

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Eripedagoogika ja logopeedia õppekava

Eliise Kalda

**8.-9. KLASSI PÕHIKOOLI LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA LIHTSUSTATUD ÕPPEL
JA RIIKLIKUL ÕPPEKAVAL ÕPPIVATE ÕPILASTE ALKOHOLI- JA
TUBAKATOODETE TARBIMISEGA KOKKUPUUTED JA HOIAKUD TARTU
LINNA KOOLIDE NÄITEL**

Magistritöö

Juhendaja: MA Kaja Pastarus

Tartu 2025

Kokkuvõte

8.-9. klassi Põhikooli lihtsustatud õppekava lihtsustatud õppel *edaspidi PLRÕK* ja riiklikul õppekaval *edaspidi PRÕK* õppivate õpilaste alkoholi- ja tubakatoodetega kokkupuude, tarbimine ja õpilaste sellekohased hoiakud Tartu linna näitel aastatel 2019 ja 2024.

Uuringus osalesid 8.-9. kl lihtsustatud õppel ja riiklikul õppekaval õppivad õpilased. Magistritöö eesmärgiks on selgitada välja 8.-9. kl PLRÕK ja PRÕK õpilaste alkoholi- ja tubakatoodete proovimine, võrrelda tulemusi õpilaste sellekohaste kokkupuudete ning hoiakutega aastatel 2019 ja 2024. Mõlemal aastal kasutati õpilaste uurimiseks intervjuud. Uuringus osales 15+12 õpilast PLRÕK õppekavalt ja 15+15 õpilast PRÕK õppekavalt. Mõlema aasta tulemuste analüüsist selgus, et PLRÕK õpilased tarbivad võrreldes PRÕK õpilastega vähem nii alkoholi- kui ka tubakatooteid. Alkoholi tarbimine on jäänud samale tasemele, kuid 2024. aastal on tubakatoodete osas märgatavalt kasvanud e-sigarettide tarbimine.

Märksõnad: PRÕK, PLRÕK, alkohol, tubakas

Abstract

Consumption of alcohol and tobacco products by 8th and 9th grade students studying on the Simplified National Curriculum and the National Curriculum of the Basic School and their related knowledge and attitudes on the example of the city of Tartu in the year 2019 and 2024.

The aim of the master's thesis is to find out the frequency and attitude of testing alcohol and tobacco products by students in the 8th and 9th grade studying on the Simplified Basic School National Curriculum (PLRÕK) and compare the results with the same age group who are studying on the Basic School National Curriculum (PRÕK). It is found out how PLRÕK students and PRÕK students are similar and / or different by the knowledge and attitudes of students to try alcohol and tobacco products. On year 2019 and 2024 were structured interviews used to get the information from both groups - 15+12 students from the PLRÕK curriculum and 15+15 students from the PRÕK curriculum. The analysis of the results showed that compared to PLRÕK students, PRÕK students consume more both alcohol and tobacco products. Alcohol consumption has stayed on the same level, but when investigating tobacco use, then e-cigarettes have made a large leap in the year 2024.

Key words: Basic School National Curriculum (PRÕK), Simplified Basic School National Curriculum (PLRÕK), alcohol, tobacco

Sisukord

Sissejuhatus.....	5
Teoreetiline ülevaade	
Kerge intellektipuudega ehk lihtsustatud õppe õpilased.....	6
Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine koolinoorte seas ning selle mõjutajad.....	7
Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise ennetamine ning vähendamine.....	9
Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused	12
Metoodika	12
Valim.....	12
Mõõtevahend	13
Uurimisprotseduur	14
Andmeanalüüs	14
Tulemused	
Alkohol.....	15
Tubakas.....	20
Arutelu.....	23
Autorluse kinnitus.....	26
Kasutatud kirjandus	27
Lisa 1. Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine koolinoorte seas	
Lisa 2. Hoiakud ja teadmised alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise kohta	
Lisa 3. Uuringud alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise seosest sõprus- ja peresuhetega	
Lisa 4. Alkoholi ja tubaka teema käsitlemine õppekirjanduses	
Lisa 5. Nõusolekuleht	
Lisa 6. Intervjuu küsimused	
Lisa 7. Intervjueeritavate hobid	
Lisa 8. Parandatud intervjuu küsimused	

Sissejuhatus

Rahvastiku tervise arengukavas (2008) kirjutatakse, et tervis on oluline rahvuslik ressurss. Nooruses tehtud tervisekäitumuslikud valikud mõjutavad oluliselt inimese hilisemat tervises seisundit. Peamisteks käitumuslikeks tervisemõjuriteks peetakse vähest kehalist aktiivsust, tasakaalustamata toitumist ja riskikäitumist. Neist viimase hulka kuuluvad näiteks uimastite, st alkoholi, tubaka ja illegaalsete ainete ehk narkootikumide tarbimine.

Toidugrupi *alkohol* moodustavad piiritus ja alkohoolsed joogid. Viimaseid liigitatakse omakorda kanguse (ehk etanoolisisalduse mahuprotsendi) järgi: kange, lahja ja vähese etanoolisisaldusega alkohoolne jook (Alkoholiseadus, 2023). Tuntumad lahjad alkohoolsed joogid on õlu, siider, vein, aga ka mitmesugused gaseeritud segujoogid ja kanged alkohoolsed joogid on viin, viski, konjak ja brändi (Alkoholitarvitamise häirega patsiendi..., 2020).

Tubakatoode võib olla suitsetatav või suitsuvaba ning seda tarbitakse suitsetades, närides, imedes või ninna tõmmates (Tubakaseadus, 2023). Järjest enam on tarbijate hulgas levinud alternatiivsed nikotiinitooted (Kivistik *et al.*, 2023), mida märgitakse omaette tooterühmana (Tubakaseadus, 2023). Nii tubaka- kui nikotiinitooted sisaldavad närvimürki nikotiini (Tervise Arengu Instituut [TAI], 2023). Uuringud on näidanud, et mida varem proovib laps esimest korda suitsu tõmmata, seda suurem on tõenäosus, et temast saab regulaarne suitsetaja (nikotiinisõltlane). Mida nooremalt suitsetamisega alustatakse ja mida rohkem sigarette päevas suitsetatakse, seda ulatuslikum on selle kahjustav mõju tervisele (Aasvee *et al.*, 2016).

Nikotiin ja alkohol kuuluvad psühhoaktiivsete ehk sõltuvust tekitavate ainete hulka (RHK-10: F1). Psühhoaktiivseid aineid, mis mõjutavad inimese psüühikat, nimetatakse ka uimastiteks (Kull *et al.*, 2015). Tervise-alases kirjanduses nimetatakse alkoholi ja tubaka tarvitamist riskikäitumiseks (Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020). Uimastiseotuse puhul eristatakse nelja astet: proovimine, tarvitamine, kuritarvitamine ja sõltuvus (Kull *et al.*, 2015). Kirjanduses märgitakse, et tarbimise alguses on mõjutajateks pigem keskkonnategurid, uimastiseotuse viimastel astmetel on aga suurem roll inimese bioloogilistel ja psüühilistel omadustel (Kull *et al.*, 2015). Meditsiiniliselt kuuluvad uimastite kuritarvitamine ning sõltuvus psüühika- ja käitumishäirete hulka (Kull *et al.*, 2015; RHK-10-V).

Kirjanduses märgitakse, et alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine on ühiskonnas laialt levinud probleem, mis mõjutab negatiivselt õpilaste õppeedukust (Aloise-Young *et al.*, 2002; Butterworth & Leach, 2018; Svansdottir *et al.*, 2015). Riskikäitumist võib esineda erineva

võimekusega õpilastel. Üheks hariduslike erivajadustega (edaspidi HEV) õpilaste grupiks koolides on kerge intellektipuudega ehk lihtsustatud õppe õpilased.

Legaalsete uimastite ehk alkoholi- ja tubakatoodete tarbimist kooliõpilaste hulgas on uuritud erinevatel aegadel nii Eestis kui välismaal (Lisa 1). Välismaistes uuringutes (Reis *et al.*, 2017; Robertson *et al.*, 2020; van Duijvenbode *et al.*, 2018) selgus, et eakohase arenguga õpilased tarbivad keelatud aineid rohkem kui nende intellektipuudega eakaaslased. Van Duijvenbode jt (2018) nimetasid alkoholi tarbimise võimalikku negatiivset mõju intellektipuudega noorte õppimisele ja arengule. Nad märkisid, et nimetatud uimasti vähendab kognitiivset võimekust, mis intellektipuudega inimestel on juba niigi vähene.

Teoreetiline ülevaade

Kerge intellektipuudega ehk lihtsustatud õppe õpilased

Õpilane toetub otsuste tegemisel tajule. Taju areneb tegutsemise ja õppimise kaudu ning tähelepanu abil selekteeritakse, kuidas ja mida tajutakse (Kikas, 2010). Karlep (2012) järgi on kerge intellektipuudega õpilastel (*edaspidi KIP õpilastel*) väiksem tähelepanu maht, püsivus ja rigiidsus. See muudab neile raskeks kirjalike tekstide mõistmise. Eakaaslastega võrreldes ilmneb neil ka teabe töötlemise aeglus ning mäluprobleemid. Seetõttu on neil lihtsam vastata suletud küsimustele, sest nii on piiratud oodatavate vastuste maht (Erinevus avatud ja suletud küsimuste vahel, 2021). Erisused tajus ja tähelepanus mõjutavad ka nende ajataju ja töömälu mahtu.

Hetkel kehtib põhikoolis kaks õppekava: Põhikooli riiklik õppekava (PRÕK) ja Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava (PLRÕK). Viimases eristatakse kolme õppetaset. Üheks neist on lihtsustatud õpe, mida rakendatakse KIP õpilastele (Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava, 2023). Kognitiivse arengu taseme järgi on PLRÕK õpilaste lihtsustatud õppe intellektuaalne lagi tavaõppekava IV–V klassi tasemel (Kõrgesaar, 2020). Kerge intellektipuude korral on mahajäämus kontseptuaalses ja sotsiaalses valdkonnas (Schults, 2018) ehk õppe korraldamisel tuleb sellega arvestada. Koolihariduse omandamisel on lihtsustatud õppe PLRÕK õpilastel suuri probleeme eneseväljenduse, lugemise ja kirjutamisega (Riistan, 2009).

Õppekorralduse kontseptsiooni kohaselt lähtutakse hariduslike erivajadustega (*edaspidi HEV*) õpilaste, kelle hulka kuuluvad ka KIP-õpilased kaasava õppe suundumusest. HEV-õpilased õpivad üldjuhul kodukoha koolis, kus neile on loodud vajalikud tingimused. HEV-õpilased õpivad nt lihtsustatud õppel ning nende õpilaste suunamine erikooli on

põhjendatud vaid juhul, kui õpilane vajab spetsiifilist õppekorraldust ja ressursimahukate tugimeetmete rakendamist. Antud magistritöö uurimuses osalejad õpivad erikoolis, kus õpilased vajavad spetsiifilist õppekorraldust.

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine koolinoorte seas ning selle mõjutajad

Iga inimese tervisekäitumist mõjutavad oluliselt tema enda hoiakud, uskumused, väärtushinnangud, teadlikkus, oskused ja motivatsioon (Rahvastiku tervise arengukava, 2009-2020). Seega, et kujundada õpilaste käitumist, on vaja koguda andmeid nimetatud mõjutegurite kohta.

Koolinoorte alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine. Eestis on aastatel 2014, 2018, 2021 regulaarselt uuritud alkoholi- ja tubakatoodete tarbimist 11-, 13- ja 15-aastaste koolinoorte hulgas (Aasvee *et al.*, 2016; Oja *et al.*, 2019; Oja *et al.*, 2023); samuti on analüüsitud Eesti 15-16-aastaste noorte tarbimisharjumusi rahvusvahelises uuringus (ESPAD Group, 2016). Lühikokkuvõtte erinevate uuringute tulemustest on esitatud lisas 2.

Varasemad, 2012. - 2015. aasta uuringud (TerVe kool, s.a.; ESPAD Group, 2016) näitasid, et alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine oli noorte seas võrdlemisi populaarne. Hilisematel aastatel on olukord mõnevõrra muutunud - uuringud (Kuritegevus Eestis, 2020; Oja *et al.*, 2023) näitavad, et eelnevalt nimetatud uimastite kasutamine on põhikooli õpilaste hulgas vähenenud. Samas täheldatakse, et suurenenud on e-sigarettide ja teiste alternatiivsete tubakatoodete tarbimine (Oja *et al.*, 2023). Õpilastel on tõenäoliselt eksiarvamus, et tegemist on ohutu alternatiiviga tavasigaretile (Tubakatarvitamise vähendamine, 2018). Ka Suurbritannias läbi viidud uuring tõestab, et koolinoored tarbivad e-sigarette, kuid ei teadvusta nende kahjulikkust oma tervisele (East *et al.*, 2018).

Hoiakuid alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise suhtes on uuritud nii täiskasvanute kui õpilaste seas (Lisa 2). Noorte hoiakud ehk noorte suhtumine alkoholi tuleb nende sõprussuhetest. Uuringu järgi nn “populaarsed” õpilased suutsid muuta teiste vastajate hoiakut vastavalt nende enda hoiakule alkoholi suhtes positiivses või negatiivses suunas (Teunissen *et al.*, 2012). Hoiakud ehk suhtumine tubakatoodetesse on aastate jooksul muutunud, näiteks 2007. aastal oli 64% õpilastest arvamusel, et paki sigarettide suitsetamine pole neile kahjulik (Kobin, 2012). Üle 10 aasta hiljem läbiviidud uuring näitab, et 90% õpilastest peab sigarettide suitsetamist vähemal või rohkemal määral siiski kahjulikuks (Kivistik *et al.*, 2023).

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimist reguleerivad Eestis vastavad seadused. Nende järgi on nimetatud ained alaealistele keelatud ning vanusepiirangu rikkumine on karistatav

rahalise trahviga (Alkoholiseadus, 2023; Tubakaseadus, 2023). Vaatamata keelule esineb noorte seas kehtestatud seaduse eiramist.

