



## Raplamaa uimastiennetusnädal 22.-26. november 2021

### Konkursid õpilastele:

#### Õpilasomavalitsustele

Leidke 10 viisi asendada ekraaniaega, mida soovitate oma kooli õpilastele. Koostage need sõnumid oma õpilasomavalitsusega ja levitage koolis. Oma postulaadid saatke ka aadressil [minugajuhtus@gmail.com](mailto:minugajuhtus@gmail.com).

#### #märkamind õpilastele

Ema, isa, vennad, õed, õpetaja, klassikaaslane, sõber – kas te ikka päriselt teate, millega ma tegelen? Mis mure mul on? Või milles ma päriselt hea olen! Oled Sa minuga rääkinud? Oleme koos midagi teinud? Mis on minu unistused, mis on minu ootused ja vajadused, et ma tunneks end hästi siin ja praegu!

- [1.-6. klassidele kollaažikonkurss](#) – korraldage kas klassis või kooli aulas kollaažitegemine – vaja on kääre, ajakirju, liimi ja muidugi prügikasti, et pärast see sodi kõik ära koristada. Klass teeb oma sõnumitega liimin-maalin-kleebin stiilis plakati. Kõik kollaažid saate oma kooli üles riputada ja näiteks oma lemmikud välja valida, meile võib aga saata iga klass oma kollaaži. Tehke pildist pilt ja pange tee! Pilte saab teha ja saata **25. novembrini** aadressil [minugajuhtus@gmail.com](mailto:minugajuhtus@gmail.com). Kindlasti lisage oma kooli nimi ja klass. Auhinnad on rahalised! Tervele klassile kevadise ekskursiooni fondi korralik summa! Ja kiituskirjad pealekauba!
- [Emily kutsub noori üles osalema konkursil siin!](#)  
[Ja Hellin-Maria kutsub noori ülesse nii!](#)  
7.-12. klassid saavad osaleda TikTakis videokonkursil. Video peab olema pikk kuni 60 sekundit. See võib olla lavastus või sõnaline pöördumine enda mure või rõõmu väljenduseks. Me ei taha palju ette ütelda, sest igal ühel võib sõnapaar - Märka mind! - liikuma panna erinevaid emotsioone ja ideid. TikTokki saad oma video üle riputada **8.-25. novembrini**, oluline on lisada **#märkamind**.  
Auhinnad on individuaalsed. TikTakis saavad osaleda noored üle Eesti! Auhinnad anname välja ka oma maakonna vahamatele või sügavamatele videotele! Tänu poppidele tiktokkeritele jõuab Sinu video väga paljude inimesteni ja Sa võid omakorda saada kuulsaks. On mõned tingimused: oma videoga ei tohi sa kedagi solvata ja samuti ei tohi ropendada. Kui need tingimused sobivad, siis on OK! [PLAKATI LEIAD SIIT, ET SEDA JAGADA!](#)

#### Lapsevanematele, õpetajatele, noorsootöötajatele

**23. novembril** toimub Rapla Kultuurikeskuse kinosaaalis kell 15-17 [seminar nutisõltuvuse teemal](#). Esinevad Urve Uusberg, kliiniline psühholoog, ja Karl Erik Saks, kogemusnõustaja. Seminari kantakse üle [Raplamaa tervisedendus FB lehel](#), samuti saab seda ka järele vaadata.

*Karl Erik Saks on videomängude kultuuri huviline ja uurija, kes pakub kogemusnõustamist videomängudega seonduvate murede teemal. Saks leiab, et videomängudel ja nutiseadmetel on*

väga palju positiivseid külgi, kuid nendega võib kaasneda ka mitmeid tõsiseid probleeme. Tema jaoks on tähtis nendest plussidest ja miinustest rääkida, et kukutada või kinnitada müüte ja arvamusi ning suurendada teadlikkust nende seas, kes on mängumaailma suhtes võõrad.

Kõike saab jälgida üle veebi. Karl Erikule saab esitada küsimusi ette aadressil:

[karleriksaks@gmail.com](mailto:karleriksaks@gmail.com).

**24. novembril** ilmub Raplamaa Sõnumites Lastevanemate-eri, kus teemaks nutisõltuvus. Infolehte levitame ka Facebookis ja muul moel elektroonselt.

**25. novembril** esineb saates Tervist! Karl Erik Saks. Saade on eetris TRE raadios kell 11.15. Saadet saab ka järele kuulata aadressil <https://rapla.treraadio.ee/kordus>.

## Direktoritele

**24. novembril** kell 10-12 toimub uimastiennetusseminar veebis.

Teadur Maali Käbin tutvustab Raplamaa uimastikasutuse uuringut – andmed kogusime novembris-detsembris 2020 ja raport valmis 2021. aasta esimesel poolel. Räägime kõik lahti! Suured koolid saavad eraldi ka koolipõhised raportid. Osaleb ka Rapla politseijuht Janno Ruus „Turvaline Kool“ arutelude kolme aasta kokkuvõttega.

Kohtumise keskkonna saadame direktoritele uimastiennetusnädalal.

**26. november** – kuulutame välja auhinnavõitjad. Kampania on läbi. Küll aga mitte ei lõppe samal hetkel need teemad, mis sai üles tõstatatud. Need võiks saada hoogu juurde, probleemide lahendamine eeskätt.

[SOTSIAALKINDLUSTUSAMETI INFONUMBRID](#). Info oluline nii lastele, vanematele, õpetajatele – kõigile!

