

**EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN**

# **KÄSIKIRJA**

**KOUVOLAN KOULUILE JA  
OPPILAITOKSILLE**

**KÄSIKIRJA HYVINVOINTIOPPIMISSUUNNITELMAN TUEKSI**

Tämä käsikirja auttaa koulutyön ammattilaisia ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja päihteiden kokeiluun ja käyttöön puuttumisessa. Kaikkien koulun aikuisten vastuulla on auttaa ja tukea oppilaiden ja opiskelijoiden myönteistä, turvallista kasvua ja kehitystä. Tämän käsikirjan tarkoitus on helpottaa ammatillista kasvatustyötä, jota ehkäisevä päihdetyö myös osaltaan on. Käsikirja toimii ja palvelee parhaiten silloin, kun koko kouluyhteisö noudattaa yhdessä suunniteltua ja toteutettua suunnitelmaa. Käsikirjassa olevat tehtävät soveltuvat hyvin esimerkiksi terveystiedon opettajan, luokanopettajan, kuraattorin, terveydenhoitajan ja koulunuorisotyöntekijän pidettäväksi, mutta ovat käytettävissä koko henkilöstölle.

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on parantaa terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihdeettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Ehkäisevän päihdetyön laki kattaa alkoholi, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä nikotiinituotteiden käytön vähentämisen. Lain mukaan ehkäisevän päihdetyön järjestämisvastuu on kunnalla ja se perustuu yhteistyöhön, päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin.

Ehkäisevä päihdetyö on osa hyvinvointioppimisen kokonaisuutta, joka liitetään osaksi oppilashuoltosuunnitelmaa. Oppilashuoltosuunnitelma päivitetään vuosittain osana oppilashuollon suunnittelua. Ehkäisevä päihdetyö on hyvä liittää pysyviin rakenteisiin ja työlle on hyvä antaa myönteinen sävy. Oman opettajan rooli on sitä vahvempi, mitä pienempi oppilas on. Muut asiantuntijat tuovat tarvittaessa osaamista oman opettajan rinnalle. Suositeltavaa olisi, että koulu tiedottaa huoltajille ajankohtaisista ehkäisevistä toimenpiteistä, joihin oppilaat osallistuvat/ovat osallistuneet ja kannustavat huoltajia keskustelemaan asiasta kotona.

Päihteidenkäyttöä ehkäisevän opetuksen tulee olla pitkäjänteistä ja sen tulee sisältää toimenpiteitä kaikkien vuosiluokkien oppilaille. Hyvinvointioppimissuunnitelmaa osaksi koulun oppilashuoltotyötä oli kokoamassa moniammatillinen työryhmä, jonka myötä päihdeisiin liittyvät teemat valittiin käsiteltäviksi 12-18-vuotiaiden kanssa (6.lk – 2. asteen 2.lk). Ehkäisevää päihdetyötä on kuitenkin kaikki se toiminta kaikkien ikäryhmien kanssa, jonka tavoitteena on parantaa terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia.

## KÄSIKIRJAN OVAT LAATINEET

Laura Sillanpää  
*Ehkäisevän päihde-  
ja mielenterveystyön  
koordinaattori,  
Kouvolan kaupunki*

Maiju Leskinen  
*Ehkäisevän päihdetyöntekijä,  
Kouvolan kaupunki*

## KÄSIKIRJAN TAITTO & ULKOASUN SUUNNITTELU

Viktor Velin

## KÄSIKIRJAA OVAT KOMMENTOINEET

Tiina Viljakainen  
*terveystiedonopettaja*

Vesa Lehtinen  
*luokanopettaja*

Ulla Jutila  
*kuraattori*

Heli Varis  
*kuraattori*

Annika Heiniö  
*terveydenhoitaja*

Mia Pulli  
*koulunuorisotyöntekijä.*

Heli Vaija  
*Ehyt ry*

Mika Piipponen  
*Nuorisoalan osaamiskeskus  
Vahvistamo*

Elisa Prepula  
*Klaari Helsinki*

Kirsi Purhonen  
*XAMK*

Marja-Leena Kauronen  
*XAMK*

NUORISOTYÖN EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KOULUJEN  
JA OPPILAITOSTEN TUKENA:

- PÄIHDEKASVATUSOPPITUNNIT
- VANHEMPAINILLAT
- OHJAUS YKSILÖTYÖHÖN
- VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

PUH. 0206158371

PUH. 0206158636

Ota puheeksi, se  
kannattaa aina.

Pidä huolta, välitä  
varhain.

Puuttumalla välität.

Oppilaiden on  
tärkeää tietää,  
missä rajat kulkevat  
ja miksi ne ovat  
olemassa.

## TUTKITUSTI VAIKUTTAVA EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ SISÄLTÄÄ

- Kohtaaminen ja keskustelu
- Faktoista, riskeistä ja seurauksista kertomista ja tiedottamista
- Toistuvaa ja säännönmukaista
- Riskitekijöihin ja suojaaviin tekijöihin kohdentuva työ
  - Elämäntaitojen harjoittelu
- Mini-interventiot eli lyhytneuvonnat

RYHMÄPERUSTAISEEN  
PÄIHDEKASVATUKSEEN KUULUU  
SEURAAVIA ASIOITA:

1. TIEDON TARJOAMINEN  
PÄIHTEISTÄ JA NIIDEN  
VAIKUTUKSISTA
2. ELÄMÄNTAITOJA JA ARVOJA  
KÄSITTELEVÄ KESKUSTELU
3. KIELTÄYTYMISEN JA  
SOSIAALISEN PAINEENSİETÖKYVYN  
OPETTELEMINEN
4. PÄIHTEETTÖMIEN  
TOIMINTATAPOJEN ESILLE  
NOSTAMINEN JA NIIDEN LISÄÄMINEN
5. VERTAISTUEN JA  
MALLIEN HYÖDYNTÄMIEN  
PÄIHDEKASVATUKSESSA

## TUPAKKATUOTTEET

Tupakkatuotteisiin kuuluvat mm. savukkeet, sähkösavukkeet, erilaiset nuuskat, sikarit, piippu ja vesipiippu. Tupakkatuotteet ovat pitkälle kehitettyjä tuotteita, jotka aiheuttavat ja ylläpitävät riippuvuutta.

Kaikki tupakkatuotteet ovat haitallisia riippumatta siitä, käytetäänkö niitä polttamalla, nuuskaamalla vai pureskelemalla vai altistutaanko niille passiivisesti. Suurin syövän riski liittyy tupakan polttamiseen, sillä palamisprosessissa muodostuu lisää vaarallisia, syöpää aiheuttavia aineita. Nuuskan käyttö aiheuttaa nopeasti voimakkaan nikotiiniriippuvuuden ja muutoksen suun limakalvoissa. Lisäksi nuuska aiheuttaa suun, nielun ja nenän alueen syöpäsairauksia

## ALKOHOLI

Alkoholi on Suomessa täysi-ikäisille laillinen, riippuvuutta aiheuttava päihde. Sen käyttö ja hallussapito ovat alaikäisiltä kiellettyä. Alkoholinkäyttö on yleistä ja siitä myös koituu huomattavan paljon terveydellisiä ja yhteiskunnallisia ongelmia. Alkoholi aiheuttaa Suomessa vuosittain noin miljardin euron suuruiset haittakustannukset.

Niin kuin muutkin vaikutuksiltaan lamaavat päihteen, myös alkoholi voi suurilla annoksilla johtaa koomaan, hengitysteiden lamaantumiseen ja kuolemaan. Lähes puolet Suomessa tapahtuvista myrkytyskuolemista johtuu alkoholista. Nuorille alkoholimyrkytys tulee aikuisia herkemmin. Alkoholimyrkytyksen oireita ovat muun muassa oksentelu, muistinmenetys ja sammuminen.

Alkoholi heikentää huomiokykyä, reaktiokykyä ja kykyä impulssien hallintaan, minkä vuoksi se on merkittävä riski liikenteessä. Lisäksi noin neljäsosa tapaturmaisista kuolemista sattuu humalassa. Alkoholi liittyy huomattavan usein myös väkivaltarikoksiin, sillä se vaikuttaa harkintakykyyn ja kykyyn säädellä omaa toimintaa.

Pitkällä aikavälillä alkoholi voi vaurioittaa lähes kaikkia kehon elimiä, joista keskeisimpiä ovat maksa ja aivot. Nuorten aivot ovat alkoholin haittavaikutuksille herkempiä kuin aikuisten.



## HUUMAUSAINEET

Huumausaineiksi luokitellaan sellaiset kemikaalit ja kasvit, joita käytetään lamauttavien, päihdyttävien tai harhoja tuottavien keskushermostovaikutusten vuoksi ja jotka on erikseen mainittu huumausainelaissa. Suomessa huumeiden käyttö, hallussapito ja myyminen ovat lailla kiellettyjä. Koska huumeita käytetään niiden keskushermostovaikutusten takia, myös haitat kohdistuvat ensisijaisesti sinne: tajunnan taso voi heikentyä, hengitys lamaantua tai saattaa esiintyä vapinaa ja kouristuksia. Lisäksi esiintyy pahoinvointia, sydämen toiminnanhäiriöitä ja verenpaineen muutoksia. Pistämällä käytettäviin huumeisiin liittyy riski B- ja C-hepatiittiin sekä HIV-infektioon. Päihtymyksen takia tapaturma- ja itsemurhariskit kasvavat. Huumausaineet aiheuttavat terveydellisten riskien lisäksi sosiaalisia ongelmia, jotka koskettavat käyttäjiä, heidän läheisiään ja koko yhteiskuntaa. Huumekauppa on usein kytköksissä myös rikollisuuteen.

Huumaavia aineita ovat esimerkiksi kannabis (hasis, marihuana), kokaiini, opiaatit (morfiini, heroiini, buprenorfiini esim. Subutex), stimulantit (mm. amfetamiini), impattavat aineet (mm. liimat, polttonesteet), rauhoittavat lääkkeet (mm. Diapam) ja hallusinogeenit (mm. LSD).

## RAHAPELIHAITAT

Rahapelaamisesta aiheutuu sosiaalisia, taloudellisia ja terveydellisiä haittoja. Niitä voi koitua pelaajan itsensä lisäksi myös hänen lähipiirilleen ja laajemmin yhteiskuntaan. Tutkimusten mukaan nopeatempoiset pelit, voiton suuri todennäköisyys ja mahdollisuus voiton käyttämiseen heti uudelleen pelaamiseen, lisäävät riskiä rahapeliongelmiin ilmenemiseen. Rahapeliongelman syntyyn vaikuttavat lisäksi geneettinen perimä, yksilölliset ja psyykkiset olosuhteet eri elämänvaiheissa, sosiaalinen ympäristö sekä pelien saatavuus. Rahapelihaittojen ehkäisystä säädetään ehkäisevää päihdetyötä koskevassa laissa.

# KOHTI YLÄKOULUA

## 6. LUOKKA

**SUURIMMALLE OSALLE 6. LUOKAN OPPILAISTA PÄIHTEET OVAT VIELÄ KAUKAINEN ASIA, MUTTA JOILLAKIN ON JO OMAKOHTAISTA KOKEMUSTA. LISÄKSI OPPILAILLA VOI OLLA KOKEMUSTA SISARUSTEN, VANHEMPIEN TAI MUIDEN LÄHEISTEN PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ. KOULULUOKISSA ON HYVÄ KESKUSTELLA MYÖS MAHDOLLISISTA AIKUISTEN PÄIHTEIDENKÄYTÖN LAPSILLE AIHEUTUVISTA HAITOISTA JA MITÄ PÄIHDERIIPPUVUUS TARKOITTA. TÄMÄ VOI PARANTAA NIIDEN LASTEN ASEMAA KAVERIPIIRISSÄ, JOIDEN KOTONA KÄYTETÄÄN LIIKAA TAI ONGELMAKSI ASTI PÄIHTEITÄ. EHKÄISEVÄN TYÖN NÄKÖKULMASTA KATSOTTUNA 6. LUOKKALAISET OVAT TÄRKEÄ KOHDERYHMÄ PÄIHDEHAITTOJEN EHKÄISEMISEKSI, SILLÄ HE OVAT VASTAANOTTAVAISIA TIEDON SUHTEEN JA LUOVAT POHJAA OMILLE ASEENTEILLEN. MYÖS VANHEMMILLA ON OIKEUS SAADA NEUVOJA JA TUKEA ENNEN KUIN MAHDOLLISTA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÄ ILMENEE.**

Käsikirjaa valmistelleen työryhmän yhteinen toive on kuudesluokkalaisille järjestettävä elämyksellinen päihdekasvatustapahtuma, joka havainnollistaa päihteiden käytön maailmaa ja päihteiden käyttöön liittyviä vaaroja sekä tukee nuoren selviytymistä, itsetunnon kehitystä ja kykyä selvitä sosiaalisista paineista. ”Päihdeputkea” on järjestetty Kouvolassa 2000-luvun alusta alkaen ja sen vaikuttavuudella on tutkitusti ollut merkitystä nuorten myöhemmin tekemiin valintoihin suhteessa päihteisiin.

Elämyksellinen päihdekasvatustapahtuma toteutetaan 6. luokkalaisille oman koulun tiloissa tai lähinuorisotilalla. Tapahtuma sisältää neljä eri pistettä, joiden vetovastuu on oman koulun henkilökunnalla, kuten koulunuorisotyöntekijällä, kuraattorilla, psykkarilla ja terveydenhoitajalla. Tapahtuman sisältöön, suunnitteluun ja toteutukseen voi osallistua nuorisotyön ehkäisevän päihdetyöntekijät ja erityisnuorisotyöntekijät. Päihdekasvatustapahtuman neljä eri pistettä ovat: nikotiinituotteet, alkoholi, huumausaineet sekä pelit ja energiajuomat. Pisteiden sisältöä voi suunnitella itsekin koulukohtaisesti, mutta kaikkiin pisteisiin löytyvät myös valmiit vaihtoehdot materiaaleineen nuorisotyön ehkäisevästä päihdetyöstä (p. 0206158371 / 0206158636).

Jokaisen pisteen kesto on 15 minuuttia, jolloin tapahtuma kestää yhden tunnin.

Päihdekasvatustapahtumaan osallistutaan luokka kerrallaan, mikä jaetaan pienryhmiin.

Luokanopettaja kulkee ryhmän mukana, joka mahdollistaa purkukeskustelun oppilaiden kanssa tapahtuman jälkeen. Purkukeskustelu on olennainen osa tapahtumaa, jolloin oppilaiden ei tarvitse jäädä yksin kokemiensa asioiden ja tunteiden kanssa.