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise seos sõprussuhetega. Rahvusvaheliselt on tehtud mitmeid uurimusi (Lisa 3), et leida, kas teismelistel on keelatud ainete tarvitamine seotud nende sõprussuhetega. Autorid leidsid, et sõprussuhetel ja alkoholi tarbimisel on omavahel väga tugev seos (Wang *et al.*, 2015) ning tubakatoodete tarbimisega on samuti nii (Ling *et al.*, 2017; Pei-Ching *et al.*, 2019).

Teismeliste jaoks on sõbrad olulisel kohal, noorukid proovivad leida suhteid omaealistega. Otsitakse inimest, keda saaks imetleda, kedagi, kellel on omadused, mida tahaks endale (Mangs & Martell, 2000). Eakaaslased on mõjutatud üksteise hoiakutest ja väärtustest. Selle kaudu kujunevad nii nende enda väärtushinnangud kui ka üldised arusaamad, mis on õige ja väär (Krull, 2018). Uuring näitab, et “populaarsed” õpilased kujundavad ka eakaaslaste hoiakuid alkoholi suhtes (Teunissen *et al.*, 2012). “Populaarsed õpilased” võtavad tihti ka liidri rolli, kellel on üldjuhul kõrge autoriteet ja tema otsustel ning arvamustel on ülejäänud grupi jaoks oluline roll (Bachman & Maruste, 2008). Seega kui liidrirollis õpilased on keelatud ainete tarvitajad, siis võib see ülejäänud grupile negatiivset mõju avaldada.

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise seos peresuhetega. Lapsed omandavad valdava osa oma käitumismallidest, hoiakutest ja väärtustest vanematelt (Krull, 2018). Erinevate uuringute tulemused (Lisa 3) näitavad, et alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise ning perekonna vahel on tugev seos. On leitud, et tubakatooteid tarbivate laste vanemad on suitsetajad (Pei-Ching *et al.*, 2019). TAI (2020) uuring toob välja, et peaaegu kolmandik (30%) vanematest on pakkunud oma 11-15-aastasele lapsele alkoholi. Lapsevanema haridusel ja ennetusena edastatavatel sõnumitel on õpilaste edasise tarbimise juures väga oluline koht. Uuringud kinnitavad, et mida selgem on vanema tauniv seisukoht lapse alkoholi tarvitamise suhtes, sest vähem laps alkoholi tarbib (Oja *et al.*, 2023). Uuringute andmetel avaldavad tugevat negatiivset mõju eriti emad, kes tarbivad keskmiselt või keskmisest enam alkoholi. Uuringute järgi on perekondades, kus alkoholi tarbimine on keskmisest väiksem, laste edasisele alkoholi tarbimisele ei mõju (Mahedy *et al.*, 2018; Weybright *et al.*, 2023).

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise seos negatiivse koolikogemusega tuleb selgelt välja Ameerika Ühendriikides läbi viidud uuringuga, mis näitas, et õpilastel, kes olid koolist välja langenud, oli 6,46 korda suurem tõenäosus suitsetamist proovida ja 2,80 korda suurem tõenäosus suitsetama hakata. Seega akadeemiline ebaedukus mõjutab negatiivselt suitsetama hakkamise riski (Aloise-Young *et al.*, 2002).

Butterworth & Leach (2018) toovad Austraalias tehtud uuringus välja, et emotsionaalselt raskes seisundis õpilased tarbivad kontrollgrupiga võrreldes rohkem alkoholi. Nende uuringu järgi emotsionaalselt raskes olekus õpilasi langeb koolist välja kaks korda rohkem. Islandil läbiviidud uuring näitas samuti seost teises kooliastmes alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise ja koolist väljalangemise vahel (Svansdottir *et al.*, 2015).

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise ennetamine ning vähendamine

Ennetustöö valdkonnad ja tasandid. Kirjanduses märgitakse, et suitsetamise ja alkoholi tarbimise olukorra parandamiseks Eestis peab rõhu asetama eelkõige ennetusele. Ennetustöö on suunatud nii täiskasvanutele kui noortele ning selles on roll paljudel erinevate alade spetsialistidel (Ennetustöö tasandid, 2016). Olulised valdkonnad ennetustöö juures on turvaline ja toetav keskkond, ühiste väärtustega kokkulepped, kooli ja kodu koostöö, muutuste märkamine lapse käitumises, tervist kahjustavate ainete tarvitamise negatiivsete mõjude lõimimine õppekavasse (Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide ..., 2017).

Elanikkonna vaimse tervise parandamiseks on vajalik samaaegselt teha ennetustööd selle erinevatel tasanditel (Sigfússon, 2013; Veldre *et al.*, 2017):

- a) esmane ennetus - elanikkonna vaimse tervise edendamine, probleemide (sh uimastite tarvitamise) ennetamine;
- b) sekundaarne ennetus - varane märkamine ning reageerimine juhul, kui inimese heaolu on kahjustumas;
- c) tertsiaarne ennetus - kaasaegne ravi (sh teraapia) ja teised tegevused inimestele, kes kuritarvitavad uimasteid.

Ennetustöö kodus ja haridusasutustes. Ennetustöö algab kodus, sest lapsed omandavad oma käitumismallid, hoiakud ja väärtused oma vanematelt (Krull, 2018). Han ja Shin (2024) uuringust selgus, et vanemate poolne selgitustöö ja reeglite kehtestamine ennetas olulisel määral sigarettide (sh e-sigarettide) tarbimist noorte seas.

Ennetustöö haridusasutuses on samuti väga olulisel kohal. Terviseõpetus, mis käsitleb ka alkoholi ja tubaka teemat, toimub juba eelkoolieas. Näiteks märgitakse koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (2024), et 6-7-aastane laps peab igapäevaelus oskama eristada tervisele kasulikku ja kahjulikku ning julgema keelduda ennast või teisi kahjustavatest tegevustest. Õppeasutuse tasandil näiteks on viidud läbi ennetusprogramme eri vanuses õpilastele alkoholitoodete tarbimise vähendamiseks nt *Botvini eluoskuste õpet.* Lapsevanematele viidi läbi *Efekt alkoholiennetusprogramme* (Näiteid ennetusprogrammidest ja headest praktikatest, 2016). Tubakatoodete tarbimise ennetamiseks on läbiviidud näiteks

Suitsuprii klass (Näiteid ennetusprogrammide ja headest praktikatest, 2016). Neid programme viis läbi Tervise Arengu Instituut. Hetkel sarnaseid projekte õppeasutustes ei ole.

Piaget' teismeea mõtlemise teooria kohaselt peaks laps teismekka jõudes hakkama arvestama kõigi võimalike elementide kombinatsioonidega kogu probleemi ulatuses ja arutlema juba ka täiesti hüpoteetiliste situatsioonide üle (Butterworth & Harris, 2002). See tähendab, et teismekka jõudes peaks õpilane oskama langetada otsuse, et alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine on tema jaoks kahjulik. Olds ja Thobs (2001) uuringust selgus, et põhikooli III kooliastme ja gümnaasiumi õpilased ei ole kodu poolt enam nii mõjutatud kui nooremas eas. Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise mõjutajaks on koolikeskkond ja seal tehtav töö. Õppetööga on võimalik noori suunata alkoholi- ja tubakatooteid mitte tarbima. Hoiakute ja väärtuste kujunemine toimub osaliselt ka huvialaringides või treeningutel. Chen jt (2019) uuringus leiti, et huvialade ja spordiga tegelevatel õpilastel on väiksem võimalus hakata alkoholi tarbima, kui neil, kes huvialadega ei tegele.

Koolis toimuva terviseõpetusega seonduvad pädevused on kirjas nii riikliku õppekava üldosas (nt üldpädevused, läbivad teemad) kui inimeseõpetuse ainekavas. Inimeseõpetus on mõlemal õppekaval üks kord nädalas, mille raames õpetatakse alkoholi ja tubaka tarbimise kahjulikkust. Õppekirjanduses käsitletakse tubaka ja alkoholi teemat läbi aastate mitmel korral (lisa 4). Teemade käsitlemisel on õpetuse rõhuasetus valdavalt sotsiaalsel ning probleeme ennetaval aspektil (Põiklik, *s.a*).

II kooliastme lõpus (ehk antud magistritöö uuringus osaleja) peab oskama kirjeldada tubaka, alkoholi ja teiste uimastite tarbimise kahjulikku mõju tervisele (PRÕK lisa 6, 2023), seega peaks õpilane peab mõistma kahjulikkust. Näiteks põhikooli lõpuks on just üheks oodatavaks enesemääratluspädevuseks oskus järgida tervislikku eluviisi (PRÕK, 2023; PLRÕK, lisa 1, 2023), mille alla kuulub ka tubaka ja alkoholi tarbimise vältimine.

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise vähendamise meetmed. Uimasteid tarbivate noorte käitumist on proovitud mõjutada erinevatel viisidel, mis on osutunud kas edukaks või andnud hoopiski soovimatuid tagajärgi. Näiteks viisid Hemphill jt (2012) läbi uuringu, mille tulemusi tõlgendades jõuti järeldusele, et õppetööst eemaldamine alkoholi- ja tubakatoodete tarvitamise tõttu ei anna soovitud tulemusi ning seetõttu on vajalik leida alternatiivseid mõjutamisviise.

Riiklikul tasandil on alkoholi liigtarvitamise ja kahjude vähendamise meetmeteks näiteks alkoholi kättesaadavuse piiramine; alkoholsete jookide müügiendenduse piiramine; hinna- ja maksupoliitika; salaalkoholi leviku tõkestamine; alkoholitartvitamise ja joobe kahjude vähendamine; teadlikkuse suurendamine (Alkoholipoliitika roheline raamat, 2014).

Alkoholi tarvitamise vastaste kampaaniate eesmärkideks on alkoholi tarvitamise ja liigtarvitamise kahjude vähendamine (Vähem alkoholi ..., 2015; Ära toida depressiooni ..., 2018; Joome poole vähem, 2015; Kainem ja tervem Eesti, 2017). Tubakatoodete tarbimise vähendamiseks rajati üldkasutatavate hoonete ukseavauste ette suitsuvabade kaitsevööndid; hoonetes kaotati suitsetamisalad; tubakasuitsu tervistkahjustavast mõjust pandi üles plakatid; jagati teabematerjale jpm (Tubakapoliitika roheline raamat, 2014). Tubakatoodete tarvitamise vastaste kampaaniate eesmärkideks on propageerida suitsetamisest loobumist, suurendada tarbijate motivatsiooni loobuda suitsetamisest ning kasutada nõustamisteenust (Tubakatarvitamise vastane kampaania ..., 2016; Mutatsioonid, 2016; TAI kampaania Sigarexit..., 2022) viimasest 32% kampaaniat märganutest mõtles tubakast loobumisele. Riiklikul tasandil proovitakse alkoholi- ja tubakatoodete tarbimist vähendada aktsiiside tõstmisega (Riigikogu võttis vastu..., 2023).

Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused

Eestis korraldab Tervise Arengu Instituut perioodiliselt 11-, 13- ja 15-aastaste kooliõpilaste riskikäitumise uuringuid, mille üheks osaks on ka alkoholi- ja tubakatoodete tarvitamise seire (Mäll & Vorobjov, 2023; Vorobjov, 2016; Vorobjov, 2020). Vanusegrupi (7.- 9. kl) valiku põhjenduseks on tundlik iga, st selles vanuses noorel kujunevad ja juurduvad tervisekäitumise harjumused ning ta on väga vastuvõtlik nii headele kui ka halbadele mõjudele (Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring, 2021).

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimist eri vanuses koolinoorte hulgas on uurinud ka üliõpilased nii Tartu kui Tallinna Ülikoolist, näiteks: 4.-6. kl (Tammaru, 2014), 7.-11. kl (Mäger, 2016), 7.-9. kl (Ehrlich, 2013), 9.-10. kl (Nägelik, 2019; Pinnar, 2016), 10.-12. kl (Valo, 2014). Käesoleva magistritöö autorile teadaolevalt ei ole tehtud vastavaid uuringuid lihtsustatud õppe (ehk kerge intellektipuudega) õpilastega. Oluline on uurida ka nende alkoholi- ja tubakatoodete põhiseid teadmisi ja ka tarbimist.

Magistritöö eesmärgiks on selgitada välja aastatel 2019 ja 2024 8.-9. kl lihtsustatud õppel ja riiklikul õppekaval õppivate õpilaste alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine, võrrelda tulemusi õpilaste sellekohaste kokkupuudete ning hoiakutega. Eesmärgi täpsustamiseks on järgmised uurimisküsimused:

1. Kuidas erinevad omavahel PLRÕK lihtsustatud õppe ja PRÕK 8.-9. klassi õpilaste alkoholitoodete tarbimisega seotud kokkupuuted ja sellekohased hoiakud aastatel 2019 ja 2024?

2. Kuidas erinevad omavahel kahe uuritava rühma õpilaste tubakatoodete tarbimisega seotud kokkupuuted ja sellekohased hoiakud aastatel 2019 ja 2024?

Metoodika

Valim

Valim moodustati kihtvalimi põhimõttel, mille puhul jagati uuritav populatsioon homogeensetesse rühmadesse ning iga rühma seest valiti liikmed edasi juhuvaliku abil (Rämmer, 2014). Käesolevas töös olid rühmadesse jaotamise segmentideks põhikooli riiklikud õppekavad: PRÕK ja PLRÕK lihtsustatud õppe tase. Kuna põhikooli lõppedes peaksid õpilased oskama väärtustada ja järgida tervislikke eluviise, siis valiti valimisse III kooliastme - 8. ja 9. klasside õpilased. Uuringus osalesid need õpilased, kes tagastasid vanemate allkirjaga nõusolekulehe.

Käesolevas uurimuses osales kokku 57 õpilast kahest Tartu linna koolist. Uuring toimus kahel erineval õppeaastal, PLRÕK õpilasi osales 27 ja PRÕK õpilasi 30. Selleks, et uuritavad grupid oleksid võrdse suurusega, soovis töö autor 2024. aastal juurde saada lihtsustatud õppe õpilasi ka ühest maakonna koolist, kuid kooli juhtkond keeldus.

