



# Päihdekasvatus

## Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali

## **Julkaisija**

Mannerheimin Lastensuojeluliitto  
Toinen linja 17  
00530 Helsinki

## **Käsikirjoitus**

Jenni Helenius, MLL:n nuorisotyön päällikkö,  
Nuortennetin testit: Niina Jalo, MLL:n kouluttaja,  
Satu Suomalainen, MLL:n suunnittelija ja  
Ina Vahalahti, MLL:n Varsinais-Suomen piirin koordinaattori

## **Ulkoasu**

Hahmo

## **Taitto**

Virma

## **Valokuvat**

Lemeon, Colourbox

Aineisto on tehty Alkon Lasten seurassa -vastuullisuusohjelman tuella.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi. MLL tuntee perheiden arjen ja tarjoaa eri elämäntilanteissa vertaistukea, monipuolista vapaaehtoistoimintaa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön kuuluu 86 000 jäsentä, 548 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

## **Vuosittain**

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa yli 17 000 puheluun, nettikirjeeseen ja chat-keskusteluun.
- Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin kirjepalvelu vastaa noin 1 500 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta, internetissä nuoria tukevat verkkotukioppilaat, verkk@rit.
- 850 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee lähes 5 000 perheessä.
- 2 500 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää 650 perhekahvilaa, joissa käydään yli 380 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii 150 vertaisryhmää ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n kerhoissa käydään lähes 400 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutielle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan noin 50 000 ekaluokkalaista ja noin 50 000 seitsemäsluokkalaista vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

**mll.fi**



## Sisällys

Tukioppilasohjaajalle | s. 4

Tukioppilaat toimijoiksi | s. 5

Aikuinen tukioppilaiden apuna | s. 6

*Osio 1. Tukioppilaiden valmennus päihdekasvatustuntien ohjaamiseen | s. 8*

*Osio 2. Puhutaan päihteistä | s. 12*

*Osio 3. Päihteiden käytön haitat | s. 19*

*Osio 4. Päihteet ja kaverisuhteet | s. 24*

Lähteet | s. 29

Liitteet | s. 30



# Tukioppilasohjaajalle

Tukioppilastoiminta alkoi 1970-luvun alussa tukioppilaiden muille oppilaille pitämällä päihdekasvatusoppitunneilla. Vertaisten mielipiteillä ja keskustelun avauksilla on koettu olevan tärkeä merkitys nuorten päihdeasenteisiin. Aiemmin odotettiin, että tukioppilas olisi nuoremmille esimerkki raittiista nuoresta. Oleellisinta kuitenkin on, että tukioppilas pitää päiheteettömyyttä luontevana ja myönteisenä asiana ja välittää tätä näkemystä muille oppilaille. Keskeinen viesti on, että päihteiden varhainen kokeileminen ei tarkoita ”kypsyyttä”. Näin nuoret voivat itse purkaa sitkeää oletusta siitä, että päihdekokeilut kuuluvat nuoruuteen.

Tukioppilaat voivat tehdä koulussa päihteisiin liittyvää vertaisohjausta, kun saavat aikuisilta siihen tukea. Päihdeaiheet tuntuvat joskus opettajastakin vaikeilta, ja siksi tukioppilaiden ottaminen mukaan keskusteluun 7.-luokkalaisten kanssa voi myös jännittää. Tunteista on kuitenkin vuosien varrella kertynyt hyviä kokemuksia kouluissa ympäri Suomen.

Päihdekasvatus on osa peruskoulun muuta kasvatus- ja ohjauksen osaa, jossa nuoria ohjataan ajattelemaan kriittisesti, tunnistamaan tunteitaan, rakentamaan myönteistä vuorovaikutusta sekä huolehtimaan terveydestään. Näin nuoret voivat vahvistaa luottamustaan siihen, että on hyväksyttävää kieltäytyä päihteistä myös kaveripiirissä.

Yleisesti nuorta suojaavat päihdeongelmilta muun muassa huolehtiva perhe, lähiympäristön vastuullinen suhtautuminen päihteisiin, kiinnittyminen yhteisöihin, kuten kouluun ja harrastuksiin, sekä hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ja harkintakyky. Päihteidenkäytölle altistavat esimerkiksi turvattomuus ja kriisit, perimä, kodin runsas päihteiden käytön malli, runsas kontrolloimaton vapaa-aika, koulunkäytön ongelmat ja oppimisvaikeudet, huono impulssikontrolli, luottettavien aikuiskontaktien puuttuminen sekä päihteiden helppo saatavuus.

Ulkopuolelta on usein vaikeaa arvioida, kenellä näitä riskejä on. Koulussa on tärkeää ottaa päihdeasioita puheeksi,

jotta erityisesti riskiolosuhteissa elävät lapset tunnistavat, että päihteiden käytöstä aiheutuvista ongelmista saa puhua ja että päihteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen on saatavilla apua.

Tämän oppaan mukaisilla oppitunneilla päihteistä puhutaan yleisesti, eikä kenenkään tarvitse kertoa omia kokemuksiaan. Tehtävissä ja harjoituksissa on esimerkiksi henkilöitä ja -tilanteita, joiden avulla kukin voi mielessään työstää omia kokemuksiaan. Tarinoissa ei myöskään automaattisesti käy huonosti, vaan niissä pyritään havainnollistamaan sitä, mitä järkevää ihmiset voivat tehdä hankalissakin tilanteissa. Lisäksi kerrotaan, mistä voi hakea apua, jos on huolissaan omasta tai läheisensä päihteiden käytöstä.

Kiitos sinulle rohkeudestasi ottaa päihdeasioita puheeksi yhdessä tukioppilaiden kanssa!

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

## Tunnit osana koulun toimintaa

Päihteet on mainittu opetussuunnitelmassa, sekä terveystiedossa että eri teemakokonaisuuksissa. Tukioppilaiden tunnit kannattaa nivota muuhun koulun toimintaan, esimerkiksi osaksi opetussuunnitelmaa ja yhteisöllistä opiskeluhoitoa. Voisivatko tukioppilaat osallistua esimerkiksi terveystiedon tunneille? Tai pitää päihdeaiheisia oppitunteja yhdessä kuraattorin tai terveydenhoitajan kanssa? Tämän oppaan harjoituksia voi käyttää myös esimerkiksi työpajoina terveys- ja hyvinvointiaiheisissa tapahtumissa.

# Tukioppilaat toimijoiksi

**O**ppaan tarkoitus on valmentaa tukioppilaita pitämään päihdekasvatustuntia. Opas sisältää neljä osiota ja harjoituksia, joita tukioppilaat voivat tehdä nuorempien oppilaiden kanssa.

Voit valmentaa tukioppilaat oppituntien pitämiseen siten, että käynte yhdessä läpi osion 1 kokonaisuudessaan. Tehkää sen lisäksi osioista 2–4 ne harjoitukset, jotka tukioppilaat ohjaavat 7. luokkien oppilaille. Oppitunnit pidetään usein esimerkiksi terveystiedon opetuksen tai muuten koulun päihdekasvatuksen yhteydessä, joten valitkaa yhdessä harjoituksista tarkoitukseenne sopivia kokonaisuuksia.

**Osiossa 1** kuvataan sitä, kuinka tukioppilaat toimivat ohjaajina päihdekasvatustunneilla, miten tuntien pitämiseen valmistaudutaan sekä miten aikuiset tukevat tuntien pitämistä. Perehdytä tukioppilaat tehtäväänsä käyttämällä osion harjoituksia.

**Osiossa 2** puhutaan päihteistä ja pohditaan, millaista on asiallinen tieto päihteistä. Tämä on tarpeellista, koska esimerkiksi internetin erilaisilla palstoilla ja nuorten keskinäisissä keskusteluissa saattaa välittyä haitallisia käsityksiä. Lisäksi keskustellaan alkoholin näkymisestä mediassa ja huomataan, millaisia mielikuvia esimerkiksi elokuvat ja tv-sarjat välittävät alkoholin käytöstä.

Tämä opas on tarkoitettu 7.-luokkalaisille pidettävälle tunneille. Osa tehtävistä soveltuu myös 5.–6.-luokkalaisille. Kun päihteistä puhutaan alakoululaisten kanssa, kannattaa käyttää kuitenkin EHYT ry:n Juteltaisko? -materiaalia > [linkki](#) jonka toteuttamisessa myös MLL on ollut mukana.

Osioiden 2–4 harjoituksia voi käyttää myös terveystiedon opetuksessa.

**Osiossa 3** tarkastellaan päihteiden käytöstä muille koituvia haittoja. Oppilaille tarjotaan mahdollisuus keskustella aikuisten alkoholin käytössä ihmetyttävistä tai huolestuttavista asioista sekä pohtia, mistä nuoret saavat apua, jos oman vanhemman alkoholin käyttö huolestuttaa.

**Osiossa 4** keskustellaan alkoholista ja kaverisuhteista. Nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt, mutta useimmat ainakin tuntevat jonkun saman ikäisen, joka käyttää alkoholia. Nuorilla on erilaisia käsityksiä alkoholin käytön riskeistä, kuten sammumisesta, väkivallasta tai siitä, että joku ulkopuolinen sekaantuu nuorten tekemisiin. Tehtävissä herätellään huomaamaan riskejä, pohditaan, miten toimia hankalissa tilanteissa ja korostetaan, että toista ei pidä painostaa alkoholikokeiluihin.

## Osiot 1. Tukioppilaiden valmennus päihdekasvatustuntien ohjaamiseen

- Miten tukioppilaat valmistautuvat päihdeoppituntien pitämiseen?
- Miten aikuinen tukee keskustelua oppitunneilla?
- Harjoituksia voi käyttää myös esimerkiksi työpajoina terveys- ja hyvinvointiaiheissa tapahtumissa.