## KYSYMYKSIÄ PURKUKESKUSTELUUN

- Mitä päihteitä on olemassa?
- Millaisia ajatuksia, mielikuvia ja tunteita päihdekasvatustapahtuma sinussa herätti?
- Mitä sinulle jäi mieleen?
- Mikä oli mielestäsi vaikuttavinta?
- Koitko jotakin pelottavaa tai ahdistavaa?
- Miksi jotkut nuoret haluavat kokeilla päihteitä?
- Miten voisit kieltäytyä, jos sinulle tarjotaan päihteitä?
- Miten toimitaisit tai kenelle kertoisit, jos saisit tietää kaverisi käyttävän päihteitä?
- Millaisissa tilanteissa olet itse törmännyt päihteiden käyttöön?
- Mistä tunnistaa liiallisen pelaamisen?
- Miksi ruutuaikaa halutaan rajata?
- Mitä haittaa energiajuomista voi olla sinulle?
- Mikä voisi olla vaihtoehto energiajuomalle? Mikä auttaa sinua jaksamaan?
- Saitko tapahtumasta mitään uutta / hyödyllistä tietoa?

6.LUOKKALAISTEN VANHEMMILLA ON MYÖS OIKEUS  
SAADA TIETOA AJANKOHTAISISTA PÄIHTEISIIN LIITTYVISTÄ  
ASIOISTA ENNEN LAPSEN YLÄKOULUUN SIIRTYMISTÄ.

VANHEMPAINILTA ON TÄRKEÄ OSA TAPAHTUMAA,  
JONKA VOI TOTEUTTAA YHTEISTYÖSSÄ EHKÄISEVÄN  
PÄIHDETYÖNTEKIJÖIDEN KANSSA  
P. 0206158371 / P. 0206158636.

# SOSIAALINEN YLÄKOULULAINEN

7. LUOKKA

YLÄKOULUUN SIIRRYTTÄESSÄ PÄIHTEET TULEVAT LÄHEMMÄKSI NUOREN ELÄMÄÄ. SOSIAALINEN PAINO PÄIHDEKOKOILUIHIN JA PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN KASVAA JA NUORI VOI HALUTA KUULUA PORUKKAAN, MISSÄ PÄIHTEITÄ KÄYTETÄÄN. SUURIN OSA NUORISTA, JOTKA KOKEILEVAT ENSIMMÄISEN KERRAN PÄIHTEITÄ, OVAT TUTKIMUSTEN MUKAAN 13-15 -VUOTIAITA.

TÄRKEÄÄ EHKÄISEVÄÄ TOIMINTAA ON KAIKKI SE, MIKÄ TAPAHTUU KOULUN TAVALLISEN TOIMINNAN PUITTEISSA JA ARKISESSA KANSSAKÄYMISSÄ. TÄMÄN VUOKSI PÄIHTEET, OMAT VALINNAT, RISKIT, KYKY HAHMOTTA A VALINTOJEN SEURAUKSIA JA KAVERIPAINO OVAT TEEMOJA, JOITA HALUAMME KÄSITELTÄVÄN ERI OPPIAINEIDEN OPETUKSESSA 7. LUOKKALAISTEN KANSSA.

**Oheessa ehdotuksia  
päihdeteeman käsittelyyn eri  
oppiaineissa.**

## ÄIDINKIELI

AINEKIRJOITUS esimerkiksi seuraavista aiheista:

- Ajatuksia päihteistä
- Onko päihteiden käyttö jokaisen oma asia?
- Kavereiden vaikutus päihteiden käytön aloittamiselle / päihteettömyydelle
- Pitäisikö vanhempien saada tietää nuorten päihteiden käytöstä?
- Vanhempien antama esimerkki päihteiden käytöstä
- Miten aikuisten tulisi toimia, jotta nuoret eivät kokeilisi päihteitä?
- Kuvaile hauska perjantai-ilta, johon ei kuulu päihteitä ja perjantai-ilta, jossa asiat menevät päihteiden käytön vuoksi pieleen

## AIHEEN KÄSITTELY DRAAMAN KEINAIN:

Oppilaat jaetaan pienryhmiin, joissa he valitsevat yhden henkilön, joka tarjoaa valitsemaansa päihdettä ryhmän muille jäsenille. Nämä muut pohtivat erilaisia tapoja kieltäytyä tarjotusta päihteestä. Ryhmät esittävät näytelmänsä toisilleen.

Lopuksi opettajan johdolla analysoidaan tilanteita: millaiset vastaukset toimivat ja millaiset eivät? Miltä tilanne tuntui?

Harjoitus vahvistaa nuoren itsetuntoa toimia oman tahdon mukaan sekä valmistaa nuorta ennakkoon päihteistä kieltäytymiseen ja opettaa perustelemaan omia mielipiteitä.

## MATEMATIIKKA

Erilaisia laskutehtäviä päihdeaiheisiin liittyen:

- Kuinka paljon tupakointi tai nuuskan käyttö maksaa säännöllisesti käytettynä vuodessa?
- Kuinka monta prosenttia kouluterveyskyselyn mukaan Kouvolassa on päihteettömiä nuoria?
- Pelatkaa Versus-hankkeen Kahoot-peliä, jossa ilmenee tupakkatuotteiden käyttöön liittyviä prosenttilukuja keskustelutehtävineen (**LIITE 2**).

## MUSIIKKI

- Voiko musiikilla olla merkitystä nuoren tekemiin valintoihin suhteessa päihteisiin? Voiko erilaisilla kappaleiden sanoituksilla madaltaa kynnystä nuorten päihdekokeiluihin? Selvittäkää mitä tällaisia kappaleita on olemassa ja mikä nuorten mielestä niiden sanoma on?
- Kirjoittakaa/sanoittakaa päihdevastainen biisi.

## MAANTIETO

- Keskustelua tai ryhmätöiden tekemistä päihteiden käytön globaaleista vaikutuksista.
- Tupakka (missä tupakkaa viljellään, mitä tarkoittaa kyseisen paikan elinkeinolle, viljelijöiden terveys ja hyvinvointi, lapsityövoiman käyttö)
- Huumausaineet (missä viljellään, kuka hyötyy huumebisneksestä?)
- VALOKUVATEHTÄVÄ: Kuvaa ympäristöä, jossa havaitset päihteidenkäyttöön liittyviä ympäristöhaittoja. Keskustelkaa kuvista.
- Päihteiden aiheuttamat turvattomuus ja väkivallan uhka (onko tiettyä maita, joissa uhkat ja riskit ovat suurimmat)

## BIOLOGIA

Ryhmätyö päihteiden haitoista elimistölle esimerkiksi tupakan merkitys keuhkoille ja verenkierrolle, alkoholin merkitys kehittyville aivoille ja elimistölle, nuuskan merkitys suun terveydelle, kannabiksen vaikutus aivojen toimintaan...

## HISTORIA

Tiedon etsintää & ryhmätyö:

- Suomalaisen alkoholin käytön historia (raittiusaika, kieltolaki, itsenäisyyden alkuvaiheet, sota-aika, muutosten 1960-luku, tasainen 1970-luku, nousukausi, lama, EU-jäsenyys)
- Sukupuoliroolit (naisten aseman vapautuminen ja itsenäistyminen)
- Tupakoinnin historia (kuinka paljon tupakkaa on käytetty, missä tilanteissa ja ketkä. Entä miten sen käyttö on muuttunut tähän päivään mennessä?)

## USKONTO

- Miten eri uskonnot suhtautuvat päihteisiin, kuinka vahva rooli päihteillä on ilmiöiden kautta tarkasteluna.
- Päihteiden tarkastelu eettisestä näkökulmasta esimerkiksi vastuu ystävistä tai viinin tarjoaminen ehtoollisella rippikouluikäisille.

## TERVEYSTIETO

Keskustelun aiheita kaveriporukan merkityksestä päihteiden käytön mahdolliseen aloittamiseen. Pyydä oppilailta perusteluja vastaukselle.

- Miksi nuoret kokeilevat päihteitä?
- Pitääkö olla erityisen rohkea tai suosittu, että voi kieltäytyä päihteistä?
- Miten voi toimia järkevästi, jos joku yllyttää toista käyttämään päihteitä?
- Miksi ja miten nuori voi puuttua kaverinsa päihdekokeiluihin?
- Miksi päihteidenkäyttö ei ole jokaisen oma asia?
- Pitäisikö päihteiden käytön / päihteettömyyden vaikuttaa seurustelukumppanin valintaan? Ja millä tavalla?
- Päihteettömien nuorten määrä on kasvussa. Mistä se voi johtua?
- Jos kaverillasi olisi vaikeuksia päihteiden käytön kanssa, mistä hän voisi hakea apua?
- Jos jollakin teistä on sisarus joka kokeilisi päihteitä, mitä voisit tehdä?
- Miten voidaan vahvistaa positiivisia kaverisuhteita ilman tupakkatuotteiden käyttöä? Power Point kuvaesitys (**LIITE 4**)



## KUVAAMATAITO

- HYMYSSÄ SUIN: piirretään erilaisia hymyjä (tupakoimattoman/nuuskaamattoman suu tai vastaavasti nikotiinituotteiden käyttäjän suu). Millaisen hymyn sinä haluaisit? Työt esille koulun käytävien seinille.
- VALOKUVAAMINEN: Kuvataan esimerkiksi erilaisia päihdeilmiöitä (nuuskapusseja koulun pihoilta tms.)
- Päihde-tietoisku julisteet
- Abstrakti-taideteos päihteidenkäyttäjän maailmasta tai päihdeettömyydestä.
- Sarjakuva tilanteesta, jossa nuori joutuu painostuksen alaiseksi päihdekokeiluissa.
- Miten tupakkatuotteiden käyttöön liittyvää sosiaalista painetta voidaan käsitellä? Sarjakuvatehtävä (**LIITE 4**)
- Minkälainen on viihtyisä kouluympäristö? Valokuvan ottaminen mieluisimmasta paikasta kouluympäristössä + valokuvanäyttely.

## KIELET

- ENGLANTI: päihdeilmiö-video englanniksi (<https://www.youtube.com/watch?v=oNHxhy-1ZTo>)
- Etsikää englannin kielisiä päihdeaiheisia uutisia ja suomentakaa ne.
- RUOTSI: päihdeilmiö-video ruotsiksi (<https://www.youtube.com/watch?v=l8wlbopsk04>)
- Etsikää ruotsin kielisiä päihdeaiheisia uutisia ja suomentakaa ne.

## LIIKUNTA

- Koordinaatiorata: harjoitellaan koordinaatioharjoitteita. Pohditaan samalla tasapainon tärkeyttä turvalliseen liikkumiseen. Miten päihteet voivat vaikuttaa koordinaatioon / tasapainoon?
- X-hyppy: hypitään tietty määrä X-hyppyjä normaalisti hengittäen. Toistetaan sama määrä hyppyjä pillit suussa, niin että hengittäminen tapahtuu ainoastaan pillien kautta. Pohditaan tupakoinnin ja nuuskaamisen vaikutuksia elimistöön ja hapenottokykyyn.

## KOULUNUORISOTYÖ

Koulunuorisotyöntekijän KIVA-koulutunnit, joissa käsitellään omien valintojen merkitystä ja ryhmäpainetta suhteessa päihteisiin ja mahdollisiin päihdekokeiluihin. Tunneilla käydään läpi oppilaiden kanssa yläkoulujen nikotiinituotteisiin puuttumismalli (katso käsikirjan lopusta). Oppilaiden kanssa pohditaan syy-seuraus suhteita päihdeidenkäytön laittomuudesta ja vapaa-ajalla tapahtuvista päihdeidenkäytöstä sekä esimerkiksi näpistämisestä. Tunneilla pohditaan myös turvallisen kasvuympäristön, terveellisten sosiaalisten suhteiden, mielenterveyden ja ryhmäilmiöiden merkitystä nuoren elämään.





# TEHTÄVÄ (SMOKE FREE)

LUKEKAA SEURAAVAT TILANNEKUVAUKSET YKSI KERRALLAAN. KESKUSTELKAA TILANTEESEEN LIITTYVISTÄ KYSYMYKSISTÄ.

**Aku on juuri aloittanut uudessa koulussa 7. luokan. Muutama oppilas hänen luokaltaan on alkanut käyttää nuuskaa. He ovat tarjonneet Akullekin nuuskaa, mutta tämä on kieltäytynyt. Aku on pohtinut, pitäisikö hänen kuitenkin kokeilla kerran. Ihan vain näyttääkseen muille, että pystyy siihen.**

1. Mitä seurauksia voi olla sillä, että Aku kokeilee nuuskaamista?
2. Miten Akun kannattaisi mielestänne toimia?
3. Miksi oman mielipiteen takana seisominen on joskus vaikeaa?

**Milla on huolissaan isosiskostaan Sannasta. Sanna on polttanut tupakkaa jo pari vuotta. Viime aikoina Sanna on alkanut polttaa salaa kotonakin. Sanna livahtaa nopeasti pihalle, niin että äiti ei huomaa mitään. Milla ihmettelee, miten äiti ei ole haistanut Sannan tupakanhajuisia vaatteita. Milla on huolissaan, koska koulussa on kerrottu tupakoinnin olevan vaarallista ja näytetty kauheita kuvia tupakoitsijan keuhkoista. Milla ei halua suututtaa Sannaa, joten hän ei ole sanonut äidille mitään.**

1. Miten Millan kannattaisi mielestänne toimia?
2. Millaisia ajatuksia ja tunteita läheisten tupakointi voi herättää? Kenen kanssa niistä kannattaisi puhua?

# 8. LUOKKA

## OMAT VALINNAT

**NUOREN ITSETUNTOA TUETTAESSA OMIEN VALINTOJEN TEKEMINEN ON HELPOMPAA. NUORI SAA ROHKEUTTA KIELTÄYTYÄ PÄIHTEISTÄ JA TEHDÄ PÄÄTÖKSET ITSENÄISESTI. NUORELLE ON HYVÄ MUISTUTAA, ETTEI PÄIHTEITÄ KANNATA KÄYTTÄÄ, VAIKKA MUUT KÄYTTÄISIVÄT.**

Ehkäisevän päihdetyöntekijät toteuttavat oppitunnit kaikille yläkoulujen 8.luokkalaisille. Oppitunnit perustuvat vuorovaikutukselliseen kohtaamiseen, jossa korostuu kasvatuksellisuus sekä nuoren osallistaminen, kuuleminen ja läsnäolo.

Myös vanhemmilla on oikeus saada tietoa päihteistä ja paikoista joista saa apua ja tukea nuoren päihteiden käyttöön sekä vanhemmuuden tukemiseen.

Vanhempien kohtaaminen on merkityksellistä, sillä he ovat tärkeimmässä roolissa vaikuttamaan alle 18-vuotiaiden nuorten päihteidenkäyttöön. Nuorisopalvelusta voi kutsua ehkäisevän päihdetyöntekijän keskustelemaan vanhempien kanssa ajankohtaisista päihteisiin liittyvistä asioista ja ilmiöistä p. 0206158371 ja p. 0206158636.