Tabel 1. Uuringus osalejate sooline jaotus

Õppekava	2019 poisid	2019 tüdrukud	KOKKU	2024 poisid	2024 tüdrukud	KOKKU
PLRÕK	12	3	15	9	3	12
PRÕK	10	5	15	9	6	15

Mõõtevahend

Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuud, mille kava koostas käesoleva töö autor. Intervjuude läbiviimisel sai vajadusel muuta küsimuste järjekorda (nt kui intervjuueeritav juba oma ühe vastuse sees andis vastuse järgmisele küsimusele) ning intervjuueeritavale oli võimalik anda sõnavaralisi selgitusi ja küsida vajadusel täpsustavaid küsimusi (Lepik *et al.*, 2014). Uurija jaoks olid täpsustavad küsimused vajalikud, et tagada õpilastele küsimuste mõistmine. Toetudes teooriale on PLRÕK õppijatel eakohasest madalam tähelepanu, taju ja mälu (Karlep, 2012) ning seetõttu vajasisid nad individuaalset lähenemist. Intervjuu käigus selgus, et individuaalne lähenemine oli sobilik mõlemal õppekaval õppinud õpilasele, sest mõlemale oli võimalik anda juhised, eriti vajasisid juhised PLRÕK õpilased.

Küsimused olid kategoriseeritud kahte eraldi gruppi: alkohol ja tubakas (Lisa 6). Mõlemas kategoorias olid küsimused koostatud sarnase põhimõtte alusel. Intervjuus olid

küsimused esitatud kolmes võtmes: kõigile uuritavatele; eraldi neile, kes on uimastit proovinud ja eraldi neile, kes ei ole uimastit proovinud.

Õpilaste kokkupuudet alkoholi- ja tubakatoodetega uuriti vastava küsimuste ploki alguses. Edasi tulid küsimused, mis keskendusid õpilaste võimalikule tarbimisele ja mitte tarbimisele. Õpilaste hoiakute uurimiseks olid küsimused, mis käsitlesid sõprade ja pereliikmete alkoholi ning tubaka tarvitamist (Lisa 4). Küsimuste koostamine hoiakute uurimiseks toetus seisukohale, et pere- ja sõpruskond on teismelise tugevaks mõjutajaks (Krull, 2018).

Uurimisprotseduur

Enne intervjuude läbiviimist küsis uurija koolide juhtkondadelt luba õpilaste uurimises osalemiseks. Pärast kooli juhtkonnalt nõusoleku saamist suhtles uurija edasi valimisse valitud klasside klassijuhatajate ning õpilastega. Klassijuhatajatega kokkulepitud ajal tutvustas uurija klassi ees ennast ja seda, mida ta uurib. Seejärel jagas ta õpilastele nõusolekulehed (Lisa 5) ja palus need tagasi kooli tuua koos lapsevanema allkirjaga nädal pärast jagamist.

Nõusolekulehti jagati klassides vastavalt õpilaste arvule.

Selleks, et kõik küsimused uuritavate mõlemas rühmas saaksid vastuse, viidi läbi individuaalintervjuud. Intervjuud toimusid 2019. aasta veebruaris, märtsis, aprillis ning 2024. aasta jaanuaris ja veebruaris. Intervjuud viidi läbi õppetundide ajal. Intervjueerija leppis eelnevalt aineõpetajatega kokku intervjuude läbiviimise aja. 2019. aastal mitmed aineõpetajad keeldusid enda tunni ajast õpilaste intervjueerimise, sest tegemist oli kevadise ajaga ning eksamid olid tulekul. 2024. aastal seda probleemi ei tekkinud, sest intervjuud toimusid ajaliselt varem. Kui aineõpetajatega olid kokkulepped sõlmitud, siis aitasid õpetajad otsida vaba ruumi, kus intervjuusid oleks võimalik läbi viia.

Intervjuu pikkuseks kujunes orienteeruvalt 10-15 minutit. Intervjuu algas küsimusega, mis kinnitas intervjueeritava teema mõistmist. Kui uurija sai kinnituse, et uuritav mõistab intervjuu teemat, liiguti intervjuu sisuliste küsimuste vastamiseni. Toetudes Lepik jt (2014) käsitlusele, esitas töö autor PLRÕK õpilaste abistamisele mõeldes küsimusi privaatseks ja sobivas tempos. Sama põhimõte oli sobilik rakendada ka PRÕK intervjueeritavatele.

Intervjuu alguses uurija tutvustas ennast ja kordas üle, et intervjuu on alkoholi ja tubaka teemal. Kahjuks salvestamine ei olnud nõusolekulehel märgitud, kuid sellest teavitati intervjueeritavat enne intervjuud. Salvestustel intervjueeritavaid ei ole võimalik tuvastada, kuna peale intervjuu transkribeerimist intervjuud kustutati. Lisaks ei olnud salvestusel õpilaste nime, mis tagas nende anonüümsuse.

Andmeanalüüs

Intervjuud salvestati diktofonile ja peale seda tehti käsitsi valikuline transkribeerimine (Linno, *s.a*). Andmete sisestamisel pandi kirja :

* intervjuu toimumise aeg

* kestus

* osaleja (õppekava, sugu ja klassi number) - igale õpilasele tekkis tänu sellele “kood”

Salvestatud intervjuud transkribeeriti osadena, iga küsimus moodustas oma osa. Pandi kirja kõik õpilase poolt öeldu (ka “valed vastused”).

Uurija kasutas transkribeeritud andmete sisestamiseks tabelitöötlusprogrammi MS Excel, kus sisestas andmeid vastavalt esitatud küsimustele. Paljud küsimused olid kinnised, mis tegi andmete sisestamise ja tõlgendamise lihtsamini jälgitavaks. Selleks, et vastuseid kergemini üksteisest eraldada kasutas uurija erinevaid värve, et oleks lihtsam moodustada kokkuvõtlike tabelleid ja diagramme.

Uurimistöös kasutati suunatud kodeerimist (Linno, *s.a*) kus uurija otsis andmetest määratletud teemasid (vastused küsimustele). Sisestatud andmete analüüsiks kasutas uurija standardiseeritud kontentanalüüsi, sest see võimaldas arvestada intervjuueeritavate vastuste eripäradega, seejuures koode ja kategooriaid töö jooksul üle vaadata ja lisada töö käigus. Tähelepanu oli võimalik pöörata ka harva esinevatele vastustele (Kalmus *et al.*, 2015).

Tulemused

Intervjuu viidi läbi aastatel 2019 ja 2024 kahes ploki: alkohol ja tubakas, seega on ka tulemused samal põhimõttel esitatud. Tulemused on esitatud intervjuu küsimuste kaupa kõrvutades kahe õppekava järgi õppivate õpilaste vastuseid. Vastuste esitamisel eristatakse kolme gruppi: kõik vastajad, uimasti proovijad ja mitteproovijad (tabel 2).

Tabel 2. Uuritavad õpilased

	PLRÕK 2019 (N=15)	PLRÕK 2024 (N=12)	PRÕK 2019 (N=15)	PRÕK 2024 (N=15)
Alkoholitoodete proovijad	10	7	13	14
Alkoholitoodete mitteproovijad	5	5	2	1
Tubakatoodete proovijad	10	4	10	8
Tubakatoodete mitteproovijad	5	8	5	7

Alkohol

I Kõikide intervjueeritavate kokkupuuted alkoholsete toodetega

Esimese küsimusena küsiti kõigilt, kas õpilane teab, mis on alkohol. 2019. aastal vastasid kõik õpilased jaatavalt. 2024. aastal 2 tütarlast PLRÕK rühmast ei osanud küsimusele vastata. Ülejäänud õpilased olid arvamusel, et nad teavad, mis on alkohol.

Edasi loetlesid uuritavad alkoholseid jooke, mida nad teavad (tabel 3).

Tabel 3. Õpilaste oskus nimetada alkoholseid jooke

	PLRÕK 2019 (N=15)	PLRÕK 2024 (N=12)	PRÕK 2019 (N=15)	PRÕK 2024 (N=15)
<i>Keskmine</i> (nimetatud jookide arv keskmiselt)	2,7	2,3	4	4
<i>Standardhälve</i>	1,5	1,7	1,1	1,2
<i>Mood</i> (kõige enam kordi nimetatud jookide arv)	3	2	4	4
<i>Miinimum</i> (vähim nimetatud jookide arv)	1	0	2	2
<i>Maksimum</i> (suurim nimetatud jookide arv)	6	6	6	6

Alkoholsete joogid, mida õpilased 2019. ja 2024. aastal nimetasid, olid samad. Kangetest alkoholsetest jookidest: *viin, rumm, liköör, gin, tekiila, viski, konjak* ja lahjadest alkoholsetest jookidest: *õlu, siider, šampus, vein*. Ühel korral nimetati ka *puskarit* kui alkoholset jooki (PRÕK 2024, 8. kl poiss).

Alkoholsete jookide nimetamisel esines ka üksikuid eksimusi. Eksimused keskmiste arvutamisel arvesse ei läinud. Näiteks oli loetelus ka energiajook - nii nimetusena (PRÕK 2024, 8. kl poiss), kui ka tootenimena *Red Bull* (PLRÕK 2019, 8. kl poiss). Üks õpilane (PLRÕK 2019, 9. kl poiss) nimetas vastuseks küsimusele ka piiritust, mis Alkoholiseaduse (2023) järgi on küll alkohol, kuid mitte alkoholne jook. Õpilased nimetasid alkoholsete jookide nimetuste hulgas ka nende marke: viina (*Viru valge, Laua viin*), rummi (*Carriba*), likööri (*Pina Colada*) ja siidrit (*Fizz*). Margid nimetusena läksid arvesse, sest tegu on alkoholse joogiga. Näited:

(2019) 9. klassi PLRÕK poiss: *Viru valge, Laua viin, Carriba, viin, rumm, gin*.

Arvesse läks 3 jooki (1 viin, 1 rumm, 1 gin).

(2019) 9. klassi PLRÕK tüdruk: *Laua viin, Fizz, siider, rumm, õlu*.

Arvesse läks 4 jooki (1 viin, 1 siider, 1 rumm, 1 õlu).

II Alkohoolseid jooke proovinud õpilaste vastused

Alkohoolsete jookide proovimine oli kõikides rühmades rohkem kui 50% uuritavate seas.

Suur hulk õpilasi on proovinud nii lahjasid kui kangeid alkohoolseid jooke (tabel 4).

Alkohoolseid jooke on nooremas eas proovinud 2024. aastal intervjuus osalejad ning rohkem erinevaid jooke on proovinud PRÕK õpilased (tabel 4).

Tabel 4. Andmed vastajate alkohoolsete jookide proovimise vanuse ja jookide arvu kohta

	PLRÕK 2019 (N=10)	PLRÕK 2024 (N=7)	PRÕK 2019 (N=13)	PRÕK 2024 (N=14)
Esmakordselt proovimise keskmine vanus	13,2 a	11,5 a	13,1 a	9,8 a
Proovitud erinevate alkohoolsete jookide arv keskmiselt	1,3 erinevat jooki	1,7 erinevat jooki	2,7 erinevat jooki	3,2 erinevat jooki
<i>Alkohoolseid jooke proovinud õpilaste arv</i>				
Ainult lahjade alkohoolsete jookide proovijad	4	5	1	4
Ainult kangete alkohoolsete jookide proovijad	-	-	-	1
Lahjade ja kangete alkohoolsete jookide proovijad	6	2	12	9

Alkohoolse joogi proovimise mõjutajad on tulemuste järgi sõbrad, perekond ja isiklik uudishimu (tabel 5).

Tabel 5. Alkohoolsete toodete esmakordse proovimise kaaslased ja põhjused

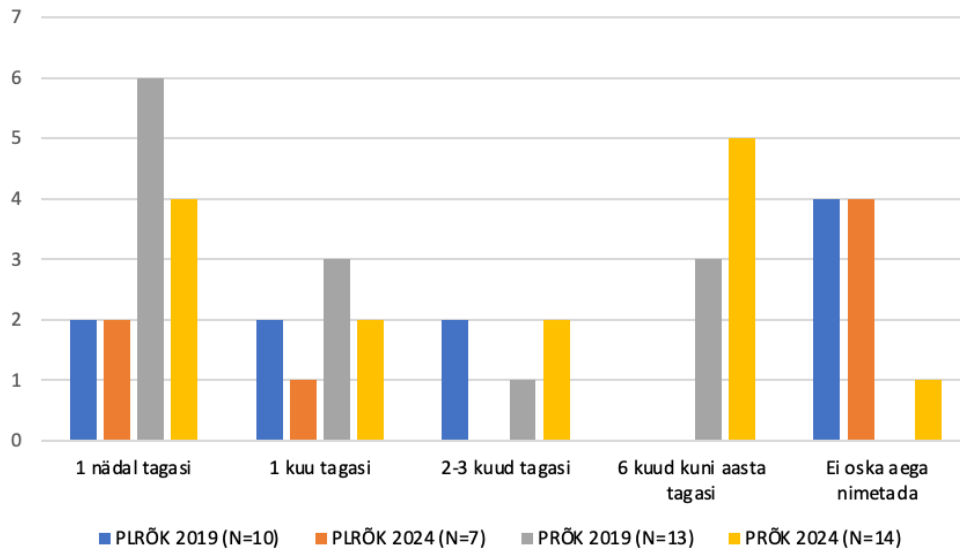
	Esmakordse proovimise kaaslased		Esmakordse proovimise põhjused			
	koos sõpradega	koos vanematega	isiklik uudishimu	lahe tundus	külm oli	sõbrad pakkusid
PLRÕK 2019 (N=10)	8	2	8	0	0	2
PLRÕK 2024 (N=7)	5	2	6	0	0	1
PRÕK 2019 (N=13)	11	2	10	2	1	0
PRÕK 2024 (N=14)	8	6	11	1	0	2

Alkohoolsete jookide tarbimine meeldis pärast esmast proovimist vaid mõnele õpilasele.

