja füüsilist tervist ning pikaajalist heaolu.
„Kui miski teeb korra hea tunde, siis on see ka pikemas plaanis kasulik.“	VALE	Nikotiini lühiajaline „hea tunne“ on petlik ja pikaajaliselt võib see vaimset tervist kahjustada.
„Halb uni mõjutab rohkem tuju kui õppimist.“	VALE	Halb uni mõjutab nii meeleolu kui ka õppimisvõimet.

„Minu valikute mõju minu heaolule“, II tund (45 minutit)



Häälestus (10 minutit) – individuaaltöö, üle ruumi

Häälestusharjutuse „Fakt või müüt“ eesmärk on meelde tuletada ja kinnistada varasemas tunnis õpitut ning häälestada õpilasi tunniks.

Ettevalmistus:

- õpetaja valib ja jõukohastab väited oma õpilastele. Õpetaja lisab vajadusel väiteid
- õpetaja annab õpilastele märku, et harjutuse eesmärk on varasemalt õpitu meelde tuletamine ning teemaga seotud (nikotiin, ärevus, uni, keskendumis- ja õppimisvõime) faktide ja müütide eristamine

HÄÄLESTUS
10 minutit

Tunni põhiosa (30 minutit) – paaris- või grupitöö

Tunni põhiosa eesmärk on õpilaste argumenteerimisoskuse ning loova mõtlemise arendamine:

- loovusülesanne „Lühivideo noortele“ – lühivideo stsenaariumi koostamine, argumenteerimisoskuse arendamine, õpitust olulisema sõnastamine ja kinnistamine, isikliku tähenduse loomine õpitule; video filmimine. Enesekontrollilehe täitmine enne saatmist

Ettevalmistus:

- õpetaja prindib kahepoolselt välja töölehe „Noortele mõeldud lühivideo“
- õpetaja veendub, et õpilastel on video filmimiseks vajalikud seadmed (oma seade, lpad vms)

Tunni põhiosa harjutuses võib õpetaja kohandada harjutust ka nii, et õpilasel oleks võimalik muud loovtöö alternatiivid (nt plakati, infovoldiku, rollimängu vms).

TUNNI PÕHIOOSA
30 minutit

Kokkuvõte, tagasiside (5 minutit) – üle ruumi, paari- või grupikaupa

Kokkuvõttev ringjagamine üle ruumi:

- „Meie noortele mõeldud tervise põhisõnum noortele on, et...“ – õpitust olulisema sõnastamine ja kinnistamine, isikliku tähenduse loomine õpitule, kaaslaselt-kaaslasele õpe

KOKKUVÕTE
5 min

Materjalid:

- õpetaja juhised häälestusharjutus „Fakt või müüt“ ja kokkuvõttev ringjagamine „Kokkuvõte“
- õpilaste töölehed „Noortele mõeldud lühivideo“ ja enesekontrollileht

„Fakt või müüt“

Juhis õpetajale:

- Loe ette väide ja lase õpilastel otsustada, kas tegemist on fakti või müüdiga. Lepi õpilastega eelnevalt kokku, kuidas nad saavad oma otsust väljendada (nt kokkulepitud käemärgi või liikumise abil).
- Pärast vastamist küsib õpetaja 2-3 õpilaselt, millele toetuvalt (miks nii?) nad selle valiku tegid.
- Valeinfo puhul (nt fakti asemel on tegu müüdiga) palub õpetaja esmalt klassilt, kuidas nad väite „õigeks“ parandaks nii, et tegemist oleks faktiga. Õpetaja korrigeerib vajadusel valesti meelde jäänud infot.

Valik väiteid

Nikotiin võib tekitada lühiajaliselt hea tunde, kuid see tunne kaob kiiresti.	FAKT
Kui nikotiin teeb inimese rahulikumaks, siis aitab see ärevust päriselt vähendada.	MÜÜT
Kui nikotiini mõju kaob, võib inimene tunda ärrituvust ja ärevust.	FAKT
Nikotiin aitab paremini uinuda ja magada sügavamalt.	MÜÜT
Halb uni võib halvendada meeleolu ja keskendumisvõimet.	FAKT
Nikotiin parandab pikemas plaanis õppimisvõimet ja mälutööd.	MÜÜT
Aju areng lõppeb juba põhikoolieas.	MÜÜT
Sportimine, looduses viibimine ja sõpradega aja veetmine võivad vähendada stressi.	FAKT
Kui oled mures enda või sõbra pärast, on mõistlik rääkida turvalise täiskasvanuga.	FAKT

Noortele mõeldud lühivideo

Tööjuhend

- Loo paarilisega või grupiga lühivideo (kuni 1-minut) tekst ehk stsenaarium, mis põhineb sinu ja paarilise moodustatud väidetal.
- Video eesmärk on anda sinu vanustele noortele:
 - teaduspõhist infot, kuidas nikotiin mõjutab noore inimese und, ärevust, keskendumis- või õppimisvõimet
 - aidata teha noortel häid valikuid oma vaimse tervise hoidmiseks
- Täida paarilisega või grupiga stsenaariumi põhi ja pane tööle oma loovus
- Salvesta video ja esita see õpetajale tunni lõpuks! Enne video esitamist täida enesekontrollinimekiri.

Video pealkiri:

Sõnasta põhisõnum:

Sihtgrupp:

Video emotsioon või stiil (naljakas/tõsine/hoiatav/julgustav/mõtlemapanev):

Video käik – pange kirja videos esitatav tekst ja vorm, kuidas ja kes seda teeb:

Video kokkuvõttev lause või järeldus:

Video salvestamiseks või valmistamiseks kasutatud vahendid:

Lühivideo enesekontrolli nimekiri

Üldnõuded

- Video on kuni 1 minut pikk
- Video on salvestatud ja õpetajale esitatud

Sisu ja eesmärk

- Video eesmärk on anda teaduspõhist infot
- Video selgitab, kuidas nikotiin mõjutab noore inimese
 - ärevust
 - keskendumist- ja õppimisvõimet
 - und

(vähemalt üks neist on selgelt käsitletud)

- Video aitab noortel teha häid valikuid vaimse tervise hoidmiseks

Väited ja põhjendused

- Video põhineb õpilaste endi koostatud väidetel (vt I tunni tööleht)
- Videos on selge põhjus-tagajärg seos

Stsenaarium ja ülesehitus (töölehe osa)

- Video pealkiri on olemas
- Põhisõnum on selgelt sõnastatud
- Sihtgrupp on kirjas
- Video emotsioon või stiil on valitud ja sobib teemaga
- Video käik on kirja pandud:
 - mida öeldakse
 - kes räägib
 - kuidas (nt dialoog, jutustus, rollimäng)
- Videos on algus, sisu ja lõpp

Kokkuvõte ja mõju

- Videos on kokkuvõttev lause või järeldus
- Vaataja saab aru, miks nikotiin ei ole noorele kasulik
- Video paneb mõtlema või julgustab tegema tervislikke valikuid

Tehniline pool

- Kasutatud vahendid on kirjas (nt telefon, äpp, rekvisiidid)
- Heli on arusaadav
- Tekst on selge ja jälgitav

„Ringjagamine“

Juhis õpetajale:

- palu üle ruumi ringjagamises sõnastada igal paaril või grupiga kõige olulisem sõnum nende lühivideost
- lõpeta lause: „Meie lühivideo põhisõnum noortele on, et...“