## TEHTÄVÄ 1

Pelataa Versus-pelisarjan *The Other Story* –peliä ja käykää keskustelua pienryhmissä ja koko luokassa tupakkatuotteiden käytön vaikutuksista liittyen nuorten sosiaalisiin sidoksiin ja tunteisiin. (LIITE 3)

## TEHTÄVÄ 2

### KOULUTERVEYSKYSELYN TULOSTEN LÄPIKÄYNTI

Kouluterveyskyselyn tulosten tarkastelu oppitunnilla haastaa nuoret kriittiseen arvopohdintaan, avaa olemassa olevia ennakkokäsityksiä ja purkaa mahdollisia joukkoharhoja esimerkiksi nuorten alkoholin käytön yleisyydestä. Parhaimmillaan tulosten käsittely antaa nuorille oppimiskokemuksen oman opiskeluympäristön ja koulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämistä. Nuoret kokevat kyselyn tulokset omakohtaisemmin, kun tarkastelussa käytetään oman oppilaitoksen tuloksia.

- Tulosten pohjalta pohditaan mitä konkreettisia toimenpiteitä koulussa lähdetään kehittämään haittojen ehkäisyksi. Tärkeää on kirjata ajatukset ja ehdotukset ylös ja tehdä niiden pohjalta suunnitelma tavoitteisiin pääsystä.
  - Tulosten pohjalta laaditaan valmiita tehtäviä ja kysymyksiä oppitunnille tai oppilaat voivat tutkia ja pohtia tuloksia pareittain tai ryhmänä opettajan johdolla. Oman oppilaitoksen tuloksia voidaan verrata maakunnan tai koko maan tuloksiin tai katsoa, miten tulokset ovat muuttuneet eri vuosina. Myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja kannattaa tarkastella. Missä asioissa vastaukset eroavat tai ovat samansuuntaisia? Mistä eroavaisuudet tai samankaltaisuudet saattavat johtua?
- 

# 9. LUOKKA

## LUOTTAMUS TULEVAISUUTEEN

*KUN NUORI VALITSEE PÄIHEETTÖMÄN ELÄMÄNTAVAN, HÄN TEKEE ONNISTUNEEN VALINNAN SIINÄ, ETTEI HÄNEN TARVITSE KÄYDÄ LÄPI NIITÄ ONGELMIA JOITA PÄIHEET AIHEUTTAVAT. TULEVAISUUDEN SUUNNITTELU JA TOISELLE ASTELLE SIIRTYMINEN SUJUVAT PÄIHEETTÄ PAREMMIN.*

### TEHTÄVÄ 1

TEHTÄVÄN TAVOITTEENA ON YMMÄRTÄÄ SUOJA-JA RISKITEKIJÄT OPETELTAVINA TAITOINA SEKÄ YMMÄRTÄÄ OMAT VAIKUTTAMISMAHDOLLISUUDET NIIHIN. TEHTÄVÄN AVULLA NUORI OPPII TUNNISTAMAAN OMIA VAHVUUKSIA JA VOIMAVAROJA JA TIETÄÄ MISTÄ APUA VOI HAKEA.

Suoja- ja riskitekijät ovat samoja ehkäisevässä päihdetyössä kuin myös mielenterveyden edistämisessä.

- Käykää läpi oppilaiden kanssa oheinen taulukko. Pohtikaa mihin asioihin itse voi vaikuttaa ja mihin välttämättä ei.
- Pyydä oppilaita kirjaamaan ylös mahdollisimman monta asiaa jotka ovat tuoneet heille hyvää mieltä ja jaksamista arkeen kuluneen kuukauden aikana.
- Pohtikaa, millaisia voimavaroja tuovia asioita olisi mahdollista lisätä tällä hetkellä omaan arkeen.
- Riskitekijöiden tunnistaminen ja "vähentäminen" voivat olla opeteltavia taitoja. Joskus niiden käsittelyyn tarvitsee ulkopuolista apua ja tukea.
- Mistä Kouvolasta nuoret voivat saada apua ja tukea omien voimavarojen vahvistamiseen?

Miksi joillekin ihmisille kehittyy päihteiden käytön suhteen ongelmia ja joillekin riskitekijöistä huolimatta ei? Olosuhteita ja tekijöitä, jotka lisäävät päihdeongelmien todennäköisyyttä kutsutaan riskitekijöiksi. Suojaaviksi tekijöiksi kutsutaan olosuhteita ja tekijöitä jotka tukevat terveellisen ja turvallisen kehityksen todennäköisyyttä. Vaikka nuoren elämässä olisi useita eri riskitekijöitä, ne eivät automaattisesti kuitenkaan johda vahingolliseen kehitykseen. Toisaalta vaikka nuoren elämässä ei olisi riskitekijöitä, hän ei automaattisesti ole suojassa päihteiden ongelmakäytöltä

## SISÄISIÄ SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- Hyvä fyysinen terveys ja perintötekijät
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- Riittävän hyvä itsetunto
- Hyväksytyksi tulemisen tunne
- Ongelmanratkaisutaidot
- Oppimiskyky
- Ristiriitojen käsittelytaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Vaikuttamismahdollisuudet
- Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita
- Mahdollisuus toteuttaa itseään
- Joustavuus
- Luovuus
- Optimismi ja toivo
- Elämönhallinnan tunne
- Tunnetaidot
- Elämän merkityksellisyys

## ULKOISIA SUOJAAVIA TEKIJÖITÄ

- Riittävä ravinto ja koti
- Sosiaalinen tuki, perhe ja ystävät
- Myönteiset elämänmallit
- Koulutus- ja opiskelumahdollisuudet
- Työ tai muu toimeentulo
- Työyhteisön ja esimiehen tuki
- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet
- Turvallinen ja viihtyisä elinympäristö
- Esteetön liikkuminen
- Toimivat palvelut
- Harrastustoiminta, vertaistoiminta
- Matalan kynnyksen kriisiapu / Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät

## SISÄISIÄ RISKITEKIJÖITÄ

- Biologiset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet
- Itsetunnon haavoittuvuus
- Avuttomuuden tunne
- Huonot ja kuluttavat ihmissuhteet
- Seksuaaliset ongelmat
- Eristäytyneisyys ja yksinäisyys
- Haitallinen päihteidenkäyttö

## ULKOISIA RISKITEKIJÖITÄ

- Kodittomuus
- Erot ja menetykset
- Hyväksikäyttö, väkivalta
- Kiusaaminen ja syrjintä
- Työttömyys ja sen uhka / Mielekkään tekemisen puute
- Päihdeongelma perheessä
- Päihteet
- Syrjäytyminen, köyhyys, leimautuminen
- Mielenterveysongelmat perheessä
- Uupumus
- Haitallinen elinympäristö
- Riittämätön / vääriin asioihin kohdistunut tuki

## TEHTÄVÄ 2

# SAVUTON SUOMI 2030

TEHTÄVÄN TAVOITTEENA ON SAADA OPISKELIJAT SAAVAT NÄKEMYKSEN TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTÖN HISTORIESTA SUOMESSA SEKÄ OPPIVAT IDEOIMAAN KEINOJA, JOILLA NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTTÖ SAADAAN ENTISESTÄÄN VÄHENEMÄÄN.

### TOTEUTUS

Opiskelijat tutustuvat Savuton Suomi -sivuston aikajanaan, joka kuvaa Suomen matkaa kohti savuttomuutta 1920-luvulta lähtien. Käytyään aikajanan läpi, opiskelijoiden tehtävänä on ideoida ryhmissä uusia konkreettisia keinoja 2020-luvulle, jotta tavoite Savuton Suomi 2030 voidaan saavuttaa.

### TEHTÄVÄN VOI TEETTÄÄ KAHDELLA ERI TAVALLA:

1. Ryhmät keksivät mahdollisimman monta eri keinoa, jonka avulla tavoite voidaan saavuttaa. Ideoiden määrä voidaan laskea ja eniten ideoita keksinyt ryhmä esittelee omansa ja muut lisäävät ideoitaan sen jälkeen.
2. Ryhmät keksivät yhden idean, jota suunnittelevat syvällisemmin. Ideat esitetään muille ja opiskelijat äänestävät sitä ideaa, jota pitävät kaikkein tehokkaimpana, yllätyksellisempänä, nuoriin vaikuttavimpana tms.

# TEHTÄVÄ 3

Katsokaa yhdessä video kannabis ja rotat.

Kannabis ja rotat -videolla lääkäri Pekka Aarninsalo kuvaa, miten rotta-kokeissa kannabiksen on havaittu vaikuttavan kehittyviin aivoihin.

<https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/terveystottumukset/paihteet/pte00005>

Käykää videon katsomisen jälkeen keskustelua kannabiksesta. Mitä ajatuksia video oppilaissa herätti? Minkälaisia mielikuvia kannabiksenkäyttö herättää?



## TEHTÄVÄ 4

### KOULUTERVEYSKYSELYN TULOSTEN LÄPIKÄYNTI / TERVEYSTIETO

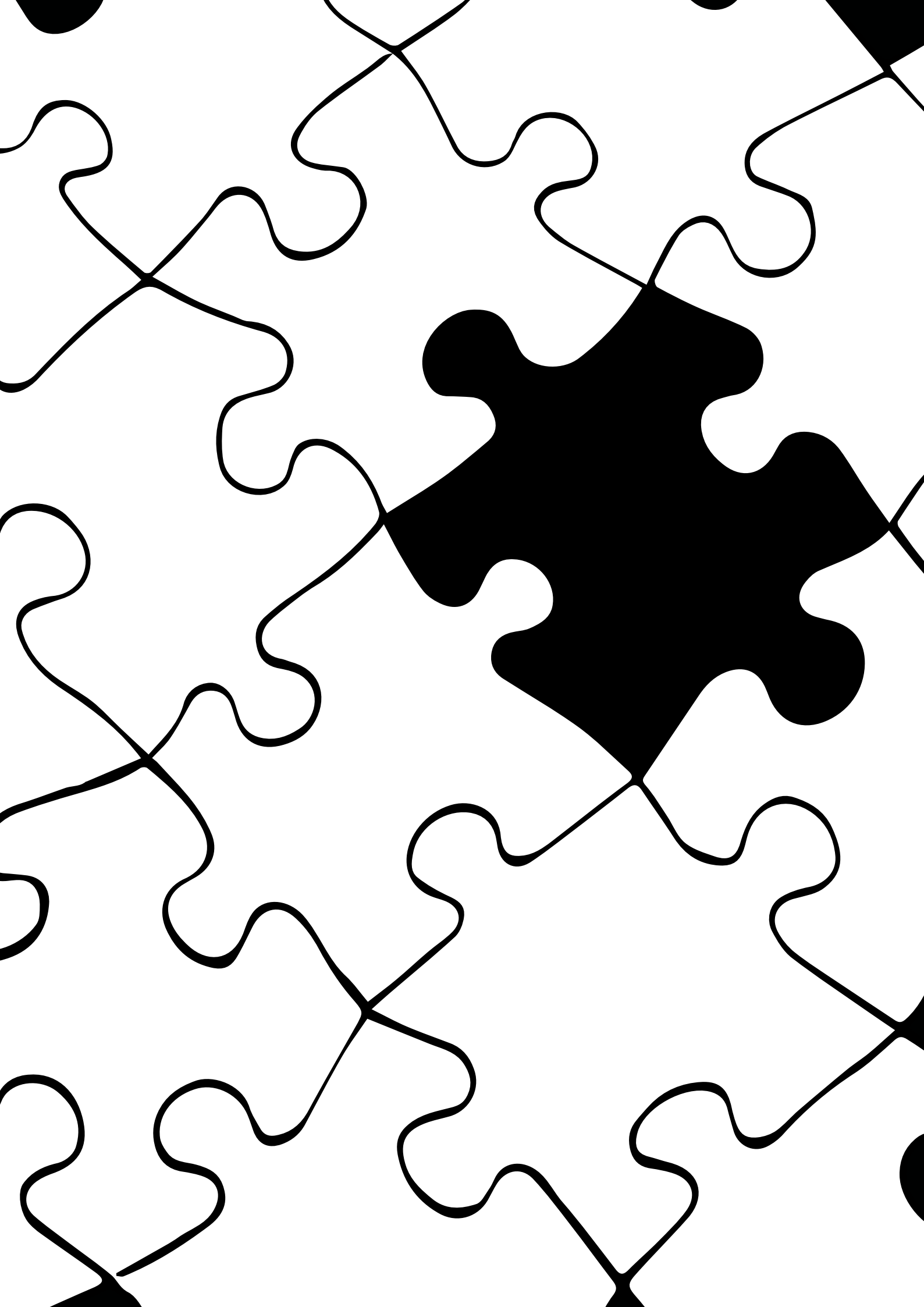
Kouluterveyskyselyn tulosten tarkastelu oppitunnilla haastaa nuoret kriittiseen arvopohdintaan, avaa olemassa olevia ennakkokäsityksiä ja purkaa mahdollisia joukkoharhoja esimerkiksi nuorten alkoholin käytön yleisyydestä. Parhaimmillaan tulosten käsittely antaa nuorille oppimiskokemuksen oman opiskeluympäristön ja kouluyhteisön hyvinvoinnin kehittämisestä. Nuoret kokevat kyselyn tulokset omakohtaisemmin, kun tarkastelussa käytetään oman oppilaitoksen tuloksia.