Sellist olukorda nimetasid PLRÕK grupis 2 õpilast (2019. a) ning PRÕK grupis 3 (2019. a) ja 3 õpilast (2024. a). Õpilaste sõnul tarbisid nad alkoholi siiski ka hiljem ning see hakkas neile

meeldima. Viimane aeg õpilaste hinnangul intervjuu toimumise hetkest, kui õpilased alkoholi tarbisid, varieerus ühest nädalast kuni ühe aastani (joonis 1).

Joonis 1. Vastanud õpilaste arv ja viimane alkoholi tarbimise aeg



Suur hulk proovijatest arvasid, et tarbivad alkoholi ka edaspidi. Sellisel arvamusel olid PLRÕK grupis 2019. aastal 8 ja 2024. aastal 3 õpilast, PRÕK rühmas 2019. aastal 12 ja 2024. aastal 11 õpilast.

Mõlema õppekava õpilased tõid välja, et tarbivad alkoholi kellegagi koos, kuid tarbimise koht on vastustes varieeruv (tabel 6).

Tabel 6. Vastajate arv ja alkoholsete toodete tarbimise aeg, koht või sündmus

	Pidudel	Sünnipäevadel	Koos pere liikmega	Külas olles	Nädalavahetusel	Ei oska vastata
PLRÕK 2019 (N=10)	4	-	-	2	-	4
PLRÕK 2024 (N=7)	2	-	2	-	-	3
PRÕK 2019 (N=13)	5	3	2	1	2	-
PRÕK 2024 (N=14)	5	4	3	-	2	-

III Alkoholsete jooke mitteproovinud õpilaste vastused

Kõikides uuritavate rühmades oli õpilasi, kes polnud alkoholsete jooke proovinud.

Mitteproovimise põhjustena nimetasid õpilased järgmist:

- 1) 7 õpilast arvas, et alkoholi tarbimine on nende tervisele kahjulik

2019 PLRÕK 1 poiss 8. kl ja 2 tüdrukut 9. kl; PRÕK poiss, 8. kl

2024 PLRÕK 1 poiss 9. kl ja 2 tüdrukut, 8. kl

2) 5 õpilast põhjendas, et alkohol ei tundu neile meeldiv lõhna või maitse tõttu

2019 PLRÕK poiss, 8. kl,

2024 PLRÕK 1 tüdruk 8 kl ja 2 poissi 9 kl, 8. kl; PRÕK 1 poiss, 8. klass

3) 1 õpilane kartis, et alkoholi tarvitamine tekitab temas sõltuvuse

2019 PLRÕK poiss, 9. kl: *Ei teagi. Aga tean, et ma ei taha alkohoolikuks saada.*

IV Kõigi vastajate arvamus alkohoolsete toodete kättesaadavusest ja tarbimisest

Alkohoolsete jookide kahjulikkust on enim õpilasi õppinud kooli ja kodu koosmõjul, kuid märkimisväärne osa õpilastest on kahjulikkust õppinud ka ainult koolis (tabel 7).

Tabel 7. Koht, kus õpilased õppinud, et alkohol on kahjulik

	Ainult kodus	Ainult koolis	Kodus ja koolis
PLRÕK 2019 (N=15)	-	6	9
PLRÕK 2024 (N=12)	-	6	6
PRÕK 2019 (N=15)	-	4	11
PRÕK 2024 (N=15)	-	5	10

Alkohoolsete jookide kättesaadavust uuriti kõigilt intervjueeritavateelt. Kõik PLRÕK õpilased (2019., 2024. aastal) pidasid seda raskeks ning nad ei nimetanud ka alkoholi kättesaamise võimalusi, eraldi neilt seda ka ei küsitud. PRÕK grupis hindasid seda raskeks 2019. aastal 2 (N=15) ja 2024. aastal 5 õpilast (N=12); ülejäänud õpilaste arvates on alkoholi kättesaamine lihtne. Vastajate sõnul on selleks järgmised võimalused: väikestest poodidest, “joodikud” ostavad neile, vanemad sõbrad ning õed/vennad ostavad neile, sõbrad toovad, võtavad kodus vanemate tagant salaja.

Alkohoolsete jookide tarbimine pere- ja sõpruskonnas on aktuaalne (tabel 8).

Õnneks on suur osa neist intervjueeritavatele öelnud, et alkoholi tarbimine on õpilastele kahjulik (tabel 8).

Tabel 8. Alkohoolsete jookide tarbimine pere- ja sõpruskonnas

	PLRÕK 2019 (N=15)	PLRÕK 2024 (N=12)	PRÕK 2019 (N=15)	PRÕK 2024 (N=15)
	jah	jah	jah	jah
Kas sinu perekonnas tarbitakse alkoholi?	13	11	14	14
Kas sinu sõpruskonnas on alkoholi tarbijaid?	7	5	14	9
Kas keegi on sulle öelnud, et alkohol on kahjulik?	12	10	9	13
Kas sõbrad on sulle alkoholi pakkunud?	8	5	14	14
Kas võtsid pakutud alkoholi vastu?	8	4	13	11

Uuriija küsimusele *Kas sinu arvates on (sinu perekonna) tarbitavad alkoholi kogused suured või väikesed?* vastasid ainult need õpilased, kelle peres tarbitakse alkoholi. Kõik vastajad arvasid, et tarbitavad kogused on väikesed.

Tubakas

I Kõikide intervjueeritavate kokkupuuted tubakatoodetega

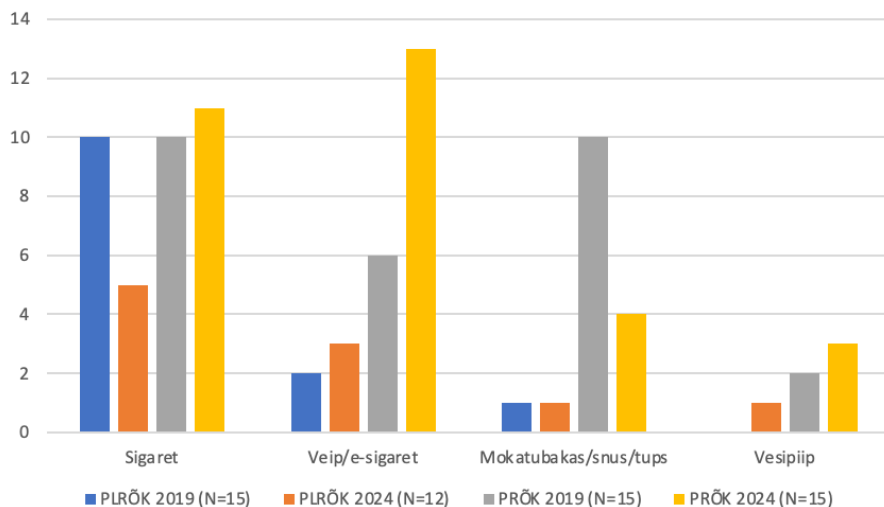
Tubaka küsimuste ploki alguses uuriti, kas õpilased teavad, mis on tubakas. 2019. aastal PLRÕK õpilastest (N=15) 9 teadsid enda arvates, mis on tubakas. 2024. aastal (N=12) teadsid 7 õpilast. Uuriija pakkus selgitusena välja kõnekeelse väljendi *näiteks suitsud*. Peale antud selgitust vastasid kõik uuritavad, et teavad hästi, mida see tähendab. Samale küsimusele teadsid 2019. ja 2024. aastal vastust kõik PRÕK (15+15) õpilastest, nemad selgitusi ei vajanud.

Tabel 9. Õpilaste oskus nimetada tubakatooteid

	PLRÕK 2019 (N=15)	PLRÕK 2024 (N=12)	PRÕK 2019 (N=15)	PRÕK 2024 (N=15)
<i>Keskmine</i> (nimetatud toodete arv keskmiselt)	1,6	1,5	2,2	2,6
<i>Standardhälve</i>	0,7	0,9	0,2	0,8
<i>Mood</i> (kõige enam kordi nimetatud toodete arv)	2	3	2	3
<i>Miimum</i> (vähim nimetatud toodete arv)	1	0	1	1
<i>Maksimum</i> (suurim nimetatud toodete arv)	3	3	4	4

Intervjueeritavad nimetasid kõik tubakatooted, mida nad enda arvates teavad (joonis 3). Kõik õpilased ei osanud tubakatooteid nimetada (tabel 9).

Joonis 3. Tubakatooted, mida õpilased oskasid nimetada ja õpilaste arv



II Tubakatooteid proovinud õpilaste vastused

Tubakatooteid on enim proovinud 2024. aasta PRÖK õpilased ning samas õpilasarühmas on teinud märgatava tõusu e-sigaretide proovimine. Õpilased on kõige rohkem proovinud suitsetavaid tubakatooteid (tabel 10).

Tabel 10. Tubakatooteid proovinud õpilaste vanus ja proovitud tooted

	PLRÖK 2019 (N=10)	PLRÖK 2024 (N=4)	PRÖK 2019 (N=10)	PRÖK 2024 (N=8)
Esmakordselt proovimise keskmine vanus	12,8 a	13,2 a	14 a	13,9 a
Proovitud erinevate tubakatoodete arv keskmiselt	1,3	1,25	1,1	2,25
<i>Tubakatooteid proovinud õpilaste arv</i>				
Sigareti proovijad	9	3	8	5
E-sigareti proovijad	3	2	2	8
Mokatubaka proovijad	1	0	0	3
Vesipiibu proovijad	0	0	1	2

Kõik PLRÖK õpilased proovisid tubakatooteid, kuna keegi neile neid pakkus ning PRÖK õpilased, aga proovisid rohkem isikliku huvi tõttu. Mõlema uuritava rühma õpilased olid enamasti koos sõpradega (tabel 11).

Tabel 11. Õpilaste tubakatoodete proovimise põhjused ja esmakordse proovimise kaaslased

	PLRÕK 2019 (N=10)	PLRÕK 2024 (N=4)	PRÕK 2019 (N=10)	PRÕK 2024 (N=8)
Õpilane proovis tubakatoodet kuna talle pakuti	10	4	8	-
Õpilane proovis tubakatoodet isikliku huvi tõttu	-	-	2	8
Õpilane oli proovimise ajal koos sõpradega	9	2	9	6
Õpilane oli proovimise ajal koos vanematega	1	2	1	1
Õpilane oli proovimise ajal ükski	-	-	1	-

Tubakatoodete tarbimisega seotud teadmised ja hoiakud tubakatoodete proovijate seas

Kõik intervjueeritavad, kes olid tubakatooteid proovinud, teadsid öelda, et tubaka tarbimine on nende jaoks kahjulik. Kahjuks ainult osa oskas kahjulikkust põhjendada (tabel 12).

Tabel 12. Tubakatooteid proovinud õpilaste teadmised tubaka kahjulikkusest

	PLRÕK 2019 (N=10)	PLRÕK 2024 (N=4)	PRÕK 2019 (N=10)	PLRÕK 2024 (N=8)
Oskas põhjendada tubatoodete kahjulikkust	1 õpilane “Lihtsalt on”	1 õpilane “Kopsud teeb mustaks”	2 õpilast “Tervise ja kopsudele halb” “Tervele kehale halb lihtsalt”	5 õpilast “Kahjustab kopsu ja hingamiselundeid” “Halb kopsudele, hingamisele. Teeb kopsud seest mustaks” “Kopsudele halb” “Hingamist mõjutab” “Üldiselt mulle halb”

Kui õpilased vastata ei osatud, siis öeldi näiteks “ei tea” või kasutati kehakeelt: õlgade kehitamine, pea raputamine.

Igapäevaseid suitsetajaid on uuritavate seas väga vähe. 2019. aastal oli vaid 1 suitsetaja (PLRÕK) ja 2024. aastal 2 igapäevast suitsetajat (mõlemad PRÕK).

Igapäevaselt tubakatoodete tarbijatelt uuriti ka seda, kas nad on kaalunud loobumist. Keegi loobumist ei kaalunud. PRÕK õpilased täpsustasid, et nende meelest ei ole neil probleemi suitsetamisega, seega ei ole vaja ka maha jätta.

III Tubakatooteid mitteproovinud õpilaste vastused

Osa intervjueeritavatest on teinud kindla valiku tubakatooteid mitte tarbida. Nende õpilaste vastused sai koondada 3 gruppi. Kõik tubakatooteid mitteproovinud õpilased nimetasid ka põhjenduse.

Peamiselt kujundas arvamuse teadmine, et see on tervisele kahjulik, kuid ka lihtsalt ebameeldivus tarbimise suhtes (tabel 13).

Tabel 13. Sõnastuse näited, kuidas õpilased põhjendasid tubakatoodete mitte proovimist

	Kahjustab tervist	Tundub ebameeldiv	Pereliikmed tarbivad tubakatooteid
PLRÕK 2019 (N=5)	“See on halb mulle” “See kahjustab minu tervist” “Tervisele halb” “Kahjustab”	“Mulle ei meeldi”	
PLRÕK 2024 (N=8)	“Halb” x 3 “Kahjulik” x 2 “Tervisele kahjulik”	“Vastik” “Rõve”	
PRÕK 2019 (N=5)	“Tervisele halb”	“Rõve” “Haisev” “Vastik”	“Sest mu peres tarbitakse ja mulle ei meeldi see”
PRÕK 2024 (N=7)	“Ei tundu lahe ega kasulik”	“Rõve” x 2 “Vastik” “Ei taha” “Suitsuhais on rõve” “Lihtsalt ei taha”	

IV Kõigi vastajate lähikondlaste tubakatoodete tarbimine kui mõjutaja ja hoiakute kujundaja

Enam kui pooled PRÕK õpilaste pereliikmed ja sõbrad tarbivad tubakatooteid. Õnneks vähem kui pooled sõpradest on kõigile tubakatooteid intervjuueeritavatele pakkunud. (tabel 14).