## Osiot 2. Puhutaan päihteistä

- Mistä löytää päihteistä asiallista tietoa?
- Miten median ja sosiaalisen median välittämät tarinat vaikuttavat käsityksiimme päihteistä?

## Osiot 3. Päihteiden käytön haitat

- Mitä haittoja päihteistä on päihteitä käyttävälle ja muille?
- Mitä muut voivat tehdä?

## Osiot 4. Päihteet ja kaverisuhteet

- Miten voisi tiedostaa kavereiden päihdeasenteita?
- Miten välttää päihteiden käyttöön painostaminen?

# Aikuinen tukioppilaiden apuna

**T**ukioppilaiden ohjaamilla tunneilla tulee olla mukana opettaja, kuraattori tai muu aikuinen, joka on valmis keskustelemaan nuorten kanssa päihteisiin liittyvistä tieto- ja mielipidekysymyksistä sekä muista nuorille ajankohtaisista asioista.

Aikuista saatetaan tarvita keskustelun ohjaamisessa. Tukioppilaat ovat yleensä innostuneita asiastaan, mutta heillä ei ole pedagogista osaamista: keskustelut voivat jäädä lyhyiksi, jos he eivät osaa luontevasti esittää jatkokysymyksiä oppilaiden vastauksiin. Aikuinen voi auttaa näissä tilanteissa. Hän voi myös tarvittaessa auttaa tukioppilaita kokoamaan tunnin lopussa asiat yhteen. Jos jokin tärkeä näkökulma jää sanomatta, aikuinen voi ottaa sen esille.

Aikuinen palauttaa aiheeseen. Joskus keskustelu rönsyilee tai muuttuu mahtailevaksi tai kauhistelevaksi. Aikuinen voi esittää näkemyksiään, kun tunneilla puhutaan mielipiteistä. Hänen kannattaa muistuttaa, että oma kokemus ei ole ainoa tapa tietää, mitä päihteistä seuraa. Lehtiä ja uutisia

seuraamalla ja muita ihmisiä havainnoimalla kukin voi päätellä, mihin runsas päihteiden käyttö voi johtaa.

Aikuista tarvitaan myös siltä varalta, että joku oppilas ahdistuu keskusteluista esimerkiksi oman perhetilanteensa vuoksi. Jos aikuinen huomaa tämän, hän voi keskustella asiasta oppilaan kanssa tunnin jälkeen.

## Vinkki!

Jos huomaat, että tukioppilaat eivät tunnu ymmärtävän jotakin asiaa, anna käytännön esimerkki. Esimerkiksi kun puhutaan humaltumisesta, voi promilleista puhumisen lisäksi kertoa, että on eri asia, jos joku juo yhden siiderin vähän kerrallaan ja samalla syö jotain kuin että juo kolme siideriä lyhyessä ajassa syömättä mitään.



# Pohdittavaksi

## Neutraali puhetapa

- Miten huolehdit siitä, että keskustelu pysyy yleisellä tasolla eikä jotakuta oppilasta käytetä esimerkkinä? Puhu tästä etukäteen tukioppilaiden kanssa. Sopi-kaa, että puhutte vain tehtävien kuvitteellisista henkilöistä. Jos joku alkaa oppitunneilla puhua toisesta oppilaasta, tukioppilaat palauttavat keskustelun harjoituksissa oleviin kuvitteellisiin henkilöihin ja heidän tarinoihinsa.
- Miten varmistat, että tunneilla puhutaan enimmäkseen tavallisesta arjesta eikä ajauduta kauhistelemaan pahimpia vaihtoehtoja, joita oppilaat saattavat ottaa esille? Käyttäkää keskustelujen herättäjinä tässä oppaassa olevia tarinoita ja esimerkkejä ja palauttaa keskustelu niihin.
- Miten suhtaudut alkoholikeskusteluun usein liittyvään mahtailuun ja huumoriin? Jos joku mahtaillee esimerkiksi määrillä, joita itse tai kaveri pystyy kerralla juomaan, kannattaa muistuttaa, että tällaisiin sankaritekoihin ei kannata pyrkiä, koska se lisää terveydellisiä ja tapaturmien riskejä. Huolehdi myös siitä, että keskusteluissa ei esimerkiksi naureta alkoholiongelmaisen teoille. Purkakaakaan tällaiset keskustelut sillä, että on surullista, että ihminen tekee hölmöjä asioita humalassa tai aiheuttaa itselleen tai muille haittaa.

## Omat kokemuksesi

- Miten vastaat, jos oppilas kysyy, käytätkö itse alkoholia? Sinun ei tarvitse avata oppilaille yksityisasioidasi, mutta voit vastata, jos haluat. Muistuta, että alkoholin käyttö on eri asia alaikäisenä ja täysi-ikäisenä.
- Voiko nuorille kertoa omia tai tuttavien alkoholikokemuksia? Jos kerrot, hyvää pohdintaa herättävät esimerkiksi sellaiset tarinat, joissa mietitään tilannetta eri ihmisten näkökulmista: miltä jonkun käyttäytyminen ehkä tuntui muista tai mitä seurauksia sillä oli. Tai miten joku toimi järkevästi tilanteessa, jossa oli riski. Eli tarinoissa on hyvä olla jonkinlaisen vastuullisuuden viesti. Vältä kertomasta tarinaa niin, että se esimerkiksi innostaisi riskialttiisiin kokeiluihin tai vähättelisi alkoholimyrkytyksen riskejä.

## Jos huolestuttaa

- Miten ohjaisit nuorta, joka kertoo tuttavaperheessä käytettävän häiritsevän paljon alkoholia? Voit sanoa,

että nuori voisi jutella asiasta vanhempiensa tai muun turvallisen aikuisen kanssa. Hän voi myös pyytää, että hänen ei tarvitse lähteä mukaan kyläilemään tai muihin tilanteisiin, joissa aikuisten alkoholin käyttö tuntuu ahdistavalta. Jos tuttavaperheessä on lapsia, joiden hyvinvointi nuorta huolestuttaa, kerro, että hänen kannattaa jutella omien vanhempien kanssa siitä, olisiko heidän mielestään syytä kysyä perheelle apua tai voisivatko vanhemmat jutella asiasta tuttavaperheen vanhempien kanssa.

## Miten itse suhtaudut päihteisiin?

- Mitä ajattelet alaikäisten alkoholin käytöstä? Joskus aikuisilla on oman nuoruuden perusteella oletus siitä, että alkoholikokeilut kuuluvat nuoruuteen. Jos huomaat ajattelevasi näin, haasta ajatusta. Suuri osa ei kokeile alkoholia alaikäisenä lainkaan.
- Miten itse suhtaudut alkoholiin? Useimmiten aikuiset pitävät alkoholin kohtuukäyttöä järkevänä. Käsitys kohtuullisesta käytöstä voi kuitenkin vaihdella esimerkiksi lasillisesta silloin tällöin runsaampaan satunnaiseen juomiseen esimerkiksi juhliessa. Tai alkoholin käyttö liitetään tiettyihin sosiaalisiin tilanteisiin, kuten illanviettoihin ystävien kanssa, ruokailuun tai saunomiseen kuuluvana juomana. Myös nuorilla voi olla erilaisia ajatuksia siitä, mitä on kohtuullinen juominen. Varaudu keskustelemaan siitä yleisesti. Esimerkiksi mitä on terveyden kannalta kohtuullinen juominen (ei juoda paljon eikä usein), entä tilanteen kannalta (ei aiheuteta vaaratilanteita itselle tai muille ja toimitaan niin, että esimerkiksi alaikäiset eivät joudu pelkäämään aikuisten juomista).
- Miten suhtaudut nuuskaan ja kannabikseen? Suomessa laittomista päihteistä keskustellaan monesta näkökulmasta. Oppitunneilla on hyvä pitäytyä siinä, että tällä hetkellä ne ovat laittomia ja sen mukaan toimitaan. Keskustelussa saattaa tulla esille muita näkökulmia, kuten lääkekannabiksen käyttö tai se, että jonkun mielestä nuuska häiritsee muita ihmisiä vähemmän kuin tupakointi. Muistuta, että lääkekannabiksen käyttö on eri asia kuin päihdekäyttö. Palauta keskustelu siihen, että tällä hetkellä nämä päihteet eivät ole Suomessa laillisia, ja siihen on ennen kaikkea terveydellisiä syitä.

# Osio 1:

# Tukioppilaiden valmennus päihdekasvatustuntien ohjaamiseen

## Harjoitukset:

**Oppituntiin valmistautuminen**  
**Vinkkejä esiintymiseen**  
**Rutiinit haltuun**  
**Harjoituksen ohjaaminen**

---

## Kerro ainakin nämä:

- Mennessäsi pitämään päihdeoppitunteja sinulla on parina toinen tukioppilas ja tunnilla on mukana ainakin yksi aikuinen.
  - Teemme oppituntien suunnitelman yhdessä. Pidä tunnit suunnitelman mukaan.
  - Opit tunteja pitäessäsi muun muassa ohjaamaan keskusteluja ja tehtäviä.
- 

Tukioppilaiden on tarkoitus saada oppitunneilla aikaan keskusteluympäristö, jossa oppilaat rohkenevat ottaa heitä mietityttäviä päihdeasioita puheeksi myös oppitunneilla mukana olevan aikuisen kanssa.