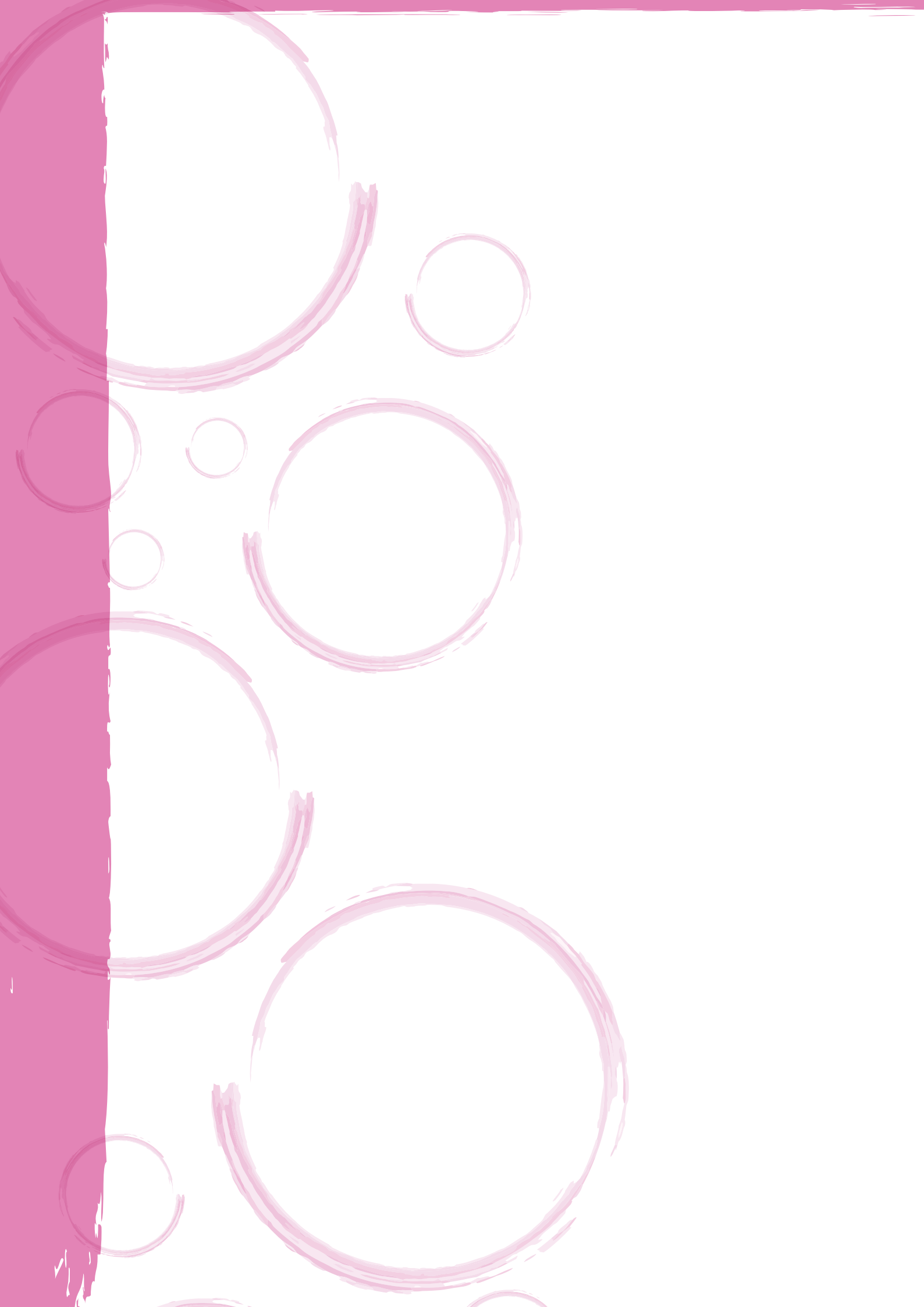
- Tulosten pohjalta pohditaan mitä konkreettisia toimenpiteitä koulussa lähdetään kehittämään haittojen ehkäisyksi. Tärkeää on kirjata ajatukset ja ehdotukset ylös ja tehdä niiden pohjalta suunnitelma tavoitteisiin pääsystä.
- Tulosten pohjalta laaditaan valmiita tehtäviä ja kysymyksiä oppitunnille tai oppilaat voivat tutkia ja pohtia tuloksia pareittain tai ryhmänä opettajan johdolla. Oman oppilaitoksen tuloksia voidaan verrata maakunnan tai koko maan tuloksiin tai katsoa, miten tulokset ovat muuttuneet eri vuosina. Myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja kannattaa tarkastella. Missä asioissa vastaukset eroavat tai ovat samansuuntaisia? Mistä eroavaisuudet tai samankaltaisuudet saattavat johtua?

### LISÄKSI

Käykää kouluterveyskyselyn tulokset läpi Versus-hankkeen Kahoot-pelin avulla. Jatkaa tupakkatuotteisiin liittyvien sosiaalisten tilanteiden ja tunteiden käsittelyä keskustelutehtävillä. **(LIITE 2)**







# TOINEN ASTE

# 1.LK

## KOHTI ITSENÄISTÄ ELÄMÄÄ

*TOINEN ASTE ON NUORTEN ITSENÄISEN ARJEN HALLINNAN SEKÄ JATKOKOULUTUS- JA TYÖELÄMÄVALMIUKSIEN KEHITTÄMISEN AIKAA. NÄMÄ KAIKKI ONNISTUVAT PÄIHTEETTÖMÄNÄ PAREMMIN, JOLLOIN VIREYSTASO ON PAREMPI, UUDEN OPPIMINEN HELPOMPAA, UNENLAATU JA RAHANKÄYTTÖ OVAT PAREMPAA, KESKITTÄMINEN JA IHMISSUHTEET OVAT HELPOMPIA. NUORI TARVIKSEE EDELLEEN TUKEA JA KONTROLLIA VALITAKSEEN PÄIHTEETTÖMÄN ELÄMÄNTAVAN.*

*PÄIHTEIDENKÄYTTÖÖN JA KOKEILUUN VOI NUORILLA LIITTYÄ MONIA POSITIIVISIÄKIN KOKEMUKSIA, JOTKA OVAT MUOKANNEET HEIDÄN YLEISTÄ ASENNOITUMISTAAN PÄIHTEITÄ KOHTAAN. VALTAOSA NUORISTA KAIPAA AIKUISELTA SUORAA SELKEÄÄ PUHETTA OMAN IDENTITEETTINSÄ RAKENNUSPUUKSI. PUHEEN TÄYTYY OLLA SOPUSOINNUSSA KOHDERYHMÄN OMIEN KOKEMUSTEN, ARVOJEN JA MAAILMANKUVAN KANSSA, JOTTA SILLÄ OLISI MERKITYSTÄ.*

## TEHTÄVÄ 1

### PIENET ILLANISTUJAISET –LYHYTELOKUVA (EHYT RY)

Pienet illanistujaiset on EHYT ry:n ja Metropolia Ammattikorkeakoulun tuottama lyhytelokuva, joka on suunniteltu päihdeaiheisen keskustelun virittämiseen 15-20-vuotiaiden nuorten kanssa. Elokuvan pituus on 20 minuuttia.

**KATSOKAA YHDESSÄ VIDEO:** <https://vimeo.com/107711115>

#### VIDEON PURKU:

Pienryhmissä keskustelu on yksi hyvä tapa käsitellä elokuvaa. Ryhmille voi esimerkiksi jakaa elokuvan eri teemoja pohdittavaksi:

- vanhempien alkoholismi
- päihteettömyys
- seksikokemukset ja päihteet
- juomisen sosiaalisuus
- kannabiksen käyttö
- kotibileiden järjestämisen riskit
- seurustelukumppanin päihteidenkäyttö

Myös henkilöitä ja heidän toimintaansa voi nostaa arvioitavaksi ja keskusteltavaksi:

Millainen henkilö X on? Miksi hän toimii niin kuin toimii? (Milla, Markus, Susanna, Kari, Matilainen, Karin isä...)

#### KYSYMYKSIÄ ELOKUVAN TAPAHTUMIIN LIITTYEN:

- Olivatko elokuvan henkilöahmot sellaisia, että ne voisivat löytyä tosielämästäkin?
- Olivatko elokuvan tapahtumat realistisia? Miksi? Jos eivät, niin mitä todellisuudessa olisi tapahtunut?
- Miltä Karin suhde isäänsä vaikuttaa?
- Miten suhtaudutaan niihin nuoriin, jotka eivät juo alkoholia tai käytä muita päihteitä?
- Kuinka yleistä pilvenpoltto nuorten keskuudessa on? Aiheutuuko siitä jotakin haittaa?
- Kuinka hyvin kannabiksen erilaiset vaikutukset tunnetaan? Mitä ne ovat?
- Miltä Millan ja Markuksen ”romanssi” vaikuttaa? Onko Markus vilpitön?
- Pitäisikö Karin ja Susannan puuttua siihen, mitä makuuhuoneessa tapahtuu? Miksi tai miksi ei?
- Voiko seksin harrastamiseen humalassa liittyä riskejä; millaisia?
- Loppu: Miten tilanne jatkui? Millaisia erilaisia jatkoja asioiden kululle voisi olla?
- Mitä näistä erilaisista jatkotapahtumista seuraisi?

#### SIIDERIÄ JA OHUTTA YLÄPILVEÄ- VIDEO

Siiderii ja ohutta yläpilveä on 14–16-vuotiaiden yläkouluikäisten oppilaiden kirjoittama nuorten päihdekokemuksiin perustuva video.

<https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/terveystottumukset/paihteet/pte00001>

## TEHTÄVÄ 2

### PÄIHDEILMIÖ-RASTIRATA (Ehyt ry)

Päihdeilmiö-rastirata on tarkoitettu tueksi päihdeaiheisen oppitunnin, teemapäivän tai työpajan järjestämiseen toisen asteen oppilaitoksissa. Tehtäväradan tavoitteena on saada opiskelijat pohtimaan päihdeiden käyttöä erilaisista näkökulmista ja virittää keskustelua päihdeiden vaikutuksesta työkykyyn. Päihdeilmiö-rastirata sisältää neljä erilaista, päihteisiin, hyvinvointiin ja työkykyyn liittyvää rastipistettä, joita opiskelijat kiertävät ryhmissä. Yksi rasti kestää noin 15 minuuttia. Voit valita yhden tai useamman rasteista kiertopistetyöskentelyyn.

1. [http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata\\_ohjeistus.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata_ohjeistus.pdf)
2. [http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata\\_tehtavakortit.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata_tehtavakortit.pdf)
3. [http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata\\_tehtavienpurku.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata_tehtavienpurku.pdf)

## TEHTÄVÄ 3 VÄITTÄMIÄ JA PERUSTELUJA (NIKEDU)

Tehtävän tavoitteena on saada opiskelijat pohtimaan omia mielipiteitä, asenteita ja käsityksiä teemaan liittyen. Opiskelijat oppivat perustelemaan mielipiteitään ja laajentamaan ajatteluaan kuulemalla toisten perusteltuja mielipiteitä.

### ESIMERKKI VÄITTEITÄ:

- Haluan tulevaisuudessa työskennellä savuttomassa työpaikassa. Tupakointi/nuuskaaminen ja tulevassa ammatissani työskenteleminen sopivat huonosti yhteen.
- Työpaikan maine kärsii, jos työntekijät polttavat tupakkaa tai käyttävät muita nikotiinituotteita.
- Työnantajan maksamat bonukset ovat tärkeä motivaattori työntekijöiden tupakoinnin lopettamiseen.
- Tupakkapaikalla kuulee työpaikan parhaat jutut.
- Tupakointi ja muiden nikotiinituotteiden käyttö vaikuttavat negatiivisesti asiakassuhteisiin.

### VIDEO + KESKUSTELU:

Katsotaan yhdessä video ja käydään lopuksi keskustelua aiheesta. Mitä työnantaja hyötyy savuttomuudesta:

<https://nikedu.fi/materiaalit/tupakoimattomuus-on-arkeavaneritehtaalla/>

## TEHTÄVÄ 4

### SUOMALAISTEN TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTTÖ (NIKEDU)

Tavoitteena on saada opiskelijat tutustumaan suomalaisten tupakointiin ja nuuskaan käyttöön liittyviin tilastotietoihin ja pohtimaan, mitkä tekijät vaikuttavat näihin tuloksiin.

#### TOTEUTUS:

Opiskelijat tutustuvat uusimpaan THL:n Tupakkatilastoaineistoon ja pohtivat sen jälkeen pienryhmissä seuraavia kysymyksiä:

1. Millaisia muutoksia tupakoinnissa on tapahtunut vuodesta 1997 lähtien?
2. Mitkä tekijät voivat selittää näitä muutoksia?

Opiskelijat tutustuvat uusimpiin Kouluterveyskyselyn tuloksiin: kuinka monta prosenttia nuuskaa päivittäin ja pohtivat sen jälkeen ryhmissä seuraavia kysymyksiä:

1. Millaisia muutoksia nuorten nuuskaamisessa on tapahtunut vuosien 2006-2018 välillä? Mitkä tekijät voivat selittää näitä muutoksia?
2. Millaisia eroja on tyttöjen ja poikien nuuskan käytössä? Mitkä tekijät voivat selittää näitä tuloksia?

### KOULUTERVEYSKYSELYN TULOSTEN LÄPIKÄYNTI:

Kouluterveyskyselyn tulosten tarkastelu oppitunnilla haastaa nuoret kriittiseen arvopohdintaan, avaa olemassa olevia ennakkokäsityksiä ja purkaa mahdollisia joukkoharhoja esimerkiksi nuorten alkoholin käytön yleisyydestä. Parhaimmillaan tulosten käsittely antaa nuorille oppimiskokemuksen oman opiskeluympäristön ja koulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämiseksi. Nuoret kokevat kyselyn tulokset omakohtaisemmin, kun tarkastelussa käytetään oman oppilaitoksen tuloksia.

- Tulosten pohjalta pohditaan mitä konkreettisia toimenpiteitä koulussa lähdetään kehittämään haittojen ehkäisyksi. Tärkeää on kirjata ajatukset ja ehdotukset ylös ja tehdä niiden pohjalta suunnitelma tavoitteisiin pääsystä.
- Tulosten pohjalta laaditaan valmiita tehtäviä ja kysymyksiä oppitunnille tai oppilaat voivat tutkia ja pohtia tuloksia pareittain tai ryhmänä opettajan johdolla. Oman oppilaitoksen tuloksia voidaan verrata maakunnan tai koko maan tuloksiin tai katsoa, miten tulokset ovat muuttuneet eri vuosina. Myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja kannattaa tarkastella. Missä asioissa vastaukset eroavat tai ovat samansuuntaisia? Mistä eroavaisuudet tai samankaltaisuudet saattavat johtua?

## 2.LK

# ITSENÄISEN ELÄMÄN HALLINTA

TÄYSI-IKÄISYYTEEN KUULUU PALJON ERILAISIA VAPAUKSIA JA OIKEUKSIA, MUTTA MYÖS SUUREMPI VASTUU OMISTA VALINNOISTA JA TEOISTA. NUORTEN KANSSA KÄYDÄÄN LÄPI OIKEUKSIA JA VELVOLLISUUKSIA SEKÄ PÄIHTEIDEN VAIKUTUSTA JATKO-OPINTOIHIN JA TYÖELÄMÄÄN. MITEN TÄYSI-IKÄISTYMINEN VAIKUTTAA PÄIHTEISIIN LIITTYVIIN ASETEISIIN JA VALINTOIHIN. NUORET TARVITSEVAT ITSELLEEN TÄRKEÄN HUOLEHTIVAN AIKUISEN TUKEA JA LÄSNÄOLOA VIELÄ TÄYSI-IKÄISTYTTYÄN.





# TEHTÄVÄ 1 / OPISKELIJOIDEN MIELIKUVIA PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ (EHYT ry : Päihdeilmiö)

Opiskelijoille annetaan tehtäväksi pohtia itsenäisesti omia päihteisiin liittyviä mielikuvia. Muistiinpanot toimivat myöhemmin yhteisen keskustelun pohjana. Tehtävä motivoi opiskelijoita pohtimaan omia päihdeasenteitaan ja avaa ne myös ryhmän yhteiseen käsittelyyn. Koska nuorten päihdeidenkäyttö on sosiaalinen laji, keskeinen keino vaikuttaa siihen on vaikuttaa ryhmiin.