Tabel 14. Tubakatoodete tarbimine pere- ja sõpruskonnas

	PLRÕK 2019 (N=15)	PLRÕK 2024 (N=12)	PRÕK 2019 (N=15)	PRÕK 2024 (N=15)
	jah	jah	jah	jah
Kas sinu sõbrad tarbivad tubakatooteid?	10	5	10	9
Kas sinu pereliikmed tarbivad tubakatooteid?	9	7	8	9
Kas sinu sõbrad on sulle tubakatooteid pakkunud?	4	2	3	4
Kuidas käitusid? (Kas võtsid vastu?)	3	0	3	3

Uuritavate tegevused väljaspool õppetööd

Intervjuu lõpus uuriti ka õpilaste hobide kohta. Kahel erineval õppekaval õppivate noorte hobid erinevad üksteisest (Lisa 7). Osa õpilastest arvas hobide hulka kodus joonistamist, arvutimängude mängimist jms, kuid teine osa vaid väljaspool kodu ja kooli toimivat huvi- või sporditegevust. PLRÕK õpilased nimetasid 2019. aastal keskmiselt 1,3 ja 2024. aastal 1,1 hobi. PRÕK õpilased nimetasid 2019. aastal keskmiselt 1,2 hobi ja 2024. aastal 1,6 hobi.

Arutelu

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine on uuringute järgi laialt levinud tervisriski kujutav probleem. Antud magistritöös esitati uurimisküsimus *Kuidas erinevad omavahel PLRÕK lihtsustatud õppe ja PRÕK 8.-9. klassi õpilaste alkoholitoodete tarbimisega seotud kokkupuuted ja sellekohased hoiakud aastatel 2019 ja 2024?* Käesoleva magistritöö käigus tuli välja, et PRÕK õpilastel võrreldes PLRÕK õpilastega on olnud suurem kokkupuude alkoholsete toodetega. See väljendub nende oskuses rohkem tooteid nimetada (tabel 3), kuid mis võib olla mõjutatud intellektuaalsest erinevusest uuritavate rühmade vahel. PRÕK õpilaste suuremat kokkupuudet selgitab asjaolu, et nad on proovinud PLRÕK õpilastega võrreldes rohkem alkoholsete tooteid (tabel 4). Käesoleva uuringu tulemusi toetab välismaistes uuringutes (Reis *et al.*, 2017; Robertson *et al.*, 2020; van Duijvenbode *et al.*, 2018) saadud sarnased tulemused ehk eakohase arenguga õpilased tarbivad keelatud aineid rohkem kui nende intellektipuudega eakaaslased.

Alkoholise joogi proovimise mõjutajad on mõlemas uuritud grupis sõbrad, perekond ja isiklik uudishimu (tabel 5), kuid enim on mõjutajaks just sõbrad. Selle põhjuseks võib olla teismeliste suur mõjutatus eakaaslaste arvamusel (Mangs & Martell, 2000; Bachman & Maruste, 2008) kui ka grupiliidri eeskuju järgmine (Teunissen *et al.*, 2012) ehk sõbrad on olulisel kohal hoiakute kujunemisel alkoholsete toodete suhtes. Varasemad uuringud kinnitavad samuti, et sõpruskondadel on mõju noore alkoholi proovimisele ja tarbimisele (Wang *et al.*, 2015; Goldberg-Looney *et al.*, 2016; Gleitman *et al.*, 2014). Lisaks sõpradele toob Krull (2018) välja, et perekond on samuti hoiakute kujundajaks. Mõlemalt õppekavalt proovisid uuringus osalejad alkoholsete tooteid koos vanematega (tabel 5), kuid kahjuks uuringus puudus täpsustav küsimus, kuidas see toimus *nt turvaliselt koos vanematega või hoopis ühise peo käigus*. Kõige “populaarsem” koht alkoholsete tooteid proovida oli pidudel (tabel 6). Tarbimise kohta uurimisel erinesid tulemused viimase tarbimise osas nädalast aastani, kuid märkimisväärne on see, et üle poolte PLRÕK õpilastest ei osanud määrata aega (joonis 1), mis võib omakorda tuleneda nende mälu ja ajamääratlusoskuse erisustest.

Alkoholsete jookide kahjulikkust on enim õpilasi õppinud kooli ja kodu koosmõjul, kuid märkimisväärne osa õpilastest on kahjulikkust õppinud ka ainult koolis (tabel 7). Lisaks teadmisele, et alkohol on nende jaoks kahjulik on ka hoiak tarbimise suhtes olulisel kohal. Lapsed omandavad valdava osa oma käitumismallidest, hoiakutest ja väärtustest vanematelt (Krull, 2018). Alkoholitoodete tarbimise ning perekonna vahel on tugev seos (lisa 3) ning ka antud uuringus on suur osa kõigi uuritavate pere- ja sõpruskonnas alkoholi tarbijad (tabel 8). Mõlema õppekava vastajad on arvamusel, et tarbitavad kogused on väikesed. Uuringute järgi perekondades, kus alkoholi tarbimine on keskmisest väiksem, laste edasisele alkoholi tarbimisele õnneks ei mõju (Mahedy *et al.*, 2018; Weybright *et al.*, 2023). Hoiakut alkoholi suhtes näitab ka õpilaste tugev soov alkoholiseid jooke tarbida, sest kuigi õpilased selles vanuses ei tohiks alkoholiseid tooteid tarbida ega ka kätte saada, peavad PRÕK õpilased alkoholi kätte saamist enda jaoks lihtsaks.

Uuritavate vastuseid võib pidada usaldusväärseks, kuna kui uuriti esmase alkoholise toote proovimise kohta (tabel 5) ja selle kohta, kas õpilased võtsid alkoholi vastu kui seda neile pakuti (tabel 8), siis vastused olid küll väikeste erinevustega, kuid siiski sarnased. Eestis on aastatel 2014, 2018, 2021 regulaarselt uuritud alkoholitoodete tarbimist 11-, 13- ja 15-aastaste koolinoorte hulgas (Aasvee *et al.*, 2016; Oja *et al.*, 2019; Oja *et al.*, 2023) ning sarnaselt käeolevale magistritööle, ei ole nende aastate jooksul alkoholitoodete tarbimises suuri muutusi tulnud.

Teiseks uurimisküsimuseks oli *Kuidas erinevad omavahel kahe uuritava rühma õpilaste tubakatoodete tarbimisega seotud kokkupuuted ja sellekohased hoiakud aastatel 2019 ja 2024?* Kõik PRÕK õpilased teadsid enda arvates, mis on tubakas, kuid PLRÕK õpilastele pidi mõistmise jaoks andma vihjeid ja suunavaid küsimusi. Kuna tegemist ei ole kõnekeelse väljendiga, siis nende jaoks vajab see eraldi defineerimist. Erinevaid tubakatooteid oskasid PLRÕK õpilased võrreldes PRÕK õpilastega nimetada vähem, mille põhjuseks võib olla väiksem kokkupuude tubakatoodetega või kehvemad kognitiivsed võimed. Kokkupuudetel on kindlasti mõju ka ringkondadel, kus õpilased liiguvad ja kuidas tubakatoodete teema seal aktuaalseks on, näiteks oskasid PRÕK õpilased nimetada rohkem tooteid (tabel 9), kuid tarbisid ka tooteid ise rohkem (joonis 3). Õpilased on kõige rohkem proovinud suitsetavaid tubakatooteid (tabel 10) ning erinevate õppekavade lõikes on taaskord PRÕK õpilased tubakatooteid rohkem proovinud. 2019. aastal oli enim vastajatest proovinud sigarette, kuid 2024 on suure tõusu teinud ka e-sigaretid. Oja jt (2023) uurigu järgi on samuti teinud märkimisväärse tõusu just e-sigaretide tarbimine. Selle põhjuseks võib olla väärarusaam, et e-sigaretid ei ole nii ohtlikud tervisele kui tavasigaretid (East *et al.*, 2018).

Krull (2018) järgi on sõpradel mõju hoiakute kujunemisel. Uuringud on tõestanud, et tubakatoode tarbimine on seotud sõprussuhetega (Gleitman *et. al* 2014; Pei-Ching *et. al* 2019). Esimest korda tubakatooteid proovides olid õpilased peamiselt koos sõpradega ning proovimise põhjuseks oli see, et neile neid tooteid pakuti (tabel 11; tabel 14). Igapäevaseid suitsetajaid on uuritavate seas väga vähe, 3 õpilast 57st. Õpilased teavad, et tubaka tarbimine on nende jaoks kahjulik (tabel 12) ning suur osa õpilastest on teinud ka otsuse tubakatooteid mitte tarbida. Peamiselt keeldutakse tubakatoode test kuna need tunduvad ebameeldivad, kuid ka seetõttu, et need on tervisele kahjulikud (tabel 13).

Uurimuse piirangud ja tugevused, soovitused

Käesoleva magistr töö piiranguks võib pidada valimi väiksust. Kuna valim oli väike, siis ei ole võimalik teha suuri üldistusi PLRÕK ja PRÕK õpilaste tulemustest. Piiranguks osutus ka uurija poolt koostatud mõõtevahend, sest andmete hilisemal töötlemisel tekkis vajadus täpsemate andmete järele, mistõttu on koostatud ka parandatud intervjuu küsimused (lisa 8). Mõõtevahendi esmasel koostamiseks oleks võinud koheselt arvestada TAI uuringute meetodikat. Küsimuste püstitus oleks pidanud olema teistsugused, sest saadud vastuseid ei saanud alati pidada usaldusväärseks, näiteks küsimus aja suhtes näitas PLRÕK õpilaste intervjuerimisel raskusi, sest nad ei osanud viimast tarbimise aega öelda. Uurimistöös uuriti eraldi ka ühe küsimusega huvitegevuse kohta. Chen jt. (2019) uuringu järgi noored, kes tegelevad spordi või muu huvitegevustega, tarbivad vähem alkoholi- ja tubakatooteid, kui need, kes keelatud aineid tarbivad, mistõttu tegi töö autor otsuse uurida õpilaste huvide kohta (lisa 3). Kuigi enamusel õpilastest on keskmist arvestades vähemalt 1 huviala, ei ole piisavalt uuritud materjali, et teha samasugust üldistust ka antud magistr töösse.

Uurimistöös on kasulik, kuna varasemalt ei ole uuritud ega võrreldud PLRÕK ja PRÕK õpilaste alkoholi- ja tubakatoode proovimise ning tarbimisega seotud teadmisi ja selle kohaseid hoiakuid. Lisaks on töös mahukas ülevaade Eesti kui ka välismaiseid uuringuid (lisa 1, lisa 2, lisa 3), kus on kokku koondatud alkoholi- ja tubakatoode tarbimise, hoiakute kujunemise ja sõprus- ja peresuhete seos alkoholi ja tubakaga. Neid uuringuid on üksteisega kõrvutatud ning omakorda leitud ühiseid jooni antud magistr tööga.

Käesolevas magistr töös selgus, et õpilastel on olemas teadmine, et alkoholi- ja tubakatoode tarbimine on kahjulik, kuid siiski teevad üle poolte otsuse neid tarbida. Õppekirjanduses käsitletakse korduvalt alkoholi ja tubaka teemat (lisa 4). Töö autor soovitaks lisaks hetkel olemasolevale materjalile, lisada ka praktilisi näiteid, kuidas keelduda antud alkoholi- ja tubakatoode test, kui neid pakutakse. Näiteks loodusõpetuses käsitleda

psühhoaktiivsete ainete mõju kehale. Inimeseõpetuse tunnis sõnastada, kuidas keelduda alkoholist ja tubakast. Eesti keele tunnis läbi viia tekstianalüüs näiteks tubaka ja alkoholi tarbimise negatiivsete tagajärgede teemal. Kunstiõpetuses kollaaž alkoholi ja tubaka mõju kohta vaimsele ja füüsilisele tervisele. Matemaatika tunnis alkoholi- ja tubakatoodete tarvitamisel kuluva raha arvutamine ning seejärel arutlemine, mida saaks hoopis selle raha eest teha. Ühiskonnaõpetuses käsitleda tolerantsi ja norme, mis puudutavad alkoholi ja tubaka teemat. Põhjuseks, miks just erinevates ainetes seda teemat käsitleda on õpilaste soov võtta vastu keelatud aineid kuna need on sõprade või pereliikmete poolt pakutud (tabel 8, tabel 11, tabel 14), sest keelatud aineid võeti vastu, samal ajal teati nende kahjulikkust. Kuid kui õpilased on saanud konkreetse “tööriista”, kuidas keelduda lähedaste poolt pakutavast kahjulikust ainest, siis võib ka üldine tarbimine väheneda.

Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimist uurib tõenäoliselt regulaarselt edasi Tervise Arengu Instituut. Selle töö valguses võiks üheks uuritavaks rühmaks olla ka PLRÕK õpilased, sest kaasava hariduse puhul õpivad kõik tavaklassides ehk ka nemad võiksid kuuluda valimisse. PLRÕK õpilased peaksid olema eraldi grupina, nagu on ka välismaistes uuringutes. Selle põhjuseks nende õpilaste erinevus vaimsetes võimetes eakaaslastega võrreldes. Käesoleva töö tulemused ei näidanud suuri erisusi PLRÕK õpilaste ja eakaaslaste vahel, kuid edaspidi võiksid nad siiski kaasava hariduse tõttu uuringutes osaleda.

Autorluse kinnitus

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

.....

Eliise Kalda

2025

Kasutatud kirjandus

Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., Streimann, K. (2016). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2013/2014. õppeaasta uuringu raport*. Lk 60-70. Tervise Arengu Instituut. Tallinn.

https://intra.tai.ee//images/prints/documents/146702487819_Eesti_kooliõpilaste_tervisekäitumine_2103-14_raport.pdf

Alkoholipoliitika roheline raamat. (2014). Sotsiaalministeerium.

https://www.tai.ee/images/PDF/Alkoholipoliitika_roheline_raamat.pdf

Alkoholiseadus (2002/2023). *Riigi Teataja I*, 28.09.2023, 1.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/128092023001?leiaKehtiv>

Alkoholitarvitamise häirega patsiendi käsitlemine. (2020) Ravijuhend.