Tukioppilaille kannattaa kertoa, että heidän pitämiensä oppituntien tarkoituksena on kannustaa terveelliseen elämään ja ohjata suhtautumaan kriittisesti oman ympäristön päihdemyönteisiin asenteisiin. Usein oppilaat kuuntelevat hieman itseään vanhempien nuorten ajatuksia tarkemmin kuin aikuisten ajatuksia, joten myös se on hyvä syy ottaa tukioppilaat mukaan päihdetunneille.

Valmistautukaa tunteihin kokeilemalla osioiden 2–4 tehtäviä.

Tunnit onnistuvat parhaiten, kun:

- 1) tukioppilaiden kanssa on selkeästi sovittu, mikä heidän tehtävänsä on, mistä luokalle puhutaan ja miksi.
- 2) tukioppilaille on etukäteen kerrottu jotakin siitä, millaiseen luokkaan he ovat tulossa.
- 3) tukioppilalla on mukana työpari tai -ryhmä, jonka kesken on sovittu työnjaosta.
- 4) aikuinen, esimerkiksi tukioppilasohjaaja, on käynyt etukäteen oppituntin kulun läpi tukioppilaiden kanssa.
- 5) paikalla on aikuinen, joka antaa tukioppilaiden tehdä itse, mutta auttaa heitä tarvittaessa.

Tukioppilasohjaajana sinä huolehdi siitä, että tukioppilaat tietävät, mihin luokkaan ovat milloinkin menossa. Muista myös kertoa luokan opettajalle tai muulle aikuiselle etukäteen, mitä häneltä odotetaan. On tärkeää, että hän on paikalla ja auttaa tukioppilaita tarvittaessa keskustelun ohjaamisessa ja luokan rauhoittamisessa. Muistuta häntä, että tunneilla on tarkoitus puhua yleisellä tasolla. Oppilaiden ei tarvitse kertoa henkilökohtaisia kokemuksiaan, vaan harjoituksissa on tarinoita, joiden henkilöistä ja tilanteista voidaan keskustella.

**Huolehdi siitä, että tukioppilaat saavat palautetta pitämistään oppitunneista. Oppaan liitteenä on palautelomake, jonka voit tulostaa ja lähettää aikuiselle, joka oli mukana oppitunneilla.**





## Oppituntiin valmistautuminen

**Tavoite:** Suunnitella ja valmistautua oppitunteihin.

**Tehtävä:** Ryhmäkeskustelu.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Lomake tulostettuna ja kynä.

**Aika:** 15 minuuttia.

**Ohje:** Jaa tukioppilaat pienryhmiin. Anna heille seuraava lomake ja pyydä täyttämään se. Keskustelkaa sen jälkeen siitä, mitä he ovat täyttäneet lomakkeeseen.

**Avainsanat:** ohjaaminen, ryhmäytyminen, keskittyminen

Oppitunnin pitämiseen valmistautuminen			
Mitä tehdään?	Ennen tuntia	Tunnin aikana	Jos on pari, miten tehtävä jaetaan
Esittäytyminen oppilaille			
Lämmittelyharjoitus			
Tunnin aiheesta kertominen			
Tehtävän tai harjoituksen ohjeistaminen ja ohjaaminen			
Purkukeskustelu tehtävän jälkeen			
Tunnin päättäminen			

## Vinkkejä esiintymiseen

**Tavoite:** Jakaa vinkkejä esiintymisen tueksi.

**Tehtävä:** Tukioppilasohjaajan / kouluttajan alustus ja keskustelua.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Vinkit tulostettuna tai dialla.

**Aika:** 15 minuuttia.

Harjoitus

**Ohje:** Kerro tukioppilaille vinkit oppitunnin ohjaamiseen. Keskustelkaa sen jälkeen siitä, mitä vinkkejä tukioppilailla on antaa toisilleen.

Tulosta seuraavat vinkit oppilaille tai katsokaa ne yhdessä dialta ja arvioikaa vinkkien hyödyllisyyttä yhdessä esimerkiksi peukaloäänestyksellä (peukalo ylös: hyvä vinkki, peukalo alas: huono vinkki, peukalo keskelle: ei hyvä eikä huono vinkki).

Keskustelkaa, miksi vinkki on jonkun mielestä hyvä tai huono.

**Avainsanat:** ohjaaminen, osallisuus, keskittyminen

## Jännittääkö ryhmän eteen meno? Siihen voi valmistautua.

Tässä muutama vinkki.

Merkitse kunkin vinkin perään + tai – sen mukaan, onko vinkki mielestäsi hyvä vai ei. Lisää loppuun omia vinkkejä itsellesi.

### Valmistautuminen

- Tutustu materiaaleihin huolella.
- Mieti, miksi olet pitämässä oppituntia.
- Mieti, miksi muiden oppilaiden on tärkeää kuulla näistä asioista.
- Valitse noin kolme pääasiaa, jotka ainakin haluat oppilaiden muistavan tunnin jälkeen. Varmista, että kerrot ne.
- Mieti oppitunnille selkeä aloitus, keskikohta ja lopetus.
- Käy oppitunnin asiat läpi pari päivää ennen tilaisuutta. Kertaa ne aamulla ennen kuin lähdet.
- Sinun ei tarvitse tietää kaikkea. Opettaja auttaa, jos tulee vaikeita kysymyksiä. Tai voit sanoa, että onpa mielenkiintoinen kysymys, tähän en tiedä vastausta.
- Suunnittele tunnin ohjelma niin, että on vähän puhetta, vähän tekemistä, vähän puhetta. Ei tarvitse puhua pitkää aikaa yhteen menoon. Laita osallistujat miettimään ja tekemään itse.
- Jos sinulla on pari, sopikaa etukäteen, kumpi puhuu mitäänkin.

### Oppitunnin aloitus

- Muistele opettajaa, joka mielestäsi aloittaa oppitunnit hyvin. Kuinka hän tulee luokkaan (ilmeet, eleet, tervehtiikö oppilaita ja niin edelleen)?
- Mihin opettaja katsoo aluksi?
- Mitä hän sanoo ensimmäiseksi? Kenelle (esimerkiksi koko luokalle vai jollekin henkilölle)?

### Puhu selkeästi

- Katso niitä, joille puhut. Jos sinulla on muistiinpanot, älä tuijota niitä koko ajan.
- Kysy vain yksi kysymys kerrallaan, niin siihen on helpompi vastata.
- Vältä kiireen tunnetta, mutta myös pitkiä taukoja.
- Koeta ajatella niin, että juttelet muiden oppilaiden kanssa. He ovat kiinnostuneita kuulemaan, mitä kerrottavaa sinulla on. Kuuntele sinäkin heidän näkemyksiään, kun kysyt mielipiteitä tai keskustele ryhmätehtävistä.

### Jos jännittää

- Katso ystävällisiä kasvoja kuulijoiden joukossa. Tai katso ryhmän yli takaseinään.
- Vaihda asentoa. Pidä puheessasi lyhyt tauko: esimerkiksi nosta hartioita, hengitä syvään, hörppää vettä. Kokeile hymyillä, joskus sekin rauhoittaa.
- Ole oma itsesi.

### Mitä voit itse oppia?

- Opit varmasti itsekin paljon oppitunteja pitäessäsi. Mitä esimerkiksi?
- Mitä vinkkejä itse antaisit muille?

## Rutiinit haltuun

**Tavoite:** Harjoitella oppituntien rutiineja.

**Tehtävä:** Kokeillaan rutiineja käytännössä.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Ohjeet/esimerkit dialla/printattuna.

**Aika:** 45 minuuttia.

Harjoitus

**Ohje:** Kerro osallistujille, että tarkoituksena on harjoitella tuntien pitämiseen liittyviä käytännön asioita.

Jaa oppilaat 2–4 oppilaan ryhmiksi. Anna jokaiselle ryhmälle yksi seuraavista oppituntien rutiineihin liittyvistä tehtävistä.

Anna ryhmille 10 minuuttia aikaa pohtia, miten ne esittäisivät tehtävän. Kaikkien ryhmäläisten ei ole pakko olla mukana esittämässä, mutta kaikki valmistelevat yhdessä:

- Esittäytyminen. Ryhmä esittäytyy muille kertoen nimet ja mistä koulusta tulevat ja mitä tukioppilaat ovat.
- Alkoholiasian käsittelevän tunnin aloittaminen. Ryhmä kertoo muille, miksi ovat tulleet luokkaan ja mitä kertomaan.
- Kysymysten esittäminen. Ryhmä näyttää, miten esitetään yksi kysymys kerrallaan.
- Metelin hillitseminen. Ryhmäläiset hiljentävät hälisevän luokan.
- Kuvitteellisella oppitunnilla käsiteltyjen asioiden yhteen vetäminen.
- 7-luokkalaisten kiittäminen ja myönteisen palautteen antaminen tunneille osallistumisesta.

Keskustelkaa jokaisen esityksen jälkeen siitä, mikä meni hienosti. Miettikää myös, mitä vielä voisi ottaa huomioon.

**Avainsanat:** ohjaaminen, keskittyminen

## Harjoituksen ohjaaminen

**Tavoite:** Valmistautua oppituntien pitämiseen.

**Tehtävä:** Tukioppilaat ohjaavat ryhmittäin yhden tehtävän muille.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** -

**Aika:** 1–3 tuntia, ryhmien määrän mukaan.

Harjoitus

**Ohje:** Jaa tukioppilaat 2–4 oppilaan ryhmiin.

Valitse etukäteen muutamia tehtäviä osioista 2–4 ja esitele ne lyhyesti tukioppilaille tai anna heidän tutustua itse tehtäviin. Pyydä sen jälkeen ryhmiä valitsemaan yksi tehtävä.