**VÄLINEET:** A4-paperia, kyniä, valkotaulu, tusseja

1. Jaa jokaiselle opiskelijalle kynä ja yksi tyhjä paperi
2. Piirrä valkotauluun ympyrä ja ohjeista opiskelijoita tekemään samoin. Ympyrän keskelle kirjoitetaan päihteiden käyttö.
3. Opiskelijoiden ympyrään piirretään 12 oksaa, joista jokaiseen opiskelijat kirjaavat omia ajatuksiaan päihteiden käytöstä. 6 positiivista ja 6 negatiivista asiaa. (Kirjoittakaa omasta elämästä mitä olette itse nähneet, kuulleet tai kokeneet päihteisiin liittyen).
4. Kartan tekemiseen annetaan noin 10 minuuttia aikaa.
5. Opettajan taululla olevasta ympyrästä lähtee 6 oksaa, jotka ovat: yhteiskunnan sääntely, päihteet, tavat ja tilanteet, tunteet, aivot/riippuvuus, haitat ja ongelmat.
6. Näiden kuuden otsikot alle keretään keskustellen opiskelijoiden tuottamia positiivisia ja negatiivisia asioita päihteisiin liittyen.



Kun opiskelijoiden ajatukset sijoitetaan opettajan karttaan, tällöin syntyy ryhmän yhteinen kartta. Kaikista aiheista keskustellaan yhdessä, jolloin niistä tulee ryhmän yhteistä pääomaa. On tärkeää, että jokaisen ryhmäläisen aihe kirjoitetaan taululle näkyviin.

# OPETTAJALLE KESKUSTELUN TUEKSI:

## **PÄIHTEET:**

Päihteet voidaan määritellä aineiksi, jotka vaikuttavat tajuntaan. Toimiva tapa erotella päihteet on jakaa ne laittomiin ja laillisiin.

## **TAVAT JA TILANTEET:**

Tavat ja tilanteet viittaavat siihen millaisissa tilanteissa juodaan, kenen kanssa ja millä tavalla (rauhallisesti, riemukkaasti, raivokkaasti tai vaikkapa ruokaillessa). Alkoholilla on ollut merkittävä rooli suomalaisissa juhlatavoissa, mutta 1960-luvulta alkaen alkoholinkäyttö on levinnyt yhä enemmän myös arkisiin tilanteisiin.

## **TUNTEET:**

Ihmisen perustarve on kuulua ryhmään, tulla hyväksytyksi ja saada arvostusta. Päihteiden käyttö on osa kulttuuria ja sosiaalisuutta, omaan yhteisöön ja ryhmään kuulumisen rituaali. Itsessään tämä pyrkimys ja tarve ei ole huono tai tuomittava. Yhteinen juominen on kuitenkin palkitsevaa vain, jos porukalla on muutakin yhteistä kuin humala. Jos ryhmällä ei ole muuta yhdistävää tekijää kuin juominen, ollaan äkkiä ongelmissa. Sosiaalisia taitoja voi harjoitella, mutta ne kehittyvät vain sellaisessa vuorovaikutuksessa jossa ei olla päihtyneenä.

## **AIVOT JA RIIPPUVUUS:**

Nuorille päihderiippuvuus kehittyy nopeammin kuin aikuisille. Aivot ovat fyysisesti valmiit vasta 25-vuotiaana. Jos aloittaa alkoholin käytön vasta 18 ikävuoden jälkeen, riksi alkoholisoitua on 5 kertaa pienempi kuin niillä, jotka aloittavat juomisen jo alaikäisenä.

## **HAITAT JA ONGELMAT:**

Päihteet aiheuttavat haittoja yksilölle, heidän lähipiirille ja koko yhteiskunnalle. Usein näistä haitoista nousee paljon keskustelua.

## **YHTEISKUNNAN SÄÄNTELY:**

Esimerkkejä alkoholin kulutuksen rajoittamisista: Alkoholikaupan kontrolli (väkeviä saa myydä vain Alkossa, mietoja ei saa myydä klo 21-09, ikäraajat suojelevat alaikäisiä, alkoholiveron on todettu hillitsevän kulutusta).

## TEHTÄVÄ 2 : RAHAPELIT

### TESTI: ARVIOI RAHAPELAAMISTASI

Kysymysten avulla voit arvioida pelaamistasi ja pelitapojasi. Vastaukset auttavat sinua ymmärtämään sisältyykö pelaamiseesi riskejä.

Riskitasoksi kutsutaan sellaista runsasta pelaamista, joka saattaa haitata pelaajan ihmissuhteita, taloutta tai terveyttä. Rahapelihaitat syntyvät hitaasti, kun runsas pelaaminen jatkuu. Kaikista riskipelaajista ei tule ongelmapelaajia, mutta kaikki ongelmapelaajat ovat pelanneet riskitasolla.

Mitä useammin pelaat, sitä todennäköisemmin pelaamisesta aiheutuu haittoja. Pelien haitallisuuteen vaikuttavat myös pelin nopeus ja panoksen suuruus sekä ajan- ja rahankäyttö.

1. <http://www.ehyt.fi/fi/rahapelitesti>
2. <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/rahapelit/reikaleipatesti>
3. <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/rahapelit/rahapelaamisen-haitat-pgsi>
4. [https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/rahapelit/rahapelitesti\\_sogs\\_r](https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/rahapelit/rahapelitesti_sogs_r)



## TEHTÄVÄ 3 / turvallisuuslupaus

Tavoite on, että jokainen kouvolaalainen 2.asteen opiskelija tekee oheisen turvallisuuslupauksen. Turvallisuuslupaus-tehtäväkokonaisuuden tavoitteena on kannustaa opiskelijaa itse arvioimaan omaa käyttäytymistään liikenteessä. Oman toiminnan pohtimisen käynnistää liikenteen nollavisioajattelua havainnollistava video, jossa erilaiset ihmiset tuovat esiin sitä, miten omat asenteet liikenneturvallisuudesta muuttuvat, kun asia tuodaan lähelle ihmisen omaa lähipiiriä. Nollavisioilla tarkoitetaan tavoitetta siitä, että kukaan ei loukkaantuisi vakavasti tai kuolisi liikenteessä. Yhteisen keskustelun ja pohdinnan jälkeen jokainen opiskelija kirjoittaa lapulle sen, mitä aikoo tehdä liikenteessä toisin, jotta kukaan ei kuolisi tai loukkaantuisi liikenteessä.

**NÄITÄ TARVITSET:** Videotykki ja kone, jolla voidaan katsoa video, post-it lappuja, kyniä

**KESTO:** 45 minuuttia

Tehtävässä on kaksi vaihetta: alkukeskustelu, jonka yhteydessä katsotaan video, sekä lupauksen teko.

**ALKUKESKUSTELU:** Pohdintatehtävä liikenneonnettomuuksien määrästä.

### TEHTÄVÄ ALOITETAAN KYSYMÄLLÄ ALLA OLEVAT KYSYMYKSET RYHMÄLTÄ:

- Kuinka monta ihmistä Suomessa kuolee tieliikenteessä vuodessa?
- Mikä olisi mielestäsi sopiva määrä kuolleita tieliikenteessä Suomessa?
- Mikä olisi sopiva määrä kuolleita tieliikenteessä tällä paikkakunnalla?
- Mikä olisi sopiva määrä kuolleita tieliikenteessä meidän luokalla?
- Mikä olisi sopiva määrä uhreja tieliikenteessä omassa perheessäsi?

Kun luokassa on keskusteltu liikenneturvallisuuteen liittyvistä asenteista, katsotaan vielä yhteisesti Nollavisio-video (<https://www.youtube.com/watch?v=EYhom4FQLs8&t=30s>) (kesto 1:45).

### TAUSTATIEDOKSI OPETTAJALLE:

Suomessa menehtyy tieliikenteessä vuosittain noin 240 henkilöä.

Ajankohtaisiin tilastotietoihin voit tutustua Liikenneturvan sivuilla.

Videon katsomisen jälkeen käydään yhteistä keskustelua siitä, miten jokainen liikenteessä kulkija voi vaikuttaa sekä omaan että muiden turvallisuuteen.

Keskusteluun on hyvä nostaa erityisesti myönteiseen vuorovaikutuksen merkitys sekä oman toiminnan vaikutusten arviointi jalan ja pyörällä liikuttaessa. Kun toimimme kohteliaasti ja muita ajatellen liikenteessä, lisäämme sekä omaa että muiden turvallisuutta.

## **KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ:**

- Millaisia ajatuksia video herätti?
- Mistä johtuu, että asenteemme liikenteessä tapahtuviin kuolemantapauksiin tai vakavaan loukkaantumiseen muuttuu, kun asiaa ajattelee yleisen tilaston sijaan oman paikkakunnan, luokan tai perheen näkökulmasta?
- Millaiset myönteiset teot liikenteessä lisäävät kaikkien turvallisuutta?
- Millaisessa tilanteessa olet itse toiminut liikenteessä muut huomioiden?
- Miten liikenteessä voi antaa muille myönteistä palautetta?

Huom! Nollavisio-video ja sen kautta käytävä keskustelu tieliikenteessä kuolleiden määrästä voi herättää opiskelijoilla paljon kysymyksiä liittyen liikenteessä tapahtuviin vakaviin loukkaantumisiin sekä liikennekuolemiin. Opettaja voi oman ryhmän tuntemuksen pohjalta soveltaa tehtävää ja jättää alkukeskustelun ensimmäisen osan pois, mikäli tuntuu, että se on ryhmälle liian rankka teema yhdessä käsiteltäväksi.

## **TURVALLISUUSLUPAUSTEN TEKO**

Pyydä jokaista opiskelijaa kirjoittamaan tarralapulle lupauksensa, mitä aikoo tehdä liikenteessä toisin, jotta voisi omalla toiminnalla mahdollisimman hyvin edistää kaikkien turvallisuutta liikenteessä. Laput kootaan luokan seinälle. Tämän jälkeen keskustellaan yhteisesti lupauksista ja haetaan perusteita niille:

- Miksi valitsit tämän lupauksen?
- Onko tämä lupaus vaikea toteuttaa?

Lupauslaput pidetään luokan seinällä jonkin aikaa. Ryhmän lupauksista voidaan ottaa kuva, jonka voi jakaa koulun Instagram-tilillä, ryhmän WhatsApp-ryhmässä tai vastaavissa. Tarvittaessa jokainen allekirjoittaa oman lupauksensa kutsumanimellään. Lupauksiin voidaan palata esimerkiksi viikon ja kuukauden kuluttua ja katsoa, miten hyvin lupauksia on toteutettu ja missä pitäisi vielä parantaa. (Liikenneturva)

## TEHTÄVÄ 4 / ONNETTOMUUSTARINAT (LIIKENNETURVA)

Onnettomuustarinoiden käsittelyn tavoitteena on ymmärtää, miksi onnettomuus tapahtui, miten se olisi voitu estää ja onko samanlainen onnettomuus itselle mahdollinen. Pyrkimyksenä on saada oppilaat pohtimaan omaa liikennekäyttäytymistään. Jotta opettavaisesta tarinasta voisi jotain oppia, on tarpeen liittää tarinan kulku jotenkin omaan elämään. Mitä minussa tai toiminnassani on samanlaista/erilaista tarinan henkilöön verrattuna? Voisiko tällainen onnettomuus sattua minulle? Miksi/Miksi ei? Onko liikkumisympäristössäni vastaavanlaisia risteyksiä tai paikkoja, joissa voisi tapahtua samanlainen onnettomuus?

Opettaja lukee valitsemansa tarinan oppilaille. Lukemisen jälkeen käydään onnettomuustilanne yhdessä läpi. Voidaan piirroksen avulla selventää tapahtunutta, jotta kaikilla on yhteneväinen käsitys tapahtumien kulusta. Oppilaat jaetaan pieniin ryhmiin, joissa keskustellaan seuraavista kysymyksistä yksi kerrallaan. Ryhmät kirjaavat vastauksensa väripapereille (punainen, keltainen, vihreä). Paperit kerätään seinälle.

### POIKAPORUKAN TARINA

Ville, Teemu, Joonas ja Aleksis olivat viettämässä iltaa Joonan kotona viikonloppuna. Jossain vaiheessa pojat päättivät lähteä läheiseen kaupunkiin katsomaan yöelämää. Tarkoituksena oli ajella keskustassa. Jo aikaisemmin oli sovittu, että Teemu toimii illan kuskina. Muut voivat ottaa. Liikkeelle lähdettiin Joonan Audilla. Joonalla ja Aleksillä oli vauhti päällä, Villeä ei niinkään huvittanut juoda. Joonas istui Teemun vieressä etupenkillä, Aleksis takana oikealla ja Ville takana vasemmalla. Teemulla, Villellä ja Aleksillä oli turvavyö kiinni, Joonalla vyötä ei ollut. Joonas ja Aleksis saivat päähänsä ajaa mutkatien kautta, he kehuivat lukevansa nuotteja. Pienempi asfalttitie oli muille tuttu, mutta Teemulle vieras. Vauhti nousi ja Ville yritti varovasti hillitä menoa, ilman tulosta. Eräällä suoralla Joonas yllytti Teemua painamaan kaasun pohjaan. Suoran lopussa oli hyppyri, mutta Teemu ei tiennyt sitä. Hyppyristä auto lensi suoraan ulos tieltä ja pyöri monta kertaa ympäri. Nopeus oli vähintään 150 km/h. Auto osui myös tienvarren puihin. Joonas sinkoutui ulos autosta, koska hänellä ei ollut turvavyötä. Hän menehtyi iskeytyessään puihin ja kiviin. Autossa hän olisi saattanut selvitä hengissä. Yksi puu osui juuri Aleksin kohdalle auton oikeaan kylkeen. Aleksis menehtyi heti pään vammoihin. Turvavyöstä ei ollut apua. Ville ja Teemu selvisivät aika vähillä vammoilla turvavöiden ansiosta.

## ANTIN, HENNAN JA VALTTERIN TARINA

17-vuotias Henna oli poikakaverinsa Antin ja heidän kaverinsa Valterin kanssa viettämässä syksyistä iltaa viikonloppuna. Henna ja Valteri olivat tulleet Antin luo. Illan mittaan pojat joivat olutta ja Henna muutaman siiderin. Myöhemmin illalla seurue päätti lähteä moikkaamaan paria muuta kaveria. Liikkeelle lähdettiin Antin autolla. Antti ajoi, vaikka olikin juonut illan mittaan aika paljon. Ajokeli oli hyvä ja oli hämärää. Antti ajoi reippaasti ja alkumatka sujui ihan hyvin. Henna istui etuistuimella ja Valteri takapenkillä. Kukaan heistä ei käyttänyt turvavyötä. Eräässä vasemmalle vievässä kaarteessa auto kuitenkin ajautui oikealle ulos asfaltilta, jolloin Antti ohjasi takaisin tielle. Auto lähti korjausliikkeestä kuitenkin luisuun ja suistui vasemmalle ulos tieltä. Auto pyörähti kerran ympäri, törmäsi puuhun ja putosi pyörilleen puun viereen. Henna sinkoutui ulos autosta ja jäi puristuksiin auton alle. Antti ja Valteri eivät loukanneet pahemmin. He yrittivät epätoivoisesti nostaa autoa pois Hennan päältä, mutta eivät jaksaneet. Henna menehtyi ollessaan yhä puristuksissa auton alla. Ambulanssin ja poliisien tullessa paikalle Antti istui ojassa ja itki ”mitä minä olen mennyt tekemään”.