<https://ravijuhend.ee/tervishoiuvarav/juhendid/149/alkoholitarvitamise-hairega-patsiendi-kasitlemine>

Aloise-Young, P. A., Cruickshank, C., Chavez, E. L. 2002. Cigarette Smoking and Perceived Health in School Dropouts: A Comparison of Mexican American and Non-Hispanic White Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*. Vol 27. 497-507.

<https://academic.oup.com/jpepsy/article/27/6/497/918284>

Bachman, T., Maruste, R. (2008). *Psühholoogia alused*. Tallinn: Kirjastus Ilo

Butterworth, G., Harris, M. (2002) *Arengupsühholoogia alused*. Tartu: TÜ kirjastus

Butterworth, P., Leach, L, S. (2018). Early Onset of Distress Disorders and High-School Dropout: Prospective Evidence From a National Cohort of Australian Adolescents. *American Journal of Epidemiology*. Vol 187. Pp 1192–1198. <https://academic-oup-com.ezproxy.utlib.ut.ee/aje/article/187/6/1192/4604574>

Chapman, S, L, C., Wu, L, T. (2012). *Substance Abuse among Individuals with Intellectual Disabilities*. Research in Developmental Disabilities. Volume 33, Issue 4, July–August 2012, pp 1147-1156.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891422212000376?via%3Dihub>

Chen C, Y., Wang, I-A., Wang, N., Lu, M-C., Liu, C-Y., Chen, W, J. (2019) *Leisure activity participation in relation to alcohol purchasing and consumption in adolescence*. Addictive Behaviors. Vol 90. Pp 294-300.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460318309274?via%3Dihub>

- East, K., Brose, L. S., McNeill, A., Cheeseman, H., Arnott, D., Hitchman, S. C. (2018). Harm perceptions of electronic cigarettes and nicotine: A nationally representative cross-sectional survey of young people in Great Britain. *Drug and Alcohol Dependence*. Vol 192. Pp 257-263. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.utlib.ut.ee/science/article/pii/S0376871618306483?via%3Dihub>
- Ehrlich, M. (2013). *Mõnuained - tarbimine noorte seas lapsevanemate teadlikkus noorte mõnuainete tarvitamisest*. [Lõputöö, Tallinna Ülikool]. ETERA. <https://www.etera.ee/zoom/2909/view?page=1&p=separate&search=alkohol%20ja%20tubakas&tool=search&view=0,1163,2481,2345>
- Ennetustöö tasandid. (2016). Terviseinfo.ee <https://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamise/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetusjuhend/sissejuhatus/ennetustoo-tasandid>
- ESPAD Group (2016). *ESPAD Report 2015. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. <http://www.espad.org/sites/espad.org/files/TD0116475ENN.pdf>
- Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2014). *Psühholoogia*. Hermes.
- Goldberg-Looney, L., Sánchez-SanSegundo, M., Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blazquez, N., Perrin, P. (2016). Adolescent Alcohol Use in Spain: Connections with Friends, School, and Other Delinquent Behaviors. *Frontiers in Psychology*. Vol 7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4776124/#B31>
- Han, D-E., Shin, E. (2024) Parenting practices, mental health, and electronic cigarette use among U.S. young adolescents: A longitudinal panel analysis, 2013–2018. *Preventive Medicine*. Vol 178. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S009174352300381X>
- Hemphill, S. A., Heerde, J. A., Herrenkohl, T. I., Toumbourou, J. W., Catalano, R. F. 2012. The Impact of School Suspension on Student Tobacco Use: A Longitudinal Study in Victoria, Australia, and Washington State, United States. *Health Education & Behavior*. Vol 39(1). 45–56. <http://journals.sagepub.com.ezproxy.utlib.ut.ee/doi/pdf/10.1177/1090198111406724>
- Kagadze, M., Kullasepp, K., (2013). “Suhtlemine on lahe”. 6. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri.
- Kagadze, M., Kullasepp, K., (2022). “Muutuste maailm”. 7. klassi inimeseõpetuse õpik. Koolibri lk 89-91.
- Kainem ja tervem Eesti. (2017). Tervisearengu Instituut. <https://www.tai.ee/et/kte>
- Kalmus, V. (2015). *Standardiseeritud kontentanalüüs*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/kontentanalyyis/>
- Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys/>

- Karlep, K. (2012). Lihtsustatud õppekava rakendamise põhimõtted ja põhjused. K. Plado (toim), *Eripedagoogika*, nr 38. Eesti Eripedagoogide Liit.
- Keng Hong, C., Hazli, Z., Rahman, A., Nazri, F. (2019). *Problematic alcohol use and depression in secondary school students in Miri, Malaysia*. *Pediatrics International*. Vol 61. Pp 284-292. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=0&sid=d88e7f61-45d2-4e2e-9d04-d4b056db8e00%40pdc-v-sessmgr06&bdata=JnNpdGU9ZW9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=135579863&db=a9h>
- Kivistik, K., Jurkov, K., Pihelgas, M., Toomik, K., Aavik A-L., Juuse, L., Pesti, M. (2023) *Tubaka- ja nikotiinitoodete tarvitamise uuring*. Sotsiaalministeerium <https://www.sm.ee/sites/default/files/documents/2023-03/Tubaka-%20ja%20nikotiinitoodete%20tarvitamise%20uuring%202023.pdf>
- Kobin, M., Allaste, A-A., Sooniste, Derman, T., Vainu, N., Reiska, E., Kaha, K., Araste, L., Saat, H., Vorobjov, S., Saar, U. (2012). *Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis*. Tallinna ülikool. Rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituut. Tervise Arengu Instituut. Lk 7-13; lk 26-28; lk 30-31. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/147211011552_ESPAD%20raport_2016.pdf
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2023). *Riigi Teataja RT I 2008, 23, 152*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>
- Koolikohustus*. Haridus- ja Teadusministeerium. Viimati muudetud 12.03.2024 <https://www.eesti.ee/et/haridus-ja-teadus/ueldharidus/koolikohustus>
- Krull, E. (2018). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. 3. Tr. (lk 127-133). Tartu: TÜ Kirjastus.
- Kull, M., Part, K., Kõiv, K., Kiive, E. (2012). *Tervis - minu valikud 8. klassi inimeseõpetuse õpik*. Tallinn: Koolibri. Lk 99; 103-107.
- Kull, M., Saat, H., Kiive, E., Põiklik, E. (2015). *Uimastiennetuse õpetajaraamat põhikoolile*. Tervisearengu Instituut. Lk 5-6 https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144248000590_Uimastiennetuse_opetajaraamat.pdf
- Kuritegevus Eestis 2020*. (s.a) Justiitsministeerium. <https://www.kriminaalpoliitika.ee/kuritegevus2020/alaaliste-oigusrikkumised/>
- Kõrgesaar, J., (2020). *Sissejuhatus hariduslike erivajaduste käsitusse. Kolmas, täiendatud ja parandatud väljaanne*. Tartu Ülikooli Kirjastus. Tartu. Lk 80-83. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/98aa6372-2c1c-46e9-872c-bf7a928d8973/content>

- Kütt, K., Lill, M., Ojaperv, E., Saadoja, K. (2013). *Inimeseõpetuse tööraamat VII*. I ja II osa. SA Innove <http://www.hev.edu.ee/?id=150>
- Kütt, K., Lill, M., Ojaperv, E., Saadoja, K. (s.a) *Inimeseõpetus 8. klassile*. SA Innove, HARNO Ptk 4.1; 4.6. <https://www.opiq.ee/Kit/Details/283>
- Kütt, K., Lill, M., Ojaperv, E., Saadoja, K. (s.a) *Inimeseõpetus 9. klassile*. SA Innove, HARNO <https://www.opiq.ee/Kit/Details/284>
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/intervjuu/>
- Lill, M., Plado, K.. *Inimeseõpetuse tööraamatute kasutamine lihtsustatud õppe 6. ja 7. klassis. Õpetaja juhendmaterjal*. SA Innove, 2013, www.hev.edu.ee
- Lill, M., Ojaperv, E., Kütt, K., Saadoja, K. *Inimeseõpetuse digiõpik 8. klassile*. Tallinn, SAInnove, Harno, 2020, www.opiq.ee <https://www.opiq.ee/Kit/Details/283>
- Li, L., Lu, T., Niu, L., Feng, Y., Jin, S., French, D. C. (2017). *Tobacco Use by Middle and High School Chinese Adolescents and their Friends*. *Journal Of Youth And Adolecence*. 46(6):1262-1274 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10964-016-0563-6?pdf=openurl>
- Linno, M. (s.a). *Kvalitatiivsed uurimismeetodid sotsiaalteadustes*. Transkribeerimine. Tartu Ülikool. <https://sisu.ut.ee/kvalitatiivne/transkribeerimine>
- Mäger, T. (2016). *Alkoholiga seotud kogemused teismeliste eluilmas*. [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSPACE. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52015/mager_triin_ma_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mahedy, L., MacArthur, G, J., Hammerton, G., Edwards, A, C., Kendler, K, S., Macleod, J., Hickman, M., Moore, S, C., Heron, J. (2018). *The effect of parental drinking on alcohol use in young adults: the mediating role of parental monitoring and peer deviance*. Society for Study Addiction. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/add.14280>
- Mangs, K., Martell, B. (2000). *Psühhoanalüütiline arengukäsitus 0-20 eluaastani* (lk 315-317). Tartu: TÜ kirjastus.
- Mäll, T., Vorobjov, S. (2023). Riskikäitumine. *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta raport*. Lk 112-123. Tervise Arengu Instituut. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-kooliopilaste-tervisekaitumine>
- Nägelik, I. (2019). *Tallinna ja Tartu koolinoorte alkoholi tarbimise seotus sotsiaalsete mõjuteguritega*. [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSPACE.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/2bad4241-9068-4555-940a-31d2fcab4f52/content>

Näiteid ennetusprogrammidest ja headest praktikatest. (2016). Terviseinfo.ee

<http://www.terviseinfo.ee/et/tervise-edendamine/koolis/olulised-abimaterjalid/uimastiennetus/uimastiennetusjuhend/lisad/01>

Oja, L., Piksööt, J., Rahno, J. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2017/2018. Tabelid.* Lk 95-118. Tervise Arengu Instituut. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/155721589243_Eesti_kooliõpilaste_tervisekaitumise_uuring_2017_2018_oppeaasta_tabelid.pdf

Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A., Vorobjov, S. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine 2021/2022. õppeaasta raport.* Lk 112-118. Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2024-01/TAI_Eesti_kooliõpilaste%20tervisekaitumine.pdf

Olds, R, S., Thobs, D, L. (2001) *The Relationship of Adolescent Perceptions of Peer Norms and Parent Involvement to Cigarette and Alcohol Use.* Journal of School Health. Vol. 71. Issue 6, p 223-228. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=8&sid=14f1c3e7-8c43-4bfe-88eb2a350bd35a24%40sessionmgr120&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=5008861&db=trh>

Orro, E., Lepane, L., Josing, M., Reiman, M. (2017) *Tubakatoodete turg ja tarbimine Eestis.* Lk 53-70. Eesti Konjunktuuriinstituut. Tallinn. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Tervishoid/rahvatervis/tubakatoodete_turg_ja_tarbimine_eestis._aastaraamat_2017.pdf

Pei-Ching, C., Li-Chuan, C., Chieh, H., Yue-Chune, L. (2019) Dual Use of E-Cigarettes and Traditional Cigarettes Among Adolescents in Taiwan, 2014-2016. *Nicotine & Tobacco Research.* Vol 21. Pp 48-54. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/ehost/detail/detail?vid=11&sid=36165d4b-4f39-41db-ae94-2d0a3ae631eb%40pdc-v-sessmgr02&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=133717718&db=a9h>

Pinnar, M. (2016). *Tartu koolinoorte alkoholitarbimise mõjurid Euroopa noored 2014 andmete tuginedes.* [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSPACE. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/51959>

Plado, K., Lill, M. (2013). *Inimeseõpetuse tööraamatute kasutamine lihtsustatud õppe 6. ja 7. klassis.* Sihtasutus Innove. <https://www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/17290>

- Pöder, E. (2013). *9. Klassi lihtsustatud õppe õpilaste hinnangud oma kehalisele aktiivsusele*. [Bakalaureusetöö, Tartu Ülikool]. DSPACE.
http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/31988/poder_erle.pdf
- Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava. Lisa 1 (2023). *Riigi Teataja I, 08.03.2023, 4*.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/108032023004>
- Põhikooli riiklik õppekava. (2023). *Riigi Teataja I, 08.03.2023, 5*.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/108032023005>
- Põhikooli riiklik õppekava. Lisa 6 (2023). *Vabariigi Valitsuse 23.03.2023 määruse nr 18 sõnastuses*.
https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1080/3202/3005/18m_pohi_lisa6.pdf#
- Põiklik, E. (s.a) *Inimeseõpetus Põhikooli Riiklikus õppekavas*. <https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2016/02/Inimese%3%b5petus-lihtsustatud-%c3%b5ppes.pdf>
- Pärtel, K., Tael-Öeren, M., Metsoja, M. (2017). *Alkoholitarvitamist, hoiakuid ja kahjusid hindava üle-eestilise uuringu raport*. Tervise Arengu Instituut.
<https://tai.ee/et/valjaanded/alkoholi-tarvitamist-hoiakuid-ja-kahjusid-hindava-ule-eestilise-uuringu-raport>
- Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020*. (2008. Täiendatud 2012). Lk 9; 32-52.
Sotsiaalministeerium. https://www.eatl.ee/wp/wp-content/uploads/Rahvastiku_tervise_arengukava_RTA.pdf
- Rehm J., Gmel G., Room R., Frick U. (2001). Average volume of alcohol consumption, drinking patterns and related burden of mortality in young people in established market economies of Europe. *European Addiction Research, 7(3), 148-151*. <https://doi.org/10.1159/000050732>
- Reis, O., Wetzels, B., Häbeler, F. (2017). Mild or borderline intellectual disability as a risk for alcohol consumption in adolescents – A matched-pair study. *Research in Developmental Disabilities, Vol 63, 132-141*. <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.utlib.ut.ee/science/article/pii/S0891422215300019?via%3Dihub>
- RHK 10. (s.a) F1 peatüki üldiseloostus*. Psühhoaktiivsete ainete tarvitamisest tingitud psüühika- ja käitumishäired. <https://valisveeb.kliinikum.ee/psyhhaatriakliinik/lisad/ravi/RHK/F1.htm>
- Riigikogu. *Riigikogu võttis vastu alkoholi- ja tubakaaktsiisi tõstva seaduse*. 19.06.2023.
<https://www.riigikogu.ee/pressiteated/muu-pressiteade-et/riigikogu-vottis-vastu-alkoholi-ja-tubakaaktsiisi-tostva-seaduse/>
- Riistan, L. (2009). *Religiooni patopsühholoogia: kerge vaimupuue/intellektipuue*. Tartu Ülikool
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/83650a53-0e53-432a-8721-c6fe639fb5b5/content>