Anna ryhmille 15–20 minuuttia aikaa suunnitella, miten ne ohjaisivat tehtävän 7-luokkalaisille.

Pyydä seuraavaksi kutakin ryhmää ohjaamaan tehtävä muille tukioppilaille. Muut osallistuvat tehtävän tekemiseen.

Keskustelkaa jokaisen ohjatun tehtävän jälkeen:

- Mikä kaikki onnistui hyvin?
- Mitä kannattaisi tosi tilanteessa tehdä toisin?
- Mitä ajatuksia heräsi siitä, kuinka tukioppilaat puhuivat päihteistä?
- Mitä he sanoivat osuvasti? Kannattaisiko joku asia sanoa toisin?
- Pyydä muita tukioppilaita sanomaan kolme myönteistä palautetta jokaiselle tehtävälle ohjanneelle ryhmälle esimerkiksi niin, että kolme nopeinta vastaajaa ehtii sanoa palautteensa. Tai pyydä jokaista pienryhmää sanomaan yksi myönteinen palaute tehtävälle ohjanneelle ryhmälle.

Huolehdi siitä, että jokainen saa jotakin myönteistä palautetta. Jos oppilaat eivät sano jokaiselle jotain myönteistä, voit kehua vaikkapa äänenkäyttöä, ystävällistä ilmettä, sitä että toinen hoksasi täydentää toista, joku ohjeisti tehtävän selkeästi, työnjako toimi hyvin, oppilaat käyttivät tilaa hyvin, he hokasivat hiljentää meluavat oppilaat ja niin edelleen.

**Avainsanat:** ohjaaminen, ryhmäytyminen

# Osio 2:

## Puhutaan päihteistä

### Harjoitukset:

620. Miten tunnistat asiallisen tiedon päihteistä?

621. Tunnetko kannabiksen? -testi

622. Nuuskatesti

623. Testi tupakasta

624. Alkoholi numeroina

625. Alkoholi elokuvissa ja tv-sarjoissa

626. Mainostetaan päihteettömyyttä

### Kerro ainakin nämä:

- Päihteistä liikkuu monenlaista tietoa. On hyvä ottaa selvää ainakin päihteessä olevista kemiallisista aineista ja niiden vaikutuksista ihmiseen. Miten aineet vaikuttavat keskushermostoon? Mitä terveydellisiä vaikutuksia niillä on?
- Tutkimustieto on turvallisinta tietoa päihteistä. Esimerkiksi netin keskustelupalstoilla olevaan tietoon kannattaa suhtautua kriittisesti.
- Joskus ihmiset olettavat, että päihteitä tarvitaan joissakin sosiaalisissa tilanteissa. Ei tarvita. Aina on oikeus olla selvin päin. Kyse voi olla tunteesta tai piilevästä normista, jonka vuoksi joku ajattelee muiden odottavan, että itsekin käyttää päihdettä jossakin tilanteessa.
- Alle 18-vuotiailta alkoholin ja tupakan hallussapito on kielletty, ja väkevien juomien hallussapito on kielletty alle 20-vuotiailta. Nuuska, kannabis ja muut huumausaineet ovat Suomessa laittomia.
- Päihdeongelmiin on saatavissa apua, mutta riippuvuuden synnyttyä päihteistä eroon pääseminen voi olla raskasta.

Päihteistä tulvii erilaista informaatiota ja käyttäytymismalleja. Näemme päihteiden käyttöä elokuvissa, mainoksissa, kaupungilla, joskus myös perheissä, suvussa tai naapurustossa. Omat kokemuksemme vaikuttavat siihen, mitä ajattelemme päihteistä ja niiden käyttämisestä.

On myös tutkittua tietoa päihteistä. Tässä osiossa tutustutaan yksinkertaiseen, asialliseen päihdetietoon, tarkastellaan kriittisesti median välittämiä viestejä ja havaintoja ympäristöstä.

Päihteistä keskusteleminen tuntuu joskus vaikealta, koska niiden käyttöön liittyy monenlaisia tunteita. Esimerkiksi alkoholi voidaan yhdistää hauskanpitoon ja juhlimiseen, mutta toisaalta myös surullisiin tarinoihin alkoholi-

ongelmista, väkivaltaisuudesta tai muista perheelle koituvista haitoista. Omat kokemukset vaikuttavat paljon siihen, kumpi vaihtoehto alkoholista ensimmäiseksi tulee mieleen.

Toisaalta päihteisiin liittyvät käyttäytymistavat muuttuvat ja niitä voidaan muuttaa. Esimerkiksi tupakkoinnin sosiaalinen merkitys on osittain muuttunut. Aikanaan nuoret ehkä kokoontuivat ulkona tupakkarinkiin, koska oli helpompi löytää jutunaihetta, kun kädessä oli tupakka. Näitä käyttäytymismalleja murtaa se, että nyt voidaan vastaavasti seisoskella puhelin kädessä: jos ei keksi puhuttavaa, voi välillä näpytellä sitä. Myös jos joku polttaa bussipysäkillä, tupakansavusta on entistä helpompaa siirtyä syrjään. Aiemmin elettyä saatettiin pitää työkeänä. Näitä asenteita ihmiset viestivät pienillä ilmeillä ja eleillä. Huomaamattomia tekoja, jotka saattavat joko painostaa toista johonkin tai antaa toiselle tilaa.

Nuorten päihteiden käyttö on pitkällä aikavälillä tilastollisesti vähentynyt, mutta viime aikoina luvuissa on taas ollut nousua. Useimmiten nuori tietää jonkun, joka käyttää päihteitä, vaikka ei itse olisikaan koskaan kokeillut mitään.

Päihdekasvatus on paljon muutakin kuin päihteiden vaarallisuuteen liittyvää varoittelua. Päihteistä voidaan puhua esimerkiksi terveyden, kulttuurin, näkemysten, elämäntapojen tai vuorovaikutuksen näkökulmista. Tämän oppaan tehtävissä ja harjoituksissa käsitellään terveyshaittojen lisäksi nuorten elämään liittyviä sosiaalisia tilanteita.

**Tukioppilaiden ohjaamalla oppitunneilla käytetään vuorovaikutteisia menetelmiä ja tarkastellaan pienten tarinoiden avulla erilaisia arkisia tilanteita, joissa käytetään päihteitä tai puhutaan niistä. Oppitunneilla etsitään myönteisiä ratkaisuja tilanteisiin ja halutaan viestiä oppilaalle siitä, että hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä ja olla aktiivinen.**

## 620. Miten tunnistat asiallisen tiedon päihteistä?

**Tavoite:** Ymmärtää, että päihteistä liikkuu monenlaista tietoa.

**Tehtävä:** Pohditaan, miten suhtautua eri lähteistä saatavaan tietoon.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** -

**Aika:** 15 minuuttia.

**Kerro osallistujille:** Jos haluat ottaa selvää jostakin päihteestä, kannattaa selvittää ainakin se, mitä kemiallisia aineita päihteessä on. Miten päihde vaikuttaa ihmiseen (esimerkiksi keskushermostoa kiihdyttävä vai lamauttava vaikutus)? Mitä riskejä päihde aiheuttaa ihmisen terveydelle? Aiheuttaako päihde esimerkiksi arvaamatonta käyttäytymistä, aggressiivisuutta tai kömpelyyttä, josta koituu tapaturmariskejä?

Seuraavaksi pohditaan muutamien väitteiden luotettavuutta.

**Ohje:** Kerro, että huoneen toisessa päässä on kohta ”luotettavaa tietoa” ja toisessa päässä ”ei luotettavaa tietoa” ja keskellä ”voi olla kumpaa vain, koska...”.

Lue väittämät yksitellen. Pyydä osallistujia menemään siihen päähän huonetta, mitä vastausta he pitävät oikeana.

Kysy jokaisen väittämän kohdalla muutamalta osallistujalta, miksi hän on valinnut juuri sen paikan. Perusteluista keskustellaan yhdessä. Osallistujille voidaan antaa mahdollisuus siirtyä toiseen paikkaan kuultujen perustelujen jälkeen.

### Väittämät:

- Mainoksessa sanotaan, että siideri on kevyttä.
- Tuntematon aikuinen sanoo nettikeskustelussa, että kannabista on ihan turvallista kokeilla.
- Päihdelääkärit kertovat tutkimusartikkelissaan, että kannabis saattaa aiheuttaa psykoosin.
- Äitisi sanoo, että on vaarallista ostaa alkoholia tuntemattomilta.
- Suomen laissa sanotaan, että alaikäisille ei saa myydä tai välittää alkoholia.
- Kaverisi sanoo, että nuuskaaminen on siistiä ja sen voi lopettaa milloin haluaa.

### Huolehdi, että kerrot nämä:

- Siidereissä on sokereita ja hiilihydraatteja. Sokerin määrä vaihtelee eri juomissa, mutta se kannattaa tarkistaa tuoteselosteesta eikä luottaa pelkästään mainokseen.
- Tuntemattomien kokemuksiin päihteistä ei kannata luottaa. Heillä voi olla omat syynsä vähätellä päihteiden riskejä, kuten tarkoitus myydä niitä. Kannattaa suhtautua kriittisesti ajatukseen kokeilujen vaarattomuudesta.