### KYSYMYS 1:

Miksi onnettomuus tapahtui?

Kun ryhmät ovat listanneet syitä, kerätään ne taululle.

Keskustellaan esille nousseista asioista. Esitetään tarkentavia kysymyksiä.

### KYSYMYS 2:

Voisiko tuollainen tilanne/onnettomuus sattua minulle?

Miksi voisi sattua?

Miksi ei voisi sattua?

Pyrkimyksenä on saada oppilaat pohtimaan omaa liikennekäyttäytymistään. Mietitään tarkkaan, miksi tämä olisi minulle ihan mahdollinen tilanne. Onko tilanteita tai hetkiä, jolloin saatan toimia huolimattomasti tai ajattelemattomasti? Toisaalta mietitään, millä toimilla voin itseni tällaisilta onnettomuuksilta suojata. Miten toimin, jotta kulkuni liikenteessä on itselleni ja muille tielläliikkuville turvallista? Oppilaiden on mukava huomata, että he itse voivat vaikuttaa pienillä asioilla ja valinnoillaan turvallisuuteensa liikenteessä.

### KYSYMYS 3:

Miten onnettomuus olisi voitu estää?

Mitkä ratkaisut lievensivät onnettomuuden seurauksia?

### ONNELLISUUSTARINA

Miten tarinat voisi kirjoittaa uudelleen niin, että onnettomuustarina muuttuisikin onnellisuustarinaksi.

## TEHTÄVÄ 5

### KOULUTERVEYSKYSELYN TULOSTEN LÄPIKÄYNTI / TERVEYSTIETO

Kouluterveyskyselyn tulosten tarkastelu oppitunnilla haastaa nuoret kriittiseen arvopohdintaan, avaa olemassa olevia ennakkokäsityksiä ja purkaa mahdollisia joukkoharhoja esimerkiksi nuorten alkoholin käytön yleisyydestä. Parhaimmillaan tulosten käsittely antaa nuorille oppimiskokemuksen oman opiskeluympäristön ja koulu yhteisön hyvinvoinnin kehittämistä. Nuoret kokevat kyselyn tulokset omakohtaisemmin, kun tarkastelussa käytetään oman oppilaitoksen tuloksia.

- Tulosten pohjalta pohditaan mitä konkreettisia toimenpiteitä koulussa lähdetään kehittämään haittojen ehkäisyksi. Tärkeää on kirjata ajatukset ja ehdotukset ylös ja tehdä niiden pohjalta suunnitelma tavoitteisiin pääsystä.
- Tulosten pohjalta laaditaan valmiita tehtäviä ja kysymyksiä oppitunnille tai oppilaat voivat tutkia ja pohtia tuloksia pareittain tai ryhmänä opettajan johdolla. Oman oppilaitoksen tuloksia voidaan verrata maakunnan tai koko maan tuloksiin tai katsoa, miten tulokset ovat muuttuneet eri vuosina. Myös tyttöjen ja poikien välisiä eroja kannattaa tarkastella. Missä asioissa vastaukset eroavat tai ovat samansuuntaisia? Mistä eroavaisuudet tai samankaltaisuudet saattavat johtua?





## **TEHTÄVÄ 6: KIRJALLISUUSTEHTÄVÄ**

Anna opiskelijalle tehtäväksi etsiä itselleen kirja, jossa päihteet näyttelevät suurta roolia. Opiskelijan tehtävänä on kirjoittaa essee, jossa peilataan kirjan tarinaa teoriaan.

### **ESIMERKKEJÄ KIRJALLISUUDESTA:**

Rinne Riku - KK, Kuoleman kauppias  
Lempinen Marko – Läpi helvetin, Marko Jantusen tarina  
Spungen Deborah – Nancy, huumetarina rockmaailmasta  
Sixx Nikki ja Gittins Ian - Heroiini päiväkirja

# YHTEINEN NIKOTIINITUOTTEISIIN PUUTTUMISMALLI

KOUVOLAN KOULUILLE

OPPILAAN JÄÄDESSÄ KIINNI NIKOTIINITUOTTEISTA  
(TUPAKKA, NUUSKA, SÄHKÖTUPAKKA)  
KOULUPÄIVÄN AIKANA

# 1

OPPILAS SOITTAAN KOTIIN OPETTAJAN LÄSNÄOLLESSÄ JA KERTOO TAPAHTUNEESTA. LISÄKSI KOULULLA JÄRJESTETÄÄN KASVATUSKESKUSTELU AIHEESTA TAI NUORELLE MÄÄRÄTÄÄN JÄLKI-ISTUNTOA.

# 2

OPPILAS OHJATAAN VANHEMMAN KANSSA EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖNTEKIJÄLLE KOHDENNETTUUN NUORISOTYÖHÖN.

# 3

OPPILAASTA TEHDÄÄN LASTENSUOJELUILMOITUS JA YLI 15-VUOTIAASTA RIKOSILMOITUS.

# TUPAKKALAKI

Tupakkatuotteiden käyttö on kielletty perusopetusta, ammatillista koulutusta ja lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisätiloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla.

- Kielto koskee kaikkia, myös koulun tai oppilaitoksen ulkopuolisia henkilöitä. Kielto on voimassa aina, myös ilta- ja loma-aikoina. Opasteet kiellosta tulee asettaa hyvin näkyviin sekä sisä- ja ulkoalueelle. Koulujen ja oppilaitosten alueille ei ole lupa järjestää tupakointipaikkaa.
- Koulu voi kehottaa tupakkatuotteita käyttävää henkilöä poistumaan ja tarvittaessa olla yhteydessä poliisiin häiritsevän henkilön poistamiseksi. Toistuvasti kieltojen rikkomisesta voi ilmoittaa kunnan tupakkalakia valvovalle viranomaiselle.
- Rehtori tai opettaja voi työpäivän aikana ottaa alle 18-vuotiaalta oppilaalta tupakkatuotteen haltuun. Mikäli oppilas vastustaa tupakkatuotteiden haltuun ottamista, on rehtorilla ja opettajalla oikeus käyttää perusopetuslaissa määriteltyjä välttämättömiä voimakeinoja esineen tai aineen haltuun ottamiseksi. Haltuun otetut tuotteet on työpäivän jälkeen luovutettava oppilaan huoltajalle.



# LASTEN JA NUORTEN AUTTAVIA TAHOJA KOUVOLASSA

## KOULU- JA OPISKELUTERVEYDENHUOLTO, KYMSOTE

Kouluilla ja oppilaitoksissa on omat nimetyt terveydenhoitajat.

## OPISKELUHUOLLON PSYKOSOSIAALISET PALVELUT

Opiskeluhuollon psykososiaalisia palveluja antavat psykologi, kuraattori ja psykiatrinen sairaanhoitaja esiopetuksessa, peruskoulussa.

Toisella asteella opiskeluhuollon palveluja antaa psykologi ja kuraattori.

Kouluilla ja oppilaitoksissa on omat nimetyt terveydenhoitajat.

## NUORISOPALVELUT

NuPa-talo: Kouvokatu 28, 45100 Kouvola

KOORDINAATTORI  
p. 020 615 1252

EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ  
p. 0206158371 / 0408323858  
p. 0206158636 / 0405364155

ERITYISNUORISOTYÖ  
p. 0206158556  
p. 0206156048

OHJAAMO  
p. 020 615 5446

ETSIVÄNUORISOTYÖ  
p. 020 615 9348  
p. 020 615 6591  
p. 020 615 7256  
p. 020 615 4947  
p. 020 615 4954  
p. 020 615 6592

## NUORTEN MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT / KYMSOTE

### KOUVOLAN PERHENEUVOLAT

OSOITE: Salpausselänkatu 40 B, 45100 Kouvola  
Puhelinnumero: 040 489 8408  
Neuvonta ja ilmoittautuminen: ma-pe klo 9-15

### KELTAKANKAAN PERHENEUVOLA

OSOITE: Keltakankaantie 8 A, 46860  
Keltakangas Puhelinnumero: 040 483 2724  
Neuvonta ja ilmoittautuminen: ma-pe klo 9-15

### NUORTEN MATALA

13-24 vuotiaalle vanhempineen.

Kouvokatu 28, 45100 Kouvola p. 040 489  
8246 (Ark. klo 9 -13)

Nuorten Matala yksiköt tarjoavat matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa, hoidon ja tuen arviointia sekä nuoren ja perheen tarpeeseen vastaavia hoito- ja tukitoimia ilman lähetettä, kun nuorella tai hänen vanhemmillaan tai toisella viranomaisella on huolta esimerkiksi:

- Nuoren koulu- tai opiskeluasioista
- Nuoren mielenterveyteen tai päihteiden käyttöön liittyvistä kysymyksistä
- Nuoren itsenäistymiseen liittyvistä kysymyksistä
- Nuoren käyttäytymiseen liittyvistä asioista
- Vanhemmuuteen tai kasvatukseen liittyvistä kysymyksistä
- Kodin ristiriitatilanteista

Asiakkuuteen voi hakeutua oma-aloitteisesti puhelimitse tai ohjauslomakkeella.

Nuorten Matalan moniammatillinen palvelutiimi tarjoaa 13–18- vuotiaalle nuorille ja heidän

vanhemmilleen pidempikestoisesti erilaisia sosiaali- ja terveydenhuollonpalveluja. Työryhmässä työskentelee psykiatrisia sairaanhoitajia, lääkäri, sosiaalityöntekijä, sosiaaliohjaaja, toimintaterapeutti ja psykologi.

## **LAPSIPERHEIDEN SOSIAALIPALVELUT KOUVOLA, KYMSOTE**

Kymsoten Kouvolan varhaisen tuen palveluiden päivystys- ja arviointitiimin ohjaus- ja neuvontapuhelin p. 020615 6327/0404884327 virka-aikana, ma-pe klo 8.00-15.00 välisenä aikana.

Ohjaus- ja neuvontapuhelin on toiminnassa virka-aikana läpi vuoden, myös kesäaikana.

Ohjaus- ja neuvontapuhelimeen voi soittaa, kun tarvitaan ohjausta ja neuvontaa lasten,

nuorten ja perheiden tueksi. Ohjaus- ja neuvontapuhelimen kautta saa myös tiedon, miten hakeudutaan asiakkuuteen. Ohjaus- ja neuvontapuhelimen kautta on mahdollista pyytää työntekijää antamaan konsultaatioita perheen tukitoimien arvioimiseen.

## **SOSIAALI- JA KRIISIPÄIVYSTYS SOKRI**

Kouvolan sosiaali- ja kriisipäivystys, auki 24/7, POKS p. 02061 58227

Sokri auttaa

- äkillisissä kriisitilanteissa, kuten väkivallan kohteeksi joutuminen, läheisen kuolema, oma tai läheisen vakava sairastuminen, onnettomuudet (esim. tulipalo).
- jos tarvitset neuvoa muissa kriisitilanteissa
- ihmissuhdeongelmissa ilman varsinaista psyykkistä sairastamista

## **LASTEN JA NUORTEN PSYKIATRIA LASTENPSYKIATRIA**

(0-12 -vuotiaat perheineen)

Kymenlaakson psykiatrinen sairaala/  
Lastenpsykiatrian poliklinikka, Sairaalamäki p. 044 2231 613

- Poliklinikoille hakeudutaan lääkärin läheteellä

## **NUORISOPSYKIATRIA**

(13-17-vuotiaat perheineen)

Kouvola Nuorisopsykiatrian poliklinikka, Ilmarinkuja 3, 7.krs., 45100 KOUVOLA p. 020 633 3802

Palvelu on 13–17-vuotiaille nuorille, joiden on arvioitu tarvitsevan erikoissairaanhoidoa vakaviin mielenterveysongelmiin.

Nuorisopsykiatrian poliklinikan toiminta koostuu arviointikäynneistä, yksilö- ja ryhmähoidoista sekä perhetapaamisista ja verkostoyhteistyöstä. Hoito perustuu säännöllisesti arvioituun hoitosuunnitelmaan. Poliklinikalle hakeudutaan lääkärin läheteellä.

## **SEURAKUNNALLINEN TUKI**

### **SAIRAALAPASTORIT**

Keskustelutukea antavat arkisin sairaalapastorit  
Mia Rätty 040 356 5845  
Kari Niemelä 040 836 9260.

## **NUORTEN CHAT / ONKS TÄÄ NORMAALIA?**

<https://normaali.fi/>

## LINKKI VINKIT

- [www.savutonsuomi.fi](http://www.savutonsuomi.fi)
- [www.nikedu.fi/](http://www.nikedu.fi/)
- <http://klaari.munstadi.fi/files/2018/02/Tunnetaidot-Friends-ohjelma.pdf>
- [www.smokefree.fi](http://www.smokefree.fi)
- [www.fressis.fi](http://www.fressis.fi)
- [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)
- [www.rookikroppa.fi](http://www.rookikroppa.fi)
- [www.sekaisin247.fi](http://www.sekaisin247.fi)
- [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)
- [www.buenotalk.fi](http://www.buenotalk.fi)
- [www.ehyt.fi](http://www.ehyt.fi)
- [www.lasinenlapsuus.fi/](http://www.lasinenlapsuus.fi/)
- [www.ehyt.fi/fi/paihdeilmio](http://www.ehyt.fi/fi/paihdeilmio)
- [www.mielenterveystalo.fi/nuoret](http://www.mielenterveystalo.fi/nuoret)
- [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)

# LIITTEET

1. MIKÄ ON VERSUS
2. VERSUS-KAHOOT
3. VERSUS-PELIT
4. KUVAKESKUSTELUT



**VERSUS- Vertaisuskomusten, pelillisyyden ja kuvallisuuden vaikutukset nuorten tupakkatuotteiden käytön ehkäisyssä**

**Menetelmiä nuorten tupakkatuotteiden käsittelyyn perusopetukseen ja ammatilliselle toiselle asteelle**

**Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
Juvenia**



Versus-hanke on Terveystieteiden tutkimuskeskuksen määrärahalta rahoitettu tutkimus- ja kehittämishanke



VERSUS-tupakkatuotteisiin liittyviin nuorten vertaisuskomuksiin vaikuttaminen pelillisin ja kuvallisoin keinoin –hanke (2017- 2019) on Terveyden edistämisen määrärahoista rahoitettu tutkimus- ja kehittämishanke. Hanke on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun ja nuorisotalon tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenian toteuttama hanke. Hankkeen tavoitteena on ollut tupakkatuotteisiin liittyviin nuorten vertaisuskomuksiin vaikuttaminen kuvallisoin ja pelillisoin menetelmin. Tavoitteena on ollut myös kasvattaa nuorten kriittistä ajattelua ja vahvistaa tupakoimattomuuteen liittyviä positiivisia mielikuvia, kehittää kuvalliseen ja digitaalisuuteen perustuvia menetelmiä tupakoimattomuuden edistämiseksi ja vahvistaa tupakointiin liittyvien tunteiden ja sosiaalisten sidosten välistä vastavoimaa.