- Robertson, J., Emerson, E., Baines, S., Hatton, C. (2018). Self-reported smoking, alcohol and drug use among adolescents and young adults with and without mild to moderate intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability* Vol 45, 2020. Pp 35-45.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/13668250.2018.1440773>
- Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool <https://samm.ut.ee/valimid/>
- Schults, A. (2018). Krull, E. (Toim). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat. Õpiraskused või kerge intellektipuue?* (lk 631-633). Tartu: TÜ Kirjastus
- Sigfusson, J. (2013). *Tõendus põhine esmane ennetustöö Islandi mudel*. Reykjavíki Ülikool.
<http://www.tallinn.ee/est/g4276s71141>
- Soovitused alkoholi, tubaka ja narkootikumide tarvitamise ennetamiseks ja juhtumite lahendamiseks koolis. Lühikokkuvõte*. (2017). Tervise Arengu Instituut.
<https://www.tai.ee/et/valjaanded/soovitused-alkoholi-tubaka-ja-narkootikumide-tarvitamise-ennetamiseks-ja-juhtumite>
- Suitsetamine ja sellealased uuringud*. Sotsiaalministeerium. (2014). Turu-uuringute AS. lk 27-28.
https://www.sm.ee/sites/default/files/contenteditors/Ministeerium_kontaktid/Uuringu_ja_anal_uusid/Tervisevaldkond/144438083535_suitsetamine_ja_hoiakud.pdf
- Svansdottir, E., Sigurbjorn, A. A., Sveinsson, T., Johannsson, E. (2015). Importance of physical health and health- behaviors in adolescence for risk of dropout from secondary education in young adulthood: an 8-year prospective study. *International Journal for Equity in Health*.
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=c06109f6-915b-4841-9ec7-477ae94623a0%40sdc-v-sessmgr03>
- TAI kampaania: ära toida depressiooni alkoholiga*. (2018). Tervise Arengu Instituut.
<https://tai.ee/et/uudised/tai-kampaania-ara-toida-depressiooni-alkoholiga>
- Tammaru, T. (2014). *Alkoholi, tubakatoodete ja narkootikumide kasutamine ning selle ennetamine Rapla linna ja valla koolide teises* [magistritöö, Tallinna Ülikool]. ETERA.
<https://www.etera.ee/zoom/587/view?page=1&p=separate&tool=info>
- TerVe kool (s.a.). Terviseenduse tulemuslikkus Eesti koolides. *Projekti tutvustus*.
<https://etagee/rahastamine/programmid/loppenud-programmid/terve/programmi-tegevused/t1/terve-kool/>
- [TAI] Tervise Arengu Instituut (2023). TAI hoiatab: nikotiin on tervisele igal kujul ohtlik. 02.01.2023. <https://www.tai.ee/et/uudised/tai-hoiatab-nikotiin-tervisele-igal-kujul-ohtlik>

- [TAI] Tervise Arengu Instituut (2022). TAI kampaania Sigarexit oli tubakast loobunute arvu osas aastate edukaim. 14.05.2022. <https://www.tai.ee/et/uudised/tai-kampaania-sigarexit-oli-tubakast-loobunute-arvu-osas-aastate-edukaim>
- [TAI] Tervise Arengu Instituut (2024) *Tubakatarvitamise vähendamine*. <https://www.tai.ee/et/tervis-ja-heaolu/tubakatarvitamise-vahendamine>
- Teunissen, H, A., Spijkerman, R., Prinstein, M, J., Cohen, G, L., Engels, R, C, M, E., Scholte, R, H, J. (2012). *Adolescents' Conformity to Their Peers' Pro-Alcohol and Anti-Alcohol Norms: The Power of Popularity*. HHS Author Manuscript. Vol 36(7). Pp 1257–1267. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3666104/>
- Tubakainfo. 2015. *Eesti Tervise Arengu Instituut*. <http://www.tubakainfo.ee/mis-on-sigaretis/suitsetamise-soltuvuse-teke/>).
- Tubakatarvitamise olukord ja trendid Eestis*. (28.02.2022) Terviseinfo.ee <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/tubakatarvitamine/tubakatarvitamisest-eesis>
- Tubakapoliitika roheline raamat*. (2014). Sotsiaalministeerium. https://www.sm.ee/sites/default/files/contenteditors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/tubakas_2014.pdf
- Tubakaseadus (2024) *Riigi Teataja I*, 07.03.2023, 19 <https://www.riigiteataja.ee/akt/112122018068?leiaKehtiv>
- Tubakatarvitamise vastane kampaania „Mutatsioonid“*. (2016). Tervise Arengu Instituut. <https://en.tai.ee/et/instituut/pressile/kampaaniate-arhiiv/2016/4465-tubakatarvitamise-vastane-kampaania-mutatsioonid>
- Tubakatooted. (2019). Terviseinfo. <https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas/tubakatarvitamine/tubakatooted>
- Vaher, M., Oja, M., Abel-Ollo, K., Kurbatova, M. (2023) *Uimastite tarvitamise põhjused ja levimus*. Tervise Arengu Instituudi uimastite ja sõltuvuste keskus. <https://tai.ee/et/sotsiaaltoo/uimastite-tarvitamise-pohjused-ja-levimus>
- Vaimse tervise häirega inimesed tööturul. (2015). *Poliituuuringute keskus Praxis*. https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium_kontaktid/Uuringu_ja_analuusid/Toovaldkond/tp_f-too_loppraport_praxis_v_1505.pdf

- Valo, K. (2014). *Noorte alkoholi tarbimise põhjused, harjumused ja teadlikkus selle kahjulikkusest*. Lõputöö. Pärnu: Tartu ülikooli Pärnu Kolledž.
http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/43739/valo_katrin.pdf
- Van Duijvenbode, N., Didden, R., VanDerNagel, J. E., Korzilius, H. P., & Engels, R. C. (2018). Cognitive deficits in problematic drinkers with and without mild to borderline intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*, 22(1), 5-17.
<https://doi.org/10.1177/1744629516664840>
- Veldre, V., Aaben, L., Nurm, Ü, K. (2017) *Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020 vahehindamine. Vaimse tervise valdkonna aruanne*. Poliitikauuringute keskus Praxis.
https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium_kontaktid/Uuringu_ja_analuusid/Tervisevaldkond/rta-vaimne-tervis-raport_praxis-2017.pdf
- Vorobjov, S. (2016). *Uimastite tarvitamine koolinoorte seas: 15–16-aastaste õpilaste legaalse ja illegaalse narkootikumide kasutamine Eestis*. Tervise Arengu Instituut.
https://intra.tai.ee//images/prints/documents/147436247968_Uimastite_tarvitamine_koolinoorte_seas_uuringu_raport_2016.pdf
- Vorobjov, S. (2020). Eesti kooliõpilaste riskikäitumine. *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine rahvusvahelises vaates* (2018. a tulemused). Lk 47-52. *Eesti Arst* 2020; 99 (Lisa 1):1–100.
<https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/Eesti%20Arst%20HBSC%20erinumber.pdf>
- Wang, C., Hipp, R. J., Butts, T. C., Jose, R., Lakon, M. C. 2015. Alcohol Use among Adolescent Youth: The Role of Friendship Networks and Family Factors in Multiple School Studies. *PLoS One*. Vol 10 (3). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4355410/>
- Weybright, E, Beckmeyer, J. J., Caldwell, L. L., Wegner, L., Doering, E., Smith, E, A. (2023). Can't You See I'm Getting Bored? The Social Context as a Moderator of Adolescent Leisure Boredom and Alcohol Use. *Youth & Society*. Vol. 55(6) 1115–1135
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0044118>

Lisa 1. Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine koolinoorte seas*Alkoholitoodete tarbimise uuringud koolinoorte seas*

Aasta	Valim	Tulemused
2012-2015	6. kl õpilased (11-14 a); Eesti koolid (N=1033)	60% küsitletutest on proovinud alkohoolseid jooke (TerVe kool, <i>s.a.</i>)
2013-2014	11-, 13- ja 15-aastased; Eesti koolid (N=4057)	46% uuritavatest tarbis alkoholi. Neist 41% tarvitas alkoholi igal kuul või harvem ning omakorda neist 5% tegi seda vähemalt kord nädalas ehk regulaarselt (Aasvee <i>et al.</i> , 2016)
2015	15-16-aastased; Euroopa riikide, sh Eesti, koolid (N=96 046)	78% leidis, et alkoholi on väga kerge kätte saada. Peaaegu pooled vastajatest (47%) olid 13. eluaastaks proovinud alkohoolseid jooke. Alkoholitarbijate seas oli poisse 5% rohkem kui tüdrukuid. Kolmandik vastajatest (34%) olid tugevas joobeseisundis olnud viimase 30 päeva jooksul. Võrreldes 1995. aastaga alkoholi proovimine oli langenud 89%-lt 81%-le ja viimase 30 päeva jooksul alkoholi tarbimine 56%-lt 47%-le. Suureks murekohaks tulemustes on see, et raske joobes olek on vähenenud kõigest 36%-lt 35%-le (ESPAD Group, 2016).
2014 ja 2018	11-, 13- ja 15-aastased; Eesti koolid (N=4727)	Alkoholi tarbimisel on langust märgata. 2014. aastal oli elu jooksul kaks ja rohkem korda purju joonud 15-aastaseid õpilasi 30%, 2018. aastal 27% (Oja <i>et al.</i> , 2019).
2021 ja 2022	11-, 13- ja 15-aastased Eesti koolid (N=4862)	Alates 2006. aastast (vastavalt 27% 2006. aastal ja 66% 2022. aastal) on kasvanud õpilaste osakaal, kes ei ole kunagi tarvitanud alkoholi. Iganädalaselts alkoholi tarvitavate ja elu jooksul vähemalt korra purjus olnute osakaal on stabiliseerunud, sh poiste hulgas pisut langenud, tüdrukutel jäänud samaks (Oja <i>et al.</i> , 2023).

Tubakatoodete tarbimise uuringud koolinoorte seas

Aasta	Valim	Tulemused
2013-2014	11-, 13- ja 15-aastased; Eesti koolid (N=4057)	5% suitsetab vähemalt kord nädalas ehk regulaarselt, neist täpsemalt 1% 11-aastased, 4% 13-aastased ja 12% 15-aastased (Aasvee <i>et al.</i> , 2016)
2015	15-16-aastased; Euroopa riikide,	60% 15-16-aastastest õpilastest, et tubakatooteid on neil kerge kätte saada. 23% vastajatest suitsetas oma

	sh Eesti, koolid (N=96 046)	esimese sigareti vanuses 13 või varem. Keskmiselt 4% vastajatest hakkas samas vanuses igapäevaselt suitsetama. Seejuures oli Eesti õpilaste tulemuseks selles osas 8%, mis oli ühtlasi kõrgeim uuritud riikide seas. Uuringus selgus ka, et 54% vastajatest pole kordagi suitsetanud (ESPAD Group, 2016)
2018	11-18 aastased Suurbritannia õpilased (N=2103)	Koolinoored ei teadvusta e-sigareti kahjulikkust organismile. $\frac{2}{3}$ vastajatest on teadlikud, et e-sigaret on kahjulik, kuid samas ei teadvusta seda, kuidas nikotiin seal sees nende tervisele negatiivselt mõjuda võib. Vastajad, kes on tavasigarette kasutajad, ei pidanud e-sigareti kasutamist kuidagi tervist kahjustavaks (East <i>et al.</i> , 2018).
2014 ja 2018	11-, 13- ja 15-aastased; Eesti koolid (N=4727)	2014 oli 15-aastaste hulgas 44% neid, kes alustasid suitsetamisega 13-aastaselt või varem, kuid 2018/2019 uuringus oli sama osakaal 28% (Oja <i>et al.</i> , 2019)
2021 ja 2022	11-, 13- ja 15-aastased Eesti koolid (N=4862)	Sigarette ei ole proovinud 82% 13-aastastest ja 67% 15-aastastest uuringus osalenud noortest. Võrreldes varasema, 2018. aasta uuringuga on tõusnud sigarette mitteproovinud noorte osakaal: 15-aastaste seas 52% vs. 67% ja 13-aastaste seas 75% vs. 82%. E-sigareti proovimine on tõusnud, sest proovinud on 29% uuringus osalenud noortest. 31% 13-aastastest ja 47% 15-aastastest noortest (Oja <i>et al.</i> , 2023)

Lisa 2. Hoiakud ja teadmised alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise kohta

Aasta	Valim	Tulemused
2017	Eesti inimesed vanuses 18-64 telefonis (N=2153) ja interneti teel (N=1401)	87% vastajatest nõustus, et ennetusalane kasvatus- ja teavitustöö peaks olema olulisim poliitikameede, et vähendada alkoholi tarvitamisest põhjustatud kahjusid. 83% telefoni- ja 82% veebiküsitlusele vastanutest uskus, et alkohol ei ole toode nagu iga teine ning see nõuab erilisi piiranguid (Pärtel <i>et al.</i> , 2017).
2012	14-15-aastased (N=532)	Noorte hoiakud alkoholi suhtes tulenevad nende sõprussuhetest. Nn “populaarsed” õpilased suutsid muuta teiste vastajate hoiakut vastavalt nende enda hoiakule

alkoholi suhtes positiivses või negatiivses suunas (Teunissen <i>et al.</i> , 2012)		
2007	15–16 aastased (N=2460)	Paki sigarettide suitsetamist ühes päevas tervisele pidas ohtlikuks 64% vastajatest. Rohkem kui viie ühiku joomist ühe korraga pidas ohtlikuks vaid 38% (Kobin, 2012).
2023	11–18-aastased õpilased (N=720) 16–64- aastased (N=1002)	90% õpilastest ja 93% elanikkonnast peab sigarettide suitsetamist vähemal või rohkemal määral siiski kahjulikuks, kuid ohtlikuks peetakse enamjaolt tavasigarette ja huuletubakat (Kivistik <i>et al.</i> , 2023).