- Jokainen reagoi päihteisiin yksilöllisesti, mutta tutkimustieto on luotettavinta. Varovaisuus kannattaa.
- Päihdetutkijoiden näkemykset perustuvat tutkimustietoon. Niihin kannattaa tutustua. Hyviä asiatiedon lähteitä ovat muun muassa Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisut, Duodecim, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n nettisivut > ehyt.fi ja > paihdelinkki.fi.
  - Äidillä on elämäkokemusta ja hän haluaa suojella sinua. Äitiä kannattaa kuunnella.
  - Lainsäädäntö koskee myös sinua ja läheisiäsi. Kun alkoholin ja nikotiinituotteiden välittäminen alaikäisille on laitonta, älä vaadi sitä täysi-ikäisiltä. Ikärajat on laadittu sinun terveytesi suojaksi.
  - Nuuskaaminen on aina ajoittain suosittua, mutta ei koskaan terveellistä tai hyväksi ihmiselle. Nuuskaan, erityisesti Suomessa tällä hetkellä suosittuun 22 milligramman vahvaan nuuskaan, syntyy helposti riippuvuus. Kannattaa miettiä, kumpi on tärkeämpää: ohimenevään nuuskatrendiin mukaan lähteminen vai loppuelämäsi vaikuttava omasta terveydestäsi huolehtiminen.

### Nettiedon luotettavuus

Kenen sivuilla tieto on? Löytyykö kirjoittajan tai tekstin takana olevan organisaation tiedot? Onko sivustoilla kerrottu tiedon lähteet? Mikä on tekstilaji: tutkimustieto, mielipide, mainos, kokemusteksti, tarina? Jos etsii faktoja, kannattaa tarkistaa, löytyykö sama tieto useammasta eri lähteestä.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 620.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 621. Tunnetko kannabiksen? -testi

**Tavoite:** Saada perustietoa siitä, mitä kannabis on ja mitä haittaa sen käyttämisestä on.

**Tehtävä:** Testi Nuortennetissä.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Oma puhelin/tietokone.

**Aika:** 15 minuuttia.

**Ohje:** Avatkaa Tunnetko kannabiksen? -testi joko oppilaiden omilla puhelimella tai luokan tietokoneella osoitteesta > [nuortennetti.fi/testit](http://nuortennetti.fi/testit). Tehkää testi.

Keskustelkaa sen jälkeen esimerkiksi:

- Olivatko testin asiat sinulle ennestään tuttuja?
- Yllätytkö jostakin asiasta?
- Miksi joku saattaa sanoa, esimerkiksi netin keskustelupalstalla, että kannabiksesta ei ole haittaa?

**Kerro osallistujille:** Kannabis on päihdehampusta valmistettävien valmisteiden yleisnimitys. Kannabiksen päihdyttävä vaikutus tulee kannabinoidiyhdisteistä. Kannabiksen käyttäjät kokevat esimerkiksi hyvänolontunnetta, tajunnan laajenemista ja aistikokemusten lisääntymistä. Toisaalta kokemus voi olla myös ahdistava. Välittömänä seurauksena voi olla paniikki, pelot, pahoinvointi, voinoharhaisuus tai taustalla olevan psyykkisen ongelman pahentuminen.

Kannabiksen haitoista kiistellään näkyvästi esimerkiksi netin keskustelupalstoilla. Keskusteluun kannattaa suhtautua kriittisesti. Osa kirjoittelijoista saattaa olla itse kannabiksen käyttäjiä tai myyjiä, ja toisaalta kaikilla kirjoittelijoilla ei ole asiantietoa, vain mielipiteitä.

Tutkimusten mukaan kannabiksen käytöllä on yhteys murrosikäisten nuorten

- **oppimiskykyyn.** Kannabiksen käyttö heikentää päättelykykyä, muistia ja omien reaktioiden säätelyä. Tästä voi seurata ajattelematonta käyttäytymistä kuten väkivaltaisuutta.
- **psyykkisiin ongelmiin** (masennus, ahdistus, psykoosit, skitsofrenian puhkeaminen, passiivisuus ja apatia).
- **aivojen kehitykseen.** Aivot kehittyvät murrosiässä, ja kannabis haittaa juuri kehittyviä alueita.
- **suun ja keuhkojen terveyteen.** Pitkäaikaisen kannabiksen polton haittoina ovat krooninen yskä sekä keuhkojen, suun ja nielun ongelmat.

Osa vaikutuksista paranee, kun lopettaa kannabiksen käytön, mutta osa on pysyviä. Tällä hetkellä keskustellaan paljon siitä, pitäisikö kannabiksen olla laillista vai ei. Keskustelu liittyy erilaisten laajempien päihdehaittojen käsittelyyn, kuten rikollisuuteen ja siihen, miten kannabiksen käyttäjien terveyttä ja turvallisuutta pystyttäisiin tukemaan. Samalla on tärkeää miettiä, miten estää uusien ihmisten päättymistä riippuvaisiksi kannabiksesta.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

**Nuuska** on suussa käytettävä tupakkatuote, joka tehdään kuivattujen tupakkakasvin lehti- ja varsiosista. Yhdessä nuuskavalmisteessa voi olla useita eri tupakkalajeja.

Nuuskan myynti on kielletty kaikissa EU-maissa paitsi Ruotsissa. Nuuskaa saa tuoda henkilökohtaiseen käyttöön enintään 1 000 grammaa, mutta sitä ei saa tilata netistä eikä luovuttaa alle 18-vuotiaalle.

Nuuskaissa olevat aineet imeytyvät verenkiertoon suun limakalvoilta. Nuuskan nikotiini rentouttaa, mutta myös nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sykettä. Nikotiini lisää liikuntavammojen vaaraa, koska sen vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee.

Eri nuuskatuotteissa nikotiinin määrä vaihtelee huomattavasti. On ihan eri asia, jos määrä on esimerkiksi 7–8 mg/gramma kuin 22 mg/gramma. Vahva nuuska on yleistynyt Suomessa, sen sijaan esimerkiksi Ruotsissa käytetään enemmän nuuskaa, jossa on pienempi nikotiinipitoisuus.

Tehtävä löytyy [mll.fi](http://mll.fi)-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 621.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 622. Nuuskatesti

**Tavoite:** Saada perustietoa siitä, mitä nuuska on ja mitä haittaa sen käytöstä on.

**Tehtävä:** Testi Nuortennetissä.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Oma puhelin/tietokone.

**Aika:** 15 minuuttia.

Harjoitus

**Ohje:** Avatkaa Nuuskatesti joko oppilaiden omilla puhelimella tai luokan tietokoneella osoitteesta > [nuortennetti.fi/testit](http://nuortennetti.fi/testit). Tehkää testi.

Keskustelkaa sen jälkeen esimerkiksi:

- Miksi arvelette, että nuuskaamisesta on tullut niin yleistä?
- Nuuskaaja tarjoaa usein muillekin. Onko epäkohteliaista kieltäytyä?
- Nuuskaa ei myydä kaupassa, vaan sitä ostetaan joltakulta, joka hakee sitä ulkomailta. Mitä riskejä on siinä, että ostaa nuuskaa kavereilta tai tuntemattomilta?
- Mitä haittoja nuuskasta on pitkällä aikavälillä?

### Kerro osallistujille:

- Nuuskan yleistymiseen vaikuttanee esimerkiksi se, että siitä ei jää yhtä helposti kiinni kuin tupakoinnista. Suomessa nuuskaa ei saa myydä kaupoissa.
- Nuuskasta voi kieltäytyä, vaikka toinen kohteliaasti tarjoaisi.
- Nuuskan myyminen on Suomessa rikos.
- Jos ostaa nuuskaa tuntemattomalta, ei voi olla varma pakkauksen sisällöstä.
- Pitkällä aikavälillä nuuskaaminen aiheuttaa suuhun limakalvovaurioita, usein paksuuntuneita vaaleampia kohtia suun limakalvolla sekä hampaiden reikiintymistä. Nuuskassa on nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuuden, tihentää sykettä, nostaa verenpainetta ja supistaa verisuonia. Nuuska sisältää kymmeniä syöpää aiheuttavia aineita.
- Nuuskaa ei saa Suomessa myydä tai mainostaa, mutta on monenlaista piilomainontaa. Nuorille suunnattua piilomainontaa: nuuskapurkin tarra irtoaa helposti, jolloin nuoret liimaavat niitä ympäriinsä. Tämäkin on nuuskateollisuuden tarkoituksella tekemä ratkaisu.

Jos teillä on aikaa, tutustukaa EHYT ry:n sivustoon > [nuuskakoukku.fi](http://nuuskakoukku.fi) ja blogiin

”Nuorille piilomarkkinoidaan vahvaa nuuskaa”

> [smokefree.fi/nuorille-piilomarkkinoidaan-vahvaa-nuuskaa](http://smokefree.fi/nuorille-piilomarkkinoidaan-vahvaa-nuuskaa)

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

Tehtävä löytyy mll. i-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 622.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 623. Testi tupakasta

**Tavoite:** Saada perustietoa tupakoinnin haitoista.

**Tehtävä:** Testi Nuortennetissä.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Omat puhelimet/tietokone.

**Aika:** 15 minuuttia.

Harjoitus

**Ohje:** Avatkaa Testi tupakasta joko oppilaiden omilla puhelimella tai luokan tietokoneella osoitteesta > [nuortennetti.fi/testit](http://nuortennetti.fi/testit). Tehkää testi.

Keskustelkaa sen jälkeen esimerkiksi:

- Monet testin asiat varmaan olivat sinulle tuttuja. Yllätytkö jostakin asiasta?
- Mistä voi johtua yleinen väärinkäsitys siitä, että tupakka rauhoittaa? Nikotiini oikeasti kiihdyttää keskushermostoa, mutta kun tupakoija kokee vieroitusoireita, niin tupakan sytyttäminen poistaa vieroitusoireet hetkeksi ja se tuntuu rentouttavalta.
- Miksi tupakoinnin lopettamista kannattaa suunnitella ja valmistella eikä lopettaa yhtäkkiä? Lopettaminen vaatii tahdonvoimaa ja suunnitelmasta on apua.
- Kun joku päättää lopettaa tupakoinnin, miten muut voivat mielestänne tukea häntä siinä? Keksitään muuta tekemistä ja ajateltavaa.