Tähän liitteeseen on koottu hankkeessa kehitettyjä erilaisia tehtäviä, joita voidaan hyödyntää tupakoimattomuutta ja terveyttä edistävien asioiden puheeksiotossa ja aiheen käsittelyssä. Menetelmiä on tutkittu ja testattu yhdessä Kymenlaakson perusopetuksen ja ammatillisen toisen asteen, Kouvolan ehkäisevän päihdetyön ja seurakunnan rippikoulutyön kanssa. Menetelmiä voidaan hyödyntää kokonaisuuden lisäksi yksittäin, vapaassa järjestyksessä ja soveltamalla menetelmiä osaksi omia oppitunteja.

Tässä liitteessä esitellään ja kuvataan kehitetyt menetelmät yksitellen.

Menetelmäkokonaisuus sisältää seuraavat menetelmäkuvaukset:

1. VersusKahoot
2. Versus-pelit (3 kpl)
3. Kuvakeskustelu Power Point esityksen avulla kaverisuhteista/positiivisista mielikuvista
4. Pienryhmien keskustelutehtävät
5. Sarjakuvatehtävä
6. Valokuvatehtävät

Menetelmät kytkeytyvät hankkeen kuvalliseen ja tarinalliseen maailmaan. Tarina alkaa Annasta ja Versus-robotista. Anna on nuori nainen, joka polttaa tupakkaa. Hän tutustuu pieneen Versus robottiin, joka on tullut tulevaisuudesta. Tämä kaksikko lähtee yhdessä seikkailuun eri aikakausille, jossa he tutustuvat uusiin ystäviin ja kohtaavat Slinky nimisen pahiksen, joka hankaa pahasti sankareiden omia arvoja vastaan. Versus robotti tuntee hänet tulevaisuudesta ja tietää, että Slinky tukee hyvin kyseenalaisia arvoja.

Hankkeen tutkimus- ja kehittämissyöryhmä on koostunut monialaisesta työryhmästä, jossa on ollut mukana Valdemar Kallunki (tutkimusjohtaja 2017-2018), Kirsi Purhonen (projektipäällikkö), Marja-Leena Kauronen (terveyden edistämisen asiantuntija), Miikka-Petteri Lesonen (tki- ja pelialan asiantuntija), Angelika Polak (projektityöntekijä), Ronja Pölkki (projektityöntekijä), Mikko Peltonen (pelimusiikin tuottaja), Minna Porvali (tuntityöntekijä) ja lukuisia joukko eri alan opiskelijoita.

#### **LISÄTIETOA HANKKEESTA:**

Kirsi Purhonen, projektipäällikkö

p. 044 702 8487

[kirsi.purhonen@xamk.fi](mailto:kirsi.purhonen@xamk.fi)



# Versus-KaHoot!

## Tavoite:

Tehtävän tavoitteena on käsitellä kouluterveyskyselyn tietoa pelillisin keinoin, tuoda tiedon oheen aiheeseen liittyviä keskusteluteemoja ja vahvistaa nuorten kriittistä ajattelua ja terveelliseen elämään liittyviä arvovalintoja.

## Sisältö:

Kouluterveyskyselystä on poimittu Kouvolan kaupungin 8.- 9. luokkalaisten vastauksia kymmeneen tupakkatuotteisiin ja hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Kysymyksen lisäksi jokaiseen aihepiiriin on liitetty keskustelu ja tiesitkö –osiot.

## Toteutus:

- Luo itsellesi tili osoitteessa [www.getkahoot.com](http://www.getkahoot.com)
- Siirrä alla olevat kysymykset ja vaihtoehdot ohjelmaan
- Vaihtoehdot on rakennettu 5% tarkkuudella lukujen hahmottamiseksi ja vertailun helpottamiseksi. Oikean vastauksen kertominen on myös tärkeää.
- Kyselyn tekemiseen löytyy selkokieliä ohjeita esim. <https://peda.net/joensuu/jm/oio/alakoulu/kt> tai Google-haulla ”Kahoot ohje”

# KYSYMYKSET, VASTAUKSET JA KESKUSTELUAIHEET

**KYSYMYS 1:** Kuinka monta % Kouvolan kaupungin 8.–9. luokkalaisista EI KÄYTÄ nuuskaa lainkaan? Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 20%, 30%, 60% tai 80%.

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 80%**

**TARKKA VASTAUS 1:** Kouluterveyskyselyyn Kouvolassa vuonna 2017 vastanneista 8.–9. nuorista 77,3% ei käytä nuuskaa lainkaan.

**KESKUSTELU:** Miten tämä pitää paikkansa omassa kaveripiirissä? Mistä nuoret saavat nuuskaa?

**TIESITKÖ:**

- Nuuskan myyminen on ja välittäminen on laitonta Suomessa
- Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia ja nuuskaa käyttävillä nikotiiniannos on keskimäärin suurempi kuin tupakoivilla
- Nuuskan valmistajat pyrkivät tietoisesti luomaan nuuskasta kuvan savuketta terveellisempänä vaihtoehtona
- Nuuskan markkinointiin ja tuotteiden houkuttelevaan ulkonäköön panostetaan, jotta tuotteille saataisiin uusia käyttäjiä
- Haittavaikutusten vertaaminen savukkeeseen ja nuuskan välillä ei ole mielekäästä, sillä kummankin käyttöön liittyy paljon haittoja

**KYSYMYS 2:** Kuinka moni Kouvolassa asuva 8.–9. luokkalainen liikkuu vähintään 1h 7 kertaa viikossa? Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 15%, 35%, 65% tai 75%.

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 15%**

**TARKKA VASTAUS 2:** Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan 15,9% kouvoolalaisista nuorista harrasti vähintään tunnin liikuntaa seitsemänä päivänä viikossa. 7,7% ikäluokasta ei harrasta liikuntaa ollenkaan.

**KESKUSTELU:** Miten innostaa kaveria / luokkalaisia liikkumaan? Minkälaisia mielikuvia nuuska ja urheilu muodostavat nuorten keskuudessa?

**TIESITKÖ:**

- Urheilu ja nuuska yhdessä: Nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää lihasten verenkiertoa. Liikuntavammojen vaara kasvaa ja palautuminen hidastuu. Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti vähenee, jolloin myös lihasvoima ja -massa heikkenevät

**KYSYMYS 3:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 8–9. luokkalaisista käyttää PÄIVITTÄIN jotain tupakkatuotetta? Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 70%, 40%, 30% tai 10%.

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON 10%**

**TARKKA VASTAUS 3:** Kouvolaalaisista 8.–9. luokkalaisista nuorista 9.9% käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta (tupakka, nuuska, sähkötupakka)

**KESKUSTELU:** Miten voin auttaa kaveria lopettamaan tupakanpolton?

**TIESITKÖ:**

- Tupakan viljely, valmistaminen ja käyttäminen tuhoavat luontoa
- Tupakan tumpi on maailman yleisin roska ja vakava ympäristöuhka
- Kun tumpit heitetään maahan, ne kulkeutuvat helposti vesistöihin ja samalla tumpien sisältämät myrkylliset kemikaalit huuhtoutuvat vesistöjen ekosysteemeihin
- Tupakkateollisuus käyttää eläimiä tuotteiden testaamiseen

**TIESITKÖ:**

- Sähkösavukkeet eivät sisällä samoja aineosia kuin perinteiset savukkeet, mutta sisältävät terveydelle haitallisia aineita, kuten nikotiinia.
- Havaitut terveydelle haitallisten aineiden määrät ovat olleet pääosin pienempiä kuin tehdasvalmisteisissa savukkeissa.
- Sähkösavukkeiden käyttäjien raportoimia haittavaikutuksia ovat olleet muun muassa rintakipu, nopeutunut syke, pää- ja kurkkukipu sekä nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen.
- Sähkösavukkeissa käytetään usein nikotiinipitoisia nesteitä. Nikotiini on riippuvuutta aiheuttava aine ja sillä on myös muita haittavaikutuksia elimistöön. Nikotiini kiihdyttää sydämen sykettä ja sydänlihaksen supistumista.
- Joidenkin sähkösavukelaitteiden avulla nikotiinin annostelu voi olla yhtä tehokasta kuin savukkeestakin saatu nikotiiniannos.

**KYSYMYS 4:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 8.–9. luokkalaisista syö pääruoan KAIKKINA koulupäivinä?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 75%, 65%, 55% tai 45%.

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N.65%**

**TARKKA VASTAUS 4:** Kouvolaalaisista 8.–9.luokkalaisista 64,4% syö pääruoan kaikkina koulupäivinä.

**KESKUSTELU:** Miten itse syöt koulussa tai illalla? Korvaatko ruokailun jollain muulla, esim. tupakalla, nuuskalla, karkeilla, energiajuomilla?

**TIESITKÖ:**

- Ihminen voi itse tietoisesti ohjata ja muuttaa käyttäytymistään.
- Ruokailun korvaavan tai ruokailun jälkeen poltettavan tupakan voi tietoisesti yrittää korvata jollain muulla. Toisilla tupakanpoltoon liittyy myös toiminnallisuus eli käden ja suun yhteistyö.
- Sitä voi korvata juuri saman tyyppisillä toimilla, mutta eri tuotteella. Tupakan polton voi korvata esim. purukumilla, pastillilla, makuhammastikkua pureksimalla, kuorimalla madariinin, käärellisen karkin tms.

**KYSYMYS 5:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 8.–9. luokkalaisista nukkuu ARKISIN alle 8 h yössä?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 55%, 45%, 35%, tai 25%

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 35%**

**TARKKA VASTAUS 5:** Kouvolaalaisista 8.–9. luokkalaisista 34,1% nukkuu ARKISIN alle 8 tuntia.

**KESKUSTELU:** Miten paljon nuket? Minkälaiset asiat valvottavat sinua?

**TIESITKÖ:**

- Riittävä uni on hyvinvoinnille aivan yhtä tärkeää kuin monipuolinen ravinto ja säännöllinen liikunta.
- Uni on tärkeää sekä fyysisen että henkisen palautumisen takia. Nuoret tarvitsevat unta 8–10 tuntia yössä.
- Univelkojen takaisinmaksu viikonloppuisin ei riitä, vaan on tärkeää huolehtia riittävästä unesta myös arkena. Säännöllinen unirytmii takaa parhaiten riittävän levon.
- Viikonloppuisin kannattaa nukkua korkeintaan 1–2 tuntia pitempiä yöunia kuin arkena.
- Tilapäinen unettomuus on kaikille ihmisille normaalia.
- Tiesitkö, että päihteiden käyttö ja voi aiheuttaa uni- ja keskittymisvaikeuksia
- Unihäiriöihin voi saada apua esimerkiksi tietoisien läsnäolon harjoituksista esim. [https://oivamieli.fi/lehdet\\_virrassa.php](https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php)

**KYSYMYS 6:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 8.–9. luokkalaista tuntee itsensä JATKUVASTI yksinäiseksi?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 11%, 9%, 6% tai 3%.

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 3%**

**TARKKA VASTAUS 6:** Kouvolaalaisista 8.–9. luokkalaista 3,2% tuntee itsensä yksinäiseksi JATKUVASTI.

**KESKUSTELU:** Miten voit olla avuksi, ettei kukaan jää yksin tai koe ulkopuolisuuden tunnetta koulussa? Uskallatko ottaa kaveriksesi myös sellaisen ihmisen, joka ajattelee asioista toisin? Mikä kaveriporukkaasi yhdistää?

Tupakointi yhdistää joitakin kaveriporukoita. Miten paljon nämä samat nuoret ovat tekemisissä toistensa kanssa muu tekemisen äärellä? Mitä se muu tekeminen on? Miten muuta tekemistä voisi lisätä ilman tupakointia?

**KYSYMYS 7:** Monta % kouvolaalaisista 7.–8. luokkalaaisista keskustelee vanhempien kanssa USEIN omista asioistaan?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 40%, 30%, 20% tai 10%

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 40%**

**TARKKA VASTAUS 7:** Kouvolaalaisista 7.–8. lk. 41,9 % keskustelee vanhempien kanssa usein omista asioistaan.

**KESKUSTELU:** Minkälaisista asioista itse keskustelet vanhempiesi kanssa? Onko sinulla muita läheisiä aikuisia, kenen kanssa jutella omista asioistasi? Ole myös rohkea ja esitä vanhemillesi yhdessä tekemisen aiheita. Tekemisen ohella keskustelu on usein luontevampaa kuin pöydän äärellä istuminen ja juttelu.

**KYSYMYS 8:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 7.–8. luokkalaista nuorta kiusataan noin KERRAN viikossa?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 3%, 6%, 9% tai 12%.

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 3%**

**TARKKA VASTAUS 6:** Kouvolaalaisista 8.–9. lk:n nuorista 3% kokee kiusaamista n. kerran viikossa lukuvuoden aikana.

**KESKUSTELU:** Oletko havainnut kiusaamista koulussa/kaveriporukassa?

Minkälaista? Miten itse ratkaisisit kiusaamistapaukset. Mikä on oman vuorovaikutustavan ja tunteiden merkitys kiusaamisessa?

Kaikkien kanssa ei tarvitse olla kaveri ja hyvällä vuorovaikutuksella pääsee jo pitkälle. Toisen ihmisen huomioiminen auttaa jo pitkälle. Kauniit ja ystävälliset sanat merkitsevät paljon!

**KYSYMYS 9:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 7.–8. luokkalaaisista nuorista SYÖ aamupalan JOKAISENA kouluaamuna?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 70%, 60%, 40% tai 30%

**OIKEA VASTAUS PELISSÄ ON N. 60%**

**TARKKA VASTAUS 9:** Kouvolaalaisista 7–8. lk nuorista 57,7% syö aamupalan jokaisena kouluaamuna.

**KESKUSTELU:** Minkälaisella aamupalalla lähdet itse liikkeelle?

Kuka tekee aamupalasi?

**TIESITKÖ:** Tutkimusten mukaan aamupala käynnistää päivän tehokkaasti ja parantaa oppimistuloksia. Keskittymiskyky myös paranee ja kuitupitoinen aamupala voi vähentää muita terveysriskejä.