Lisa 3. Uuringud alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise seosest sõprus- ja peresuhetega

Aasta	Valim	Tulemused
2016	Hispaania gümnaasiumiõpilased (N=640)	29% uuritavatel, kes tarbisid keelatud aineid, ilmnes potentsiaalset kuritegelikku käitumist. Oma otsuste langetamisel oli sõprade poolt mõjutatud 16,1% vastajatest (Goldberg-Looney <i>et al.</i> , 2016)
2015	Ameerika väikekoolide õpilased (N=1284) ja suurte koolide õpilased (N=976)	Mõlemas uuringugrupis tarvitasid “populaarsed õpilased” suurel hulgal alkoholi. Uurijad leidsid, et alkoholi tarbimine on seotud sõprussuhetega, sest alkoholitartvitajatel on sarnaste huvide ja harjumustega sõbrad. Kehtib ka vastupidine seos - õpilased, kes ise alkoholi ei tarbi, omavad sõpru, kes seda samuti ei tee (Wang <i>et al.</i> , 2015).
2017	Hiina põhikooli ja gümnaasiumi õpilased (N=2582)	On olemas väga tugev korrelatsioon sõprussuhete ja suitsetamise vahel, seejuures olid tugevamalt mõjutatud poisid (Ling <i>et al.</i> , 2017)
2014 2015 2016	12-18-aastaste õpilased kolme aasta jooksul 2014 (N=1 723 150) 2015 (N=1 691 568) 2016 (N=1 627 216)	Osalejad, kes tarbisid korraga sigarette ja e-sigarette, olid suitsetavad sõbrad ja suitsetavad vanemad (Pei-Ching <i>et al.</i> , 2019).
2018	3785 õpilast, keda uuriti 12 ning hiljem 18-aastaselt	Lapsevanemad (eriti emad), kes tarbivad keskmiselt või keskmisest enam alkoholi, avaldavad oma laste alkoholitarbimisele negatiivset mõju. Perekondades, kus alkoholi tarbimine on keskmisest väiksem, laste edasisele

		alkoholi tarbimisele ei mõju (Mahedy <i>et al.</i> , 2018).
2023	700 vanema ja lapse suhteid	Noorukid, kelle kodus pidevat alkoholi tarbimist ei ole, ei hakka ka ise alkoholi tarbijaks (Weybright <i>et al.</i> , 2023)

Lisa 4. Alkoholi ja tubaka teema käsitlemine õppekirjanduses

PLRÕK	PRÕK
6. klassi inimeseõpetuse õpikus (Lill & Plado, 2013) ja õpetajaraamatus (Lill & Plado, 2013) on olemas vajalik õppematerjal ning õpetajale suunatud juhised, kuidas alkoholi ja tubaka teemat käsitleda	6. klassi inimeseõpetuse õpikus (Kagadze & Kullasepp, 2013) ei käsitleta tubaka ja alkoholi teemat. Küll aga käsitletakse erinevate situatsioonide kaudu rühma kuulumist ja kaaslaste mõju, mis on kaudes, kuid tugevas seoses ka noorte alkoholi- ja tubakatoodete tarbimisega.
7. klassi materjalis (Lill, <i>et al.</i> , 2013) alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise teemat ei käsitleta. ?	7. klassi inimeseõpetuse õpikus (Kagadze & Kullasepp, 2022) kirjeldatakse alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise tagajärgi nii tervisele kui ka käitumisele.
8. klassi digiõpikus (Lill <i>et al.</i> , 2020) käsitletakse alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise kahjulikkust 2 korda: riskikäitumise teema juures üldiselt ja uuesti uimastite teema juures. Lisaks tervise mõjudele tuuakse näiteks välja ka, kuidas mõjutatakse alaealise lapse vanemaid rahalise trahviga.	8. klassi inimeseõpetuse õpikus (Kull <i>et al.</i> , 2012) meenutatakse, mis on alkohol ja tubakas ning kuidas see inimest mõjutab. Lisaks on toodud välja otsesed riskid, kuidas tarbimine mõjutab noorte elu (lisaks otsesele tervise mõjule ka nt sotsiaalsed mõjud).
9. klassi õppematerjalis (Kütt <i>et al.</i> , s.a) alkoholi- ja tubakatoodete tarbimise teema puudub	9. klassis inimeseõpetust enam tunniplaanis ei ole.

Lisa 5. Nõusolekuleht

Tere!

Minu nimi on Eliise Kukk ja olen Tartu Ülikooli eripedagoogika osakonna tudeng. Kirjutan oma magistritööd teemal “Alkoholi- ja tubakatoodete tarbimisega seotud kokkupuuted ja hoiakud 8.-9. klassi lihtsustatud õppekaval lihtsustatud õppel ja riiklikul õppekaval õppivatel õpilastel Tartu linna näitel”.

Sooviksin intervjuueerida Teie last tubakat ja alkoholi puudutavate teadmiste teemal. Proovin oma töös välja selgitada, kas seni koolis õpetatud informatsioon on piisav teadmiste allikas antud vallas. Saadud andmeid kasutan kontrollgrupi põhimõttel.

Läbiviidav struktureeritud intervjuu on umbes 15 minutit pikk ning vastused on konfidentsiaalsed.

Palun nõusolekut kinnitada allkirjaga _____

Ootan nõusolekulehte tagasi hiljemalt 23.01.2019

Küsimuste korral kontakteeruda eliise.kukk@hotmail.com

- *Samasugust nõusolekulehe vormi kasutas autor ka aastal 2024.*

Lisa 6. Intervjuu küsimused.

ALKOHOL

- 1 Kas tead, mis on alkohol?
- 2 Missuguseid alkohoolseid jooke tead?
- 3 Kas oled proovinud alkoholi?
Vastus: **JAH**
- 4 Kui vana sa siis olid kui proovisid esimest korda alkohoolset jooki?
- 5 Kas proovisid alkoholi üksi või kellegagi koos?
- 6 Kellega koos sa olid?
- 7 Miks sa esimest korda alkoholi proovisid?
- 8 Kas alkoholi joomine hakkas sulle meeldima?
- 9 Kas tarbid alkoholi ka edaspidi?
- 10 Millist jooki (jooke) on tarbinud?
- 11 Millal viimati tarbisid alkohoolset jooki (aeg)?
- 12 Mis ajal sa tavaliselt alkoholi tarbid?
Vastus: **EI**
- 13 Miks oled teinud otsuse alkoholi mitte tarbida?
- 14 Kus oled õppinud selle kahjulikkuse kohta?

Kättesaadavus ja teadlikkus mõjust

- 15 Kas alkohoolsete jookide kätte saamine on pigem kerge või raske?

- 16 Kuidas on võimalik alkohoolseid jooke kätte saada?
- 17 Kas alkoholi tarbimine tervisele kasulik või kahjulik?
- *18. Miks?
- 19 Kas keegi on sulle öelnud, et alkoholi tarbimine on kahjulik?
- 20 Kas Sinu perekonnas tarbitakse alkoholi?
- 21 Sinu meelest on kogused suured või väikesed?
- 22 On sinu sõpruskonnas alkoholi tarbijaid?
- 23 Millal tarbite alkoholi?
- 24 On Sinu tuttavad Sulle alkoholi pakkunud?
- 25 Kuidas käitusid?

TUBAKAS

- 26 Kas sa tead, mis on tubakas?
- 27 Missuguseid tubakatooteid sa tead?
- 28 Kas sa oled proovinud tubakatooteid?
- Vastus **JAH**
- 29 Missugust tubakatoodet oled proovinud?
- 30 Kellega proovisid neid esimesena?
- 31 Mis põhjusel?
- 32 Kas see on Sinu arvates sinu tervisele hea või halb?
- Miks?
- 34 Kus sa oled selle kohta õppinud?
- 35 Tarbivad tubakatooteid sinu sõbrad?
- 36 Tarbivad tubakatooteid sinu pereliikmed?
- 37 Kas oled igapäevane suitsetaja?
- 38 Kui JAH: Kas oled kaalunud suitsetamisest loobumist?
- Vastus: EI
- 39 Miks oled teinud otsuse tubakatooteid mitte tarbida?
- 40 Kas sinu pereliikmed tarbivad tubakatooteid?
- 41 Kas sinu sõbrad tarbivad tubakatooteid?
- 42 Kas sinu sõbrad on sulle mõnda tubakatoodet pakkunud?
- 43 Kuidas käitusid?

Tausta andmed

44 Millega tegeled vabal ajal?

Lisa 7. Intervjueeritavate hobid

	PLRÕK 2019 (N=15)	PLRÕK 2024 (N=12)	PRÕK 2019 (N=15)	PRÕK 2024 (N=15)
<i>1. Tegevused nutiseadmes:</i>				
1.1 Arvutimängud	6	5	1	3
1.2 Mängimine telefonis	4	3	0	1
<i>2. Loovus Joonistamine/ kunst</i>	0	1	0	2
<i>3. Liikumine</i>	0	0	1	2
3.1 Rula				
3.2 Tantsimine	0	0	2	3
<i>4. Sport</i>	0	0	3	2
4.1 Jõusaal				
4.2 Poksimine	1	0	0	1
4.3 Ratsutamine	2	2	0	1
4.4 Kergetõustik	0	0	4	2
4.5 Jalgpall	3	1	1	1
4.6 Võrkpall	0	0	1	2
4.7 Korvpall	0	0	1	0
4.7 Sõudmine	0	0	0	2
<i>5. Muu Sõpradega linnas</i>	2	1	0	0
<i>Hobi puudub</i>	1	1	2	1
Kokku nimetatud hobisid	18	14	13	22
Hobide nimetajate arv	(N=14)	(N=13)	(N=11)	(N=14)
M (keskmine)	1,3	1,1	1,2	1,6

Lisa 8. Parandatud intervjuu küsimused**ALKOHOL***Tausta andmed:*** Mitmendas klassis sa käid?*** Kas sa tegeled väljaspool kooli mõne huvi- või spordialaga?*

1. Missuguseid alkohoolseid jooke oskad nimetada?
2. Kas oled proovinud alkohoolseid jooke?
3. Kas alkohol on sulle kasulik või kahjulik? Põhjenda oma vastust.
4. Kus oled selle kohta õppinud?

Vastus: **JAH**

5. Kui vana sa siis olid kui proovisid esimest korda alkohoolset jooki?
6. Kas proovisid alkoholi üksi või kellegagi koos?
7. Kellega koos sa olid?
8. Miks sa esimest korda alkoholi proovisid?
9. Kas alkoholi joomine hakkas sulle meeldima?
10. Kas tarbid alkoholi ka edaspidi?
11. Millist jooki (jooke) on tarbinud?
12. Millal viimati tarbisid alkohoolset jooki (aeg)?
13. Mis ajal sa tavaliselt alkoholi tarbid?

Vastus: **EI**

14. Miks oled teinud otsuse alkoholi mitte tarbida?

Kättesaadavus ja teadlikkus mõjust

15. Kas alkohoolsete jookide kätte saamine on pigem kerge või raske?
16. Kuidas on võimalik alkohoolseid jooke kätte saada?
17. Kas keegi on sulle öelnud, et alkoholi tarbimine on kahjulik? Kes?
18. Kas Sinu perekonnas tarbitakse alkoholi?
- * 19. Kas sinu arvates on pereliikmete alkoholi tarbimine suur või väike?
20. Kas sinu sõpruskonnas alkoholi tarbijaid?
21. Kas Sinu tuttavad Sulle alkoholi pakkunud?
22. Kuidas käitusid? Miks sa nii käitusid?

TUBAKAS

23. Missuguseid tubakatooteid sa tead nimetada?

24. Kas tubakatoodete tarbimine on kasulik või kahjulik? Põhjenda oma vastust.
25. Kus oled selle kohta õppinud?
26. Kas sinu sõbrad tarbivad tubakatooteid?
27. Kas sinu pereliikmed tarbivad tubakatooteid?
28. Kas sa oled proovinud tubakatooteid?

Vastus **JAH**

29. Missugust tubakatoodet oled proovinud?
30. Kellega proovisid neid esimesena?
31. Mis põhjusel?
32. Kas oled igapäevane suitsetaja?
33. Kui JAH: Kas oled kaalunud suitsetamisest loobumist?

Vastus: **EI**

34. Miks oled teinud otsuse tubakatooteid mitte tarbida?

Kättesaadavus ja teadlikkus mõjust

35. Kas tubakatoodete kätte saamine on pigem kerge või raske?
- * 36. Kuidas on võimalik tubakatooteid kätte saada?
37. Kas keegi on sulle öelnud, et tubaka tarbimine on kahjulik? Kes?
38. Kas Sinu tuttavad Sulle alkoholi pakkunud?
39. Kuidas käitusid? Miks sa nii käitusid?
40. Kas sinu sõbrad on sulle mõnda tubakatoodet pakkunud?
41. Kuidas käitusid? Miks tegid sellise valiku?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina ELIISE KALDA (sünnikuupäev: 21.04.1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose **8.-9. klassi Põhikooli lihtsustatud riiklikul õppekaval ja riiklikul õppekaval õppivate õpilaste alkoholi- ja tubakatoodete tarbimine ja sellega seotud kokkupuuted ja hoiakud Tartu linna näitel**, mille juhendaja on Kaja Pastarus

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus 2025