



***Ole teadlik, mitte sõltuv. Käsileht***

***GRUPP 1:***

Paljud noored inimesed hakkavad suitsetama, sest nende vanemad suitsetavad. Nähes vanemaid seda tegemas, tundub see noorte jaoks normaalsem ja tavalisem.

Kui me ei taha olla nagu nemad, siis on mitmeid lahendusi, mida rakendada. Näiteks:

.....

***GRUPP 2:***

Paljud teismelised hakkavad tarbima alkoholi või suitsetama, sest see on see viis, kuidas sõprade aega veeta.

Siin on viisid, kuidas sõpradega lõbusalt aega veeta ilma, et peaks suitsetama või alkoholi tarbima:

.....

.....

***GRUPP 3:***

Väga sageli on just sinu sõber see, kes veenab sind, et midagi halba ei juhtu, kui sa suitsetad ning kui sa seda ei tee, siis kõik ülejäänud peavad sind argpüksiks. Tegelikult aga ei ole selline inimene sinu sõber. Tõelised sõbrad käituvad järgmiselt:

.....

.....

***GRUPP 4:***

Uudishimu on tavapärane nähtus, mille tõttu soovitakse kogeda midagi uut. Uudishimu on positiivne, selle kaudu avastame maailma, õpime uusi asju. Osad meist on aga uudishimulikud sigarettide, alkoholi ja narkootikumide osas.

Siin on mõned head asjad, mida võiksime teha uudishimu tõttu:

.....

.....

***GRUPP 5:***

Sageli võivad probleemid elus viia inimesed sõltuvusainete juurde. Õpilaste jaoks võivad sellised probleemid olla: halvad õppetulemused, aines läbikukkumine, purunenud sõprus jne.

Siin on viisid, kuidas selliste probleemidega tegeleda:

.....

.....