**KYSYMYS 10:** Kuinka monta % kouvolaalaisista 8.–9 luokkalaisista nuorista kokee olevansa tärkeä osa suomalaista yhteiskuntaa?

Kahoottiin rakennettavat vaihtoehdot: 80%, 50%, 30% tai 10%

**PELISSÄ OIKEA VASTAUS ON N. 30%**

**TARKKA VASTAUS 10:** Kouvolaalaisista 8.–9. lk nuorista 27,8% kokee olevansa tärkeä osa suomalaista yhteiskuntaa.

**KESKUSTELU:** Minkälaisiin asioihin sinä olet tyytyväinen Suomessa, Kouvolaissa tai perheyhteisössäsi? Mitkä asiat sinua turhauttavat?

**TIESITKÖ:** Kaupungissasi toimii nuorisovaltuusto, jolle voit viestiä asioista, joihin haluat vaikuttaa. Kouvolan kaupungilla on myös Onx Ideaa? nettipalvelu, johon voit tehdä erilaisia aloitteita. Sivut löytyvät osoitteesta: <https://www.onxideaa.fi>  
Käykää ideoimassa asioita alustalle!

**LÄHTEET:**

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu/Versus-hanke

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, Kouluterveyskysely 2017.

Ehyt ry





# VERSUS-PELIT

**TAVOITE:** Pelin avulla nuori voi asettua tupakoimattomuuden edistämisen rooliin ja auttaa kaveria savuttoman maailman muodostamisessa ja savuttoman tulevaisuuden muodostumisessa.

**SISÄLTÖ:** Pelisarja sisältää alkutarinan ja neljä eri peliä, jotka ovat tarinakokonaisuus, mutta pelejä voi pelata myös yksitellen.

**TOTEUTUS:** Pelit löytyvät osoitteesta <http://www.versusportaali.fi> & siirry kuvakkeesta haluamaasi peliin. Pelit toimivat parhaiten tietokoneen muissa selaimissa, paitsi Edgessä. Pelit eivät ole yhteensopivia iPhone/iPadin käyttöjärjestelmien kanssa. Pelien jälkeinen keskustelussa voi nostaa esille esim. Mitä ajatuksia pelien tarinat herättivät sinussa? Minkälaisia tapahtumia rakentaisit pelien sisälle, jotta nuoret käyttäisivät tupakkatuotteita vähemmän?

## PELITARINOIDEN JUONI LYHYESTI:

### ALKUTARINA

Anna on nuori nainen, joka polttaa tupakkaa. Hän tutustuu pieneen Versus robottiin, joka on tullut tulevaisuudesta. Tämä kaksikko lähtee yhdessä seikkailuun eri aikakausille, jossa he tutustuvat uusiin ystäviin ja kohtaavat Slinky nimisen pahiksen, joka hankaa pahasti sankareiden omia arvoja vastaan. Versus robotti tuntee hänet tulevaisuudesta ja tietää, että Slinky tukee hyvin kyseenalaisia arvoja.

### SMOKE ÉM OUT

Tässä pelissä Anna ja Versus seikkailevat villissä lännessä. Heidän tavoitteena on estää Slinkyn aikeet tässä aikakaudessa. Villissä lännessä tupakointi on hyvin yleistä, Anna ja Versus ottavat asian käsittelyyn villin lännen merkeissä. Pelissä he tutustuvat hahmoon nimeltä Koutsi, joka on Slinkyn ykköskätyri ja kova tupakanpolttaja. Anna ja Versus saa vakuutettua hänet tutkimaan omaa käytöstään. Pelin lopuksi he lähtevät Slinkyn takaa-ajoon.

### **TIME OUT**

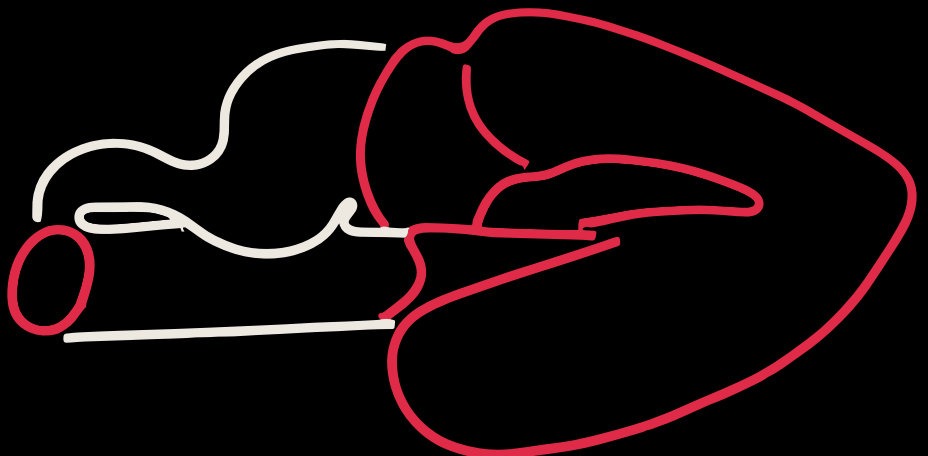
Tässä pelissä Anna, Versus ja Koutsi seikkailevat eri aikakausilla moottoripyörän selässä jahdaten Slinkyä. Slinky suunnitelmissa on levittää nuuskaa historiallisessa Ranskassa, jossa nuuskan käyttö oli yleistä. Pelin lopuksi ystävykset eivät saaneet vielä Slinkyä kiinni, mutta saivat kuitenkin hänen juonensa estettyä. Seuraavaksi he suuntaavat nykyaikaan, jossa Slinky yrittää vaikuttaa koulun oppilaisiin suoraan kouluympäristössä.

### **THE OTHER STORY**

Tässä pelissä Anna, Versus ja Koutsi ovat tulleet nykyaikaan. Versus robotti on heijastanut heille virtuaalitodellisuuden, missä he näkevät erilaisia skenaarioita liittyen nykyaikaan, joita Slinky salaa hallitsee. Pelin tarkoitus on keskustella erilaisten hahmojen kanssa ja aihealueita on monenlaisia liittyen omiin arvoihin tai esimerkiksi sähkötupakan käyttöön. Hahmot esittävät erilaisia kysymyksiä, joihin pelaaja voi vastata tilanteen mukaan. Pelin lopuksi tarina johdattelee kohti tarinan päätösosaa, missä lopullinen taistelu käydään tulevaisuudessa Slinky hallitsemassa kaupungissa, Smoketopiassa.

### **RETURN TO SMOKETOPIA**

Tässä pelissä Anna, Versus ja Koutsi ovat tulleet tulevaisuuteen, Smoketopian savun katkuiseen dystooppiseen kaupunkiin. Pelissä on tarkoitus saada enemmän suosiota kuin Slinky ja tuoda tulevaisuuteen raikkaampi ulkoasu. Pelin lopuksi tarina tulee päätökseen ja jokainen voi miettiä, mitä Annan kehitystarina symboloi itselleen.



## KUVAKESKUSTELU POWER POINT ESITYKSEN AVULLA KAVERISUHTEISTA/POSITIIVISISTA MIELIKUVISTA

**TAVOITE:** Kuvallisen Power Point esityksen tavoitteena on tutkia kuvia ja keskustella kuviin liittyvistä mielleyhtymistä ja vahvistaa positiivisia mielikuvia ja nuorten välistä vuorovaikutusta

**SISÄLTÖ:** Kuvien aihepiireinä ovat positiiviset tai neutraalit kuvat, joilla vahvistetaan tupakoimattomuuteen liittyviä kaverisuhteita, tekemisestä tai vapaa-aikaan liittyvistä asioista.

**TOTEUTUS:** Etsi ilmaisesta kuvapankista esim. Pixabay <https://pixabay.com/fi/images/search/> ja liitä kuvat Power Point esitykseen. Kuvia voi hakea mm. hakusanoilla young people, friends, smoking, together tms. Kokeile erilaisia hakusanoja, myös suomen kielisillä hauilla löytyy joitakin kuvia, mutta englannin kielellä löytyy kattavampi valikoima.

### KUVAESITYKSEEN LIITETÄÄN ESIMERKIKSI SEURAAVIA KESKUSTELUTEEMOJA:

- Voisitko itse olla kuvassa?
- Minkälaisista asioista kuvassa keskustellaan?



Esimerkkejä  
sopivista kuvista  
(kuvat Pixabay)



## PIENRYHMIEN KESKUSTELUTEHTÄVÄT

**TAVOITE:** Pienryhmäkeskustelujen tavoitteena on pohtia tupakkatuotteiden käytön vaikutuksia nuorten sosiaalisten sidosteiden ja tunteiden kautta.

**SISÄLTÖ:** Keskustelutehtävät sisältävät oheisen taulukon mukaisia tavoitteita ja teemoja.



**TOTEUTUS:** Jaa ryhmä pieniin n. 3-4 hengen ryhmiin ja anna jokaiselle ryhmälle oma tehtäväpaperi. Nuoret keskustelevat pienryhmissä n. 10 min ja kirjaavat paperiin ryhmän ajatukset. Pienryhmien jälkeen käydään läpi jokainen tehtävä siten, että pienryhmä esittelee ensin omat vastaukset, joita luokka/isompi ryhmä täydentää. Tehtävänannossa on hyvä muistaa, että kaikki vastaukset ovat yhtä oikeita, sillä ne ovat yksilön/ryhmän mielipiteitä asioista. Keskusteluun liittyvät tehtävät seuraavalla aukeamalla.

## TAVOITE

## KESKUSTELUTEEMA

## KYSYMYKSET

Nuorten tietoisuus sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä vaikuttavista tupakointikokeiluja mahdollistavista tekijöistä kasvaa.

Fyysinen ympäristö altistavana tekijänä  
Sosiaalinen ympäristö altistavana tekijänä.  
Ongelmanratkaisutaidot

Mitkä ympäristöön liittyvät tekijät voivat johtaa tupakointikokeiluihin?  
Mitkä ystäviin liittyvät tilannetekijät johtavat tupakointikokeiluihin ja miten voin välttää niitä?

Nuorten tupakoinnin vastainen vertaisvaikuttaminen mielikuvien ja tunteiden tasolla vahvistuu.

Tupakointikokeilujen vastaiset mielikuvat ja tunteet.

Minkälaisia mielikuvia minulle syntyy siitä tiedosta, että luokkatoverit ja parhaat ystävät eivät kokeile tupakointia?

Kriittisen ajattelun kasvattaminen suhteessa tupakkatuotteisiin.

Kriittisen ajattelun kehittyminen.

Miksi kannattaa olla kokeilematta tupakointia?

Vahvistetaan positiivisia mielikuvia ja vuorovaikutusta

Positiiviset mielikuvat

Mitä positiivista on tupakoimattomissa luokkatovereissa ja ystävissä?  
Missä tilanteissa olen vahvoilla, kun en kokeile tupakointia?

Nuoret omaksuvat positiivisia, tupakoimattomia roolimalleja.

Tupakointikokeiluista kieltäytyvät, luokassa arvostetut oppilaat.

Millaiset luokkatoverit eivät kokeile tupakointia?

Oma identiteetti, johon tupakointi ei sisälly, vahvistuu.

Ei-tupakoijan identiteetin vahvistuminen.  
Itsekontrollin muodostuminen.

Minkälainen toiminta tai minkälaiset asiat lisäävät minussa ei-tupakoijaa?

Uskomusten purkaminen

Vertaisten tupakointikokeilujen yliestimointi.  
Kriittinen ajattelu

Minkälaisiin havaintoihin perustan ystävien oletetut tupakointikokeilut?



## 1. TILANTEET

Mitkä ympäristöön liittyvät tekijät voivat johtaa tupakointikokeiluihin?

Mitkä ystäviin liittyvät tilannetekijät johtavat tupakointikokeiluihin ja miten voin välttää niitä?



## 2. MIELIKUVAT

Minkälaisia mielikuvia minulle syntyy siitä tiedosta, että luokkatoverit ja parhaat ystävät eivät kokeile tupakointia?



## 3. AJATTELU

Miksi kannattaa olla kokeilematta tupakointia?



## 4. POSITIIVISET MIELIKUVAT

Mitä positiivista on tupakoimattomissa luokkatovereissa ja ystävissä?

Missä tilanteissa olen vahvoilla, kun en kokeile tupakointia?





## 5. ROOLIMALLIT

Millaiset luokkatoverit eivät kokeile tupakointia?



## 6. IDENTITEETTI

Minkäläinen toiminta tai minkälaiset asiat lisäävät minussa ei-tupakoijaa?



## 7. OLETUS KAVERISTA

Minkälaisiin havaintoihin perustan ystävien oletetut tupakointikokeilut?



## Sarjakuvatehtävä (+ peli)

**TAVOITE:** Sarjakuvatehtävän tavoitteena on pohtia tupakoimisen vaikutuksia, tupakoimiseen liittyvää sosiaalista painetta ja tupakoimattomuuden hyötyjä.

**SISÄLTÖ:** Sarjakuvatyöpajan aikana luodaan omia lyhyitä sarjakuvakertomuksia käyttäen valmista kuvitusta, joita pääsee itse käsikirjoittamaan. Tarinoiden aihe liittyy tupakointikäyttäytymiseen ja siihen, minkälaisen sanoman tupakoimattomuus voisi antaa lukijalle.

**TOTEUTUS:** tarinat luodaan käyttämällä valmista kuvamateriaalia. Hahmoja voidaan leikata ja liimata paperille ja niistä tehdään sarjakuvamuotoon tarina. Piirtämisen jälkeen sarjakuvat esitellään luokalle ja perustetaan esimerkiksi luokan seinälle näyttely töistä. Sarjakuvan ruudut voi tehdä itse esim. A4-paperille ja leikata VERSUS-hahmoja ohessa olevalta arkilta.

Sarjakuvan piirtämistä ennen voi pelata jotakin Versus-pelisarjan peliä osoitteessa <http://www.versusportaali.fi/>

### **NUORILLE ANNETTAVA OHJE:**

Mitä vaikutusta tupakoimattomuudella on meille? Miksi joku tarttuu tupakkaan, kun sitä tarjotaan? Minkälaista hyötyä on sillä, että päättää olla tupakoimatta?

Versus-pelisarjassa seikkailee nuori tyttö Anna, joka päätti lopettaa tupakanpolton. Anna kohtaa seikkailunsa aikana erilaisia henkilöitä ja hän löytää uusia ystäviä. Ystäväjoukkoon lyöttäytyy myös tupakoivia henkilöitä, mutta tätä kaverijoukkoa yhdistää yksi asia: he ovat päättäneet vaikuttaa omaan käyttökseen.

Piirrä oma sarjakuvatarinasi hyödyntämällä VERSUS-pelisarjan valmiita hahmoja.



TAITTO JA ULKOASU:  
VIKTOR VELIN  
2019