### Kerro osallistujille:

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa, koska keuhkojen toiminta paranee, häkä ja nikotiini poistuvat elimistöstä. Vastustuskyky kohenee, yskä vähenee, maku- ja hajuaisti paranevat, verenkierto paraneer ja iho kirkastuu. Lopettamiseen on saatavissa neuvoja esimerkiksi terveydenhoitajalta, lääkäriltä ja apteekista.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 623.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 624. Alkoholi numeroina

Harjoitus

**Tavoite:** Tutustua muutamiin alkoholi-aiheisiin lukuihin.

**Tehtävä:** Toiminnallinen harjoitus.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Valmiit numerolaput (kyniä ja paperia).

**Aika:** 30 minuuttia.

**Ohje:** Kirjoita paperilapuille seuraavat numerot:

- 18
- 20
- 40 %
- 10 %
- 120/80
- 134-167 g/l
- 117-155 g/l
- 1 promille
- 0,5 promillea
- 1,2 promillea

Jaa laput lattialle ympäri luokkahuonetta, tai pöydälle niin, että kaikki näkevät ne. Pyydä jokaista oppilasta siirtymään yhden valitsemansa lapun luokse. Kun kaikki ovat löytäneet lapun, pyydä saman lapun luona olevia arvaamaan, mistä numerossa saattaa olla kysymys.

Kerro jokaisen arvauksen jälkeen oikea vastaus alla olevalta listalta:

- 18 vuotta = täysi-ikäisyyden raja, voi ostaa mietoja alkoholijuomia.
- 20 vuotta = ikä, jolloin voi ostaa väkeviä alkoholijuomia.
- 40 % = jos joku aloittaa alkoholin käytön 14-vuotiaana, hänellä on 40 prosentin muita suurempi todennäköisyys kokea alkoholiongelmia aikuisena.
- 10 % = nuorista ainakin 10 prosenttia kokee jonkinasteisia haittoja vanhempiensa alkoholin käytöstä.
- 120/80 = hyvä verenpaine (alkoholin käyttö voi nostaa verenpainetta).
- 1 promille = matematiikassa promille on yksi tuhannesosa. Humalatilassa ihmisen verenkierrrossa on 1 gramma alkoholia litraa kohti. Ihmisessä on verta noin 4 litraa, joten 1 gramma on jo paljon.
- 0,5 promillea = rattijuopumuksen promilleraja.
- 1,2 promillea = törkeän rattijuopumuksen promilleraja.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

Tehtävä löytyy [mll.fi](http://mll.fi)-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 624.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)





## 625. Alkoholi elokuvissa ja tv-sarjoissa

**Tavoite:** Ymmärtää, että median antamat mallit muokkaavat ajatuksiamme alkoholin käytöstä.

**Tehtävä:** Analysoida elokuvan tai tv-sarjan kohtauksia.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Taulukko tulostettuna pienryhmille tai heijastettuna valkokankaalle. Kyniä ja paperia.

**Aika:** 30 minuuttia.

**Kerro osallistujille:** Oletko miettinyt sitä, miten eri tavalla ajattelisit alkoholista, jos et olisi ikinä nähnyt sitä esimerkiksi elokuvissa, tv-sarjoissa tai mainoksissa? Esimerkiksi alkoholimainoksissa luodaan tunnelmaa, jossa alkoholi kuuluu tiettyihin tilanteisiin.

**Ohje:** Jaa osallistujat pareihin tai pienryhmiin. Pyydä ryhmäläisiä muistelemaan ja kertomaan toisilleen jostakin elokuvasta tai tv-sarjasta kohtaus, jossa käytettiin alkoholia.

Anna osallistujille taulukko tai heijasta se valkokankaalle.

Mitä elokuvaa/ tv-sarjaa ajattelette?	Miten siinä käytetään alkoholia? Millainen tilanne? Millainen ilmapiiri?	Ajatelkaa yhtä kohtausta. Keitä siinä esiintyi? Miten he käyttivät alkoholia tai suhtautuivat muiden alkoholin käyttöön?	Millainen viesti alkoholin käytöstä välittyi?	Mitä itse ajattelette tästä viestistä? Miten se voi vaikuttaa ihmisten ajatuksiin alkoholin käytöstä? Onko siinä jotain kyseenalaista? Jos on, niin miksi?
---------------------------------------	--	--	---	--

**Purku:** Keskustellaan. Pyydä ryhmiä kertomaan, mistä elokuvasta tai tv-sarjasta he keskustelivat ja millaisia ajatuksia heräsi.

- Keitä kohtauksessa esiintyi?
- Millainen ilmapiiri kohtauksessa oli?
- Oliko alkoholin käyttö kohtauksessa ”pääasia” vai sivuseikka muiden tapahtumien joukossa?
- Miksi henkilöt mielestänne käyttivät alkoholia?
- Näyttikö alkoholin käyttö olevan heillä hallinnassa?
- Koituiiko alkoholin käytöstä jollekulle haittaa tai harmia?
- Millainen aikuisten alkoholin käyttö on tosielämässä mielestänne kohtuullista?
- Millaisesta alkoholin käytöstä voi olla haittaa henkilölle itselleen?
- Entä muille häntä lähellä oleville ihmisille?
- Miksi elokuvissa ja tv-sarjoissa yleensä kuvataan alkoholin käyttöä?

Alkoholin käyttö herättää tunteita. Siihen yhdistetään juhlminen mutta joskus myös monenlaiset ongelmat ja muille ihmisille koituvat huolet. Monissa tarinoissa näitä käsi-

tellään elämään liittyvinä asioina, joskus realistisemmin ja joskus kuvitteellisemmin. Sillä myös viestitään tarinan henkilön hyvinvoinnista. Esimerkiksi maljojen kilistely liitetään juhlamiseen ja yksin kotona juominen ongelmiin.

Kyse voi olla myös alkoholiteollisuuden tuotesijoittelusta. Mitä useammin alkoholi, erityisesti jokin tuotemerkki, on näkyvissä ja myönteisessä valossa, sitä luontevamalta sen käyttäminen ihmisistä tuntuu.

Elokvien ja tv-sarjojen välittämiin alkoholin käytön malleihin kannattaa suhtautua kriittisesti ja pohtia, millaista mielikuvaa niissä halutaan välittää alkoholin käytön tilanteista tai alkoholin määrästä.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, mediakasvatus

Tehtävä löytyy [mll.fi-sivuston](http://mll.fi-sivuston) Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 625.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 626. Mainostetaan päihteettömyyttä

**Tavoite:** Miettiä päihteettömyyden hyviä puolia sekä miten sitä voi perustella muille. Osoittaa, että nokkelilla ja hauskoilla mainoslauseilla saa asian jäämään mieleen.

**Tehtävä:** Pohditaan mainoslauseita ja askarrellaan julisteita.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava, jossa pöytiä.

**Tarvikkeet:** Erivärisiä papereita tai kartonkeja, (miehellään A3), erivärisiä tusseja, saksia

**Aika:** 30–45 minuuttia (julisteiden teko noin 15 minuuttia + keskustelu).

**Ohje:** Luokka jaetaan 4–5 oppilaan ryhmiin. Ryhmien tehtävänä on suunnitella juliste tai t-paita, joka mainostaa päihteettömyyttä tai ottaa kantaa päihteiden käyttöä vastaan. Paperi voidaan siis käyttää julisteiden muotoisena tai leikata siitä t-paidan mallinen. Julisteeseen voidaan käyttää vanhoja lehtiä tai kuvia ja tekstit voidaan piirtää itse. Työhön keksitään iskulauseita, jotka voivat olla itse keksittyjä tai vastalauseita alkoholimainoksille, kuten: ”kevyt siideri – raskas siideri”.

**Purku:** Keskustellaan. Ryhmät esittelevät valmiit työnsä muille. Työt voidaan laittaa seinälle keskustelun ajaksi.

### Oman työn esittely

- Miksi valitsitte juuri tämän iskulauseen?
- Keneen tai millaisiin ihmisiin tämä juliste tai t-paita voisi vaikuttaa?

### Mainonnan keinoista

- Miksi arvelette, että erilaiset hokemat ovat tehokkaita mainonnan keinoja?
- Miksi mainoksissa käytetään usein huumoria?
- Kuinka kuva ja teksti tukevat toisiaan mainoksissa?
- Oletteko nähneet päihteiden vastaisia julisteita ilmoitustauluilla tai muilla julkisilla paikoilla? Millaisia?
- Kenelle suunnattuja julisteet olivat?

### Töiden arviointia ja keskustelua

- Mitä ryhmien suunnittelemista t-paidoista voisitte oikeasti kuvitella käyttävänne?
- Mistä tekemistänne julisteista voisi oikeasti olla hyötyä?
- Miten mielestänne ihmiset voivat itse vaikuttaa siihen, että terveellisiä elämäntapoja arvostetaan?
- Miten kukin voi tukea itseään nuorempia ihmisiä terveellisiin elämäntapoihin?

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, mediakasvatus



Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 626.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](https://mll.fi/tukioppilastoiminta)

# Osio 3:

## Päihteiden käytön haitat

### Harjoitukset:

627. Kotibileet

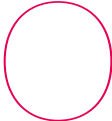
628. Harmia päihteistä - mitä tekisitte?

629. Jos joku juo liikaa tai sammuu

630. Jos vanhempi juo liikaa

### Kerro ainakin nämä:

- Alkoholien pitkäaikaiseen käyttöön liittyy terveysriskejä. Myös yksittäisessä runsaassa juomisessa on riskejä, esimerkiksi alkoholimyrkytys, tapaturmat ja väkivalta.
- Kotibileitä järjestettäessä on tärkeää, että tieto niistä ei leviä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Kutsumattomista vieraista on ollut haittaa monissa bileissä. Varmista, että omat vanhempi tai muita turvallisia aikuisia on saatavilla juhlien aikana.
- Alkoholiongelmiin on saatavissa apua. Koulukuraattori tai oman alueen sosiaalityöntekijä auttaa, jos joku on huolissaan esimerkiksi oman vanhempansa alkoholin käytöstä.

 Onko alkoholin käyttö jokaisen oma asia? Kun tätä kysyttiin 8.-luokkalaisilta nuorilta, moni arveli, että on. Ja hetken mietittyään lisäsi, että se ei enää ole jokaisen oma asia, jos siitä seuraa muille ikävyvyyksiä.

Entä jos alkoholi aiheuttaa itselle haittaa? Tiedetään, että alkoholi ei sovi nuoren elimistölle. Lisäksi esimerkiksi tapaturma-alttius ja väkivallan riski kasvavat päihtyneenä. Kemiallisesti alkoholi (CH<sub>3</sub>CH<sub>2</sub>OH) eli etanoli on todettu monella tapaa terveydelle vaaralliseksi aineeksi. Nuoriin se vaikuttaa paljon voimakkaammin kuin aikuisiin. Aivot kehittyvät 18–25 vuoden ikään asti, eikä kaikista alkoholin vaikutuksista kasvavaan hermostoon edes tiedetä. Alkoholilain mukaan alle 18-vuotias ei saa pitää hallussaan alkoholijuomia eikä alle 20-vuotias väkeviä alkoholijuomia.

Myös aikuisille runsas alkoholin käyttö tuottaa vakavia terveydellisiä riskejä. Tutkimusten mukaan jo noin 8 alkoholiannosta viikossa lisää todennäköisyyttä esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöihin, sepelvaltimotautiin, sydämen vajaatoimintaan, verenpainetautiin ja syöpään.

Suomessa terveydenhuollon pitäisi puuttua tilanteeseen, jos aikuinen mies juo 23–24 tai nainen 12–16 alkoholiannosta viikossa. Yksi alkoholiannos vastaa pientä olutpulloa tai -tölkkiä tai 12 cl viiniä. Jo paljon ”korkean riskin rajoja” vähäisempikin alkoholin käyttö lisää sairastumisriskejä.

**Humala** tarkoittaa aivojen lamaantumista alkoholin käytön vuoksi. Pienetkin alkoholimäärät hidastavat reaktioaikoja ja lisäävät havaintovirheitä.

**Alkoholimyrkytys** johtuu runsaan alkoholimäärän juomisesta lyhyessä ajassa niin, että elimistö ei ehdi polttaa alkoholia. Runsaan alkoholimäärän juominen nopeasti johtaa niin syvään myrkytystilaan, että hengitys pysähtyy. Tappava veren alkoholipitoisuus on 3–5 promillea, mutta yksilöllisesti se voi olla pienempikin. Suomessa kuolee vuosittain noin 400 ihmistä alkoholimyrkytykseen.

**Krapula** tarkoittaa huonovointisuutta, väsymystä ja päänsärkyä, jota esiintyy, kun veren alkoholipitoisuus alkaa laskea. Kyse on eräänlaisista alkoholin vieroitusoireista, jotka ovat pahimmillaan, kun lähes kaikki alkoholi on poistunut elimistöstä. Esimerkiksi ajokyky ei ole kunnossa krapulan aikana. Krapuläläkkeitä ei ole, mutta esimerkiksi lepo ja raitis ilma voivat hieman helpottaa oloa. Voimakas fyysinen rasitus krapulassa voi johtaa sydänoireisiin tai aivohalvaukseen.

Vaikka humalajuomistilanteisiin ei ole tarpeen hakeutua, on silti tärkeää tietää, miten toimia, jos joku saa alkoholimyrkytyksen tai jos esimerkiksi juhlissa tai ulkona juodessa jotkut käyttäytyvät väkivaltaisesti. Näistä asioista keskustellaan tämän osion oppitunneilla.

### Hätäpuhelun soittaminen

Jos epäilet, onko kyseessä hätätilanne vai ei, on aina parempi soittaa hätänumeroon 112 kuin olla soittamatta. Soita, jos huomaat onnettomuuden tai arvelet jonkun terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan välittömässä vaarassa.

Soita hätäpuhelu itse, mikäli mahdollista. Kun hätäpuhelun soittaa henkilö, jota asia koskee, hänellä on useimmiten sellaisia tietoja, joita päivystäjä tarvitsee. Kerro, mistä soitat (katuosoite ja kunta), jotta apu saadaan mahdollisimman nopeasti.  
> 112.fi

### Häirintä

Bileissä loukataan joskus muiden koskemattomuutta. Voitte keskustella myös siitä, mitä pitäisi tehdä, jos esimerkiksi joku alkaa kosketella epämiellyttävästi. Tutustukaa yhdessä Nuortennetin osioon Seksuaalinen häirintä ja hyväksikäyttö.

> [nuortennetti.fi/seksuaalinen-hairinta-ja-hyvaksikaytto](https://nuortennetti.fi/seksuaalinen-hairinta-ja-hyvaksikaytto)

## 627. Kotibileet

**Tavoite:** Ymmärtää sellaisten juhlien riskit, joissa käytetään päihteitä ja joihin kutsutaan tuntemattomia.

**Tehtävä:** Videoon tai sarjakuvaan tutustuminen.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Nettiyhteys ja videotykki.

**Aika:** 30 minuuttia.

**Ohje:** Tutustukaa tarinaan, jossa nuori järjestää kotibileet, joihin tuleekin kutsumattomia vieraita. MLL:n nettisivuilta löydätte sarjakuvan Millan koti-ilta ja videon Kotibileet > linkki

Katsokaa yhdessä näistä jompikumpi.

Keskustelkaa pienryhmissä. Jaa osallistujat pienryhmiin. Anna puolelle ryhmistä päähenkilöön liittyvät kysymykset (1) ja puolelle ryhmistä juhlien järjestämiseen liittyvät kysymykset (2).

### 1. Päähenkilöön liittyvät kysymykset:

- Mitä tarinassa voisi tapahtua seuraavaksi?
- Oletetaan, että uhkaavuudestaan huolimatta tilanne päättyy onnellisesti. Mitä päähenkilö päätti tehdä?
- Kuka auttoi häntä?
- Miksi hänestä olisi voinut tuntua vaikealta esimerkiksi keskeyttää bileet?
- Millaisia tunteita hänellä oli tilanteessa?

### 2. Juhlien järjestämiseen liittyvät kysymykset:

- Mitä tarinassa on saattanut tapahtua aiemmin?
- Kenen kanssa päähenkilö on sopinut juhlien järjestämisestä?
- Kuinka hyvin vanhemmat olivat tietoisia siitä, mitä on tekeillä?
- Miksi tieto juhlista levisi?
- Mihin olisi tarvittu aikuista valvojaa?

**Purku:** Keskustelkaa yhdessä. Kysy, mistä pienryhmissä keskusteltiin.

### Varmista, että puhutte ainakin näistä:

**Nuoret:** Miltä päähenkilön kavereista saattaa tuntua? Osa heistä on olettanut menevänsä kaverinsa kotiin viettämään iltaa tuttujen nuorten kanssa, mutta sinne tuleekin ulkopuolisia. Mitä he voisivat tehdä?

Kun on itse menossa illanviettoon kavereiden kanssa, miksi on tärkeää kertoa omille vanhemmille, mihin on menossa ja kenen kanssa?

Miksi tieto kämppä tyhjänä -juhlista leviää helposti? Miten sitä voi estää?

**Vanhemmat:** Miksi heidän pitäisi olla ajan tasalla siitä, mitä kotona tapahtuu?

Alaikäisille ei saa lain mukaan välittää alkoholia, edes niin, että he juovat ”turvallisesti jonkun kotona”.

Jos jonkun kotona järjestetään juhlat, joissa on päihtyneitä alaikäisiä, kodin vanhemmilla on vastuu, että nuoret pääsevät turvallisesti kotiin, tarkistaa nuorten humalatila / pitääkö joku viedä hoitoon, onko joku kokenut väkivaltaa sekä selvittää korvausvelvolliset, jos jotakin on mennyt rikki. Entä jos rikkojia ei voida selvittää?

Mitä arvelette muiden nuorten vanhempien suhtautuvan siihen, että nuoret ovat onnistuneet järjestämään jonkun kodissa tällaiset juhlat?

Vanhempien pitäisi selvittää, mistä alaikäisille hankittu alkoholi on peräisin. Myös poliisi on kiinnostunut asiasta.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 627.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](https://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 628. Harmia päihteistä – mitä tekisitte?

**Tavoite:** Pohtia, miten toimia hankalissa päihteisiin liittyvissä tilanteissa.

**Tehtävä:** Leikki.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** –

**Aika:** 30 minuuttia.

**Ohje:** Osallistujat muodostavat ryhmät paidan värin perusteella. Erikokoiset ryhmät tasataan. Yksi ryhmä poistuu huoneesta. Muut keksivät sillä aikaa pulmallisen tilanteen. Poistunut ryhmä kutsutaan takaisin ja se alkaa kysellä muilta ryhmiltä: ”Mitä te tekisitte?” Muut tarjoavat pulmaan ratkaisuja, joiden perusteella ryhmä yrittää selvittää, mistä tilanteesta on kysymys. Se ryhmä, jonka vuoron jälkeen oikea vastaus keksitään, pääsee uudeksi arvaajaksi. Arvattavat tilanteet voivat liittyä alkoholiin, tupakkaan, nuuskaan, kaveripaineeseen tai omiin tunteisiin. Samalla kuullaan ratkaisuja, miten ongelmassa voisi toimia.

### Esimerkkejä pulmallisista tilanteista:

- Isoveljesi on alkanut käyttää nuuskaa. Olet juuri nähnyt kuvia siitä, millaista jälkeä nuuska voi tehdä ihmisen suussa ja olet huolissasi.
- Näet somehaasteen, jossa haastetaan juomaan niin monta pullollista olutta kuin pystyy ja kuvaamaan suorituksensa nettiin. Kaverisi ehdottaa, että kokeilisitte.
- Koulukaverisi kertoo innoissaan viikonlopustaan. Hän ja kaverinsa olivat humalassa rikkoneet marketin näyteikkunan ja lähteneet pakoon.
- Olette isossa nuorisoporukassa juomassa torin laidalla. Poliisiauto tulee.
- Kaverisi vanhempi on humalassa väkivaltainen ja kaverisi paljon ulkona, koska ei uskalla mennä kotiin.

### Keskustelkaa:

- Mitkä olivat järkeviä ehdotuksia?
- Miten voi käydä, jos tekee kuten ehdotettiin?
- Onko kyse rikoksesta vai muuten vaan asiattomasta käytöksestä?
- Mistä henkilö voisi saada apua tarvittaessa?

**i** Luokan aikuisen on tärkeää osallistua tehtävän purkukeskusteluun

### Vinkkejä keskusteluun

**Nuuska-aihe.** Omalle isoveljelle voi hyvin sanoa, että on huolissaan. Asiasta kannattaa puhua myös vanhemman kanssa. Et varmastikaan voi muuttaa väkisin isoveljesi mieltä tai käyttäytymistä, mutta on tärkeää, että kerrot, miltä sinusta tuntuu ja mitä ajattelet hänen nuuskaamisestaan.

**Some-haaste.** On vaarallista juoda lyhyessä ajassa paljon alkoholia. Siitä voi seurata paitsi alkoholimyrkytys myös esimerkiksi sydämen pysähdys. Ketään ei pidä yllyttää juomaan nopeasti paljon. Eriyisen vaarallista on juoda tottuumattomana paljon. On esimerkkejä, joissa esimerkiksi nuori on juonut väkevää alkoholia, sammunut lumihankeen ja löytynyt kuolleena.

**Ikkunan rikkominen.** Jotkut pitävät humalassa tehtyjä ilkivallanteita huvittavina tai hauskoina. Oli pa ilkeältä tehty humalassa tai selvin päin, tekijällä on korvausvelvollisuus.

**Nuoret juomassa, poliisiauto tulee.** Alkoholilain pykälän 86 mukaan ”poliisimiehellä on oikeus ottaa alkoholipitoiset aineet pois henkilöltä, jolla ei ole oikeutta pitää niitä hallussaan, sekä henkilöltä, joka on otettu kiinni päihtymyksen vuoksi poliisilain 2. luvun 2. pykälän 1 momentissa mainitussa tarkoituksessa tai rikoksilta ja häiriöiltä suojaamiseksi mainitun lain 2. luvun 10. pykälän 2 momentissa mainitussa tarkoituksessa.” Lisäksi poliisi tekee aina lastensuojeluilmoituksen päihtyneestä alaikäisestä, ja lastensuojelu käsittelee asian alaikäisen ja hänen vanhempiensa kanssa.

**Humalassa väkivaltainen vanhempi.** Nuori tarvitsisi apua. Ei ole reilua, että ei voi mennä kotiin vanhempien humalatilan vuoksi. Hän voisi pyytää apua oman asuinalueensa sosiaalityöntekijältä. Nuori voi pyytää jotakuta aikuista tekemään itsestään lastensuojeluilmoituksen tai tehdä sen itse sosiaalityöntekijälle. Jos tämä tuntuu liian vaikealta, niin koulussa esimerkiksi koulukuraattori voi auttaa.

Asiaa voi olla vaikea ottaa puheeksi, koska nuori välittää vanhemmistaan ja saattaa myös pelätä, mitä tapahtuu, jos kertoo jollekin. Nuoren ei kuitenkaan pitäisi joutua huolehtimaan vanhemmistaan tai pelkäämään kotona oman turvallisuutensa takia. Toki myös kaverit voivat auttaa nuorta kutsumalla häntä välillä yökyllään viikonloppuisin.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet

Minkä tahansa ikäiseen perheenjäsenen kohdistuva väkivalta on rikos. Lapsella ja nuorella on oikeus turvalliseen kotiympäristöön. Apua on saatavilla sekä väkivallan uhreille että tekijöille. Poliisi ja lastensuojelu sekä monet muut ammattilaiset auttavat. MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen (p. 116 111) voi soittaa mistä tahansa huolesta nimettömästi, jos haluaa miettiä turvallisen aikuisen kanssa, mitä kannattaisi tehdä.

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 628.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](https://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 629. Jos joku juo liikaa tai sammuu

**Tavoite:** Ymmärtää, mikä on alkoholimyrkytys ja miten pitää toimia, jos joku sammuu.

**Tehtävä:** Keskustelutehtävä.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Tehtävän infolaatikko dialle.

**Aika:** 15 minuuttia.

**Ohje:** Kerro lyhyesti seuraavat asiat. Keskustelkaa sen jälkeen siitä, miten helppoa tilanteeseen puuttuminen on ja mistä voi itse saada apua.

**Kerro osallistujille:** Olet saattanut kuulla tarinoita, joissa kerrotaan hauskana juttuna jonkun sammumisesta. Oikeastaan se ei ole ollenkaan hauskaa. Sattuminen liittyy alkoholimyrkytykseen. Alkoholimyrkytys aiheutuu siitä, että joku nauttii runsaasti alkoholia lyhyessä ajassa. Myrkytyskuoleman riski on suurella osalla ihmisistä yli 3 promillen humalassa. Ihmisen mukaan esimerkiksi yksi keskiolutpullo nostaa veren alkoholia 0,2 promillea ja väkevät juomat paljon enemmän. Suomessa kuolee joka vuosi 200–300 ihmistä alkoholimyrkytykseen tai alkoholin ja lääkkeiden aiheuttamiin myrkytyksiin.

Ensimmäisiä kertoja alkoholia nauttivat nuoret ovat hengenvaarassa, jos juovat runsaita määriä kerralla. Alkoholimyrkytykseen voi kuolla, jos alkoholi aiheuttaa hengityksen lamaantumisen, sydämen pysähtymisen tai omaan oksennukseen tukehtumisen. Laskuhumalaan voi liittyä rytmihäiriöitä ja äkillinen sydämen pysähtyminen jo alle 3 promillen humalatilassa. Humala on aina jonkinlainen myrkytystila, sillä alkoholi on hermomyrky.

### Mitä pitää tehdä, jos joku sammuu?

Yritä herätelle sammunutta. Jos hengitys on hyvin pinnallista tai katkonaista tai jos hän ei herää tai reagoi puheeseen, soita hätänumeroon 112.

Aseta hänet kylkiasentoon, ettei hän tukehdu oksennukseensa. Tarkkaile hänen vointiaan, kunnes ambulanssi tulee. Älä jätä häntä yksin ja valvomatta.

Jos saat hänet hereille ja hän pystyy puhumaan, kysele, mitä hän on juonut ja kuinka paljon sekä onko hän ottanut jotain muuta. Tosin hän ei välttämättä pysty muistamaan tarkasti, mutta tiedosta olisi apua hoitohenkilökunnalle.

Jos tunnistat hänet, ilmoita hänen vanhemmilleen tilanteesta. Myös hoitohenkilökunta ilmoittaa hänen vanhemmilleen, koska alaikäisen tapauksessa asiasta tehdään lastensuojeluilmoitus.

### Keskustelkaa pienryhmissä:

- Miltä annetut ohjeet kuulostavat?
- Miksi sammunutta ei saa jättää yksin?
- Kun ryhtyy auttamaan sammunutta, mistä voi itse saada apua?
- Mitä vinkkejä antaisitte ikäisellenne nuorelle, jonka kaveri sammuu? Entä jos hän löytää tuntemattoman sammuneen?

**Purku:** Pyydä pienryhmiä kertomaan, mistä he keskustelivat.

### Kerro ainakin seuraavat asiat:

- Auttaja voi saada apua soittamalla numeroon 112. Myös ohikulkijoilta voi pyytää apua, sillä heillä on velvollisuus auttaa.
- Sammunutta ei saa jättää yksin, koska hän voi esimerkiksi tukehtua, hänen hengityksensä voi pysähtyä, hän voi paleltua tai joutua väkivallan kohteeksi.
- Jos oma kaveri sammuu, auttaja voi saada neuvoja soittamalla ensiapuun. Lisäksi tilanteesta on hyvä ilmoittaa sammuneen vanhemmille, jotta he voisivat tulla huolehtimaan nuoresta ja hänen toipumisestaan. Voi myös kysyä omilta vanhemmilta neuvoa.
- Jos löytää tuntemattoman sammuneen, kannattaa soittaa ambulanssi.
- Omaan puhelimeen kannattaa tallentaa hätänumero 112 sekä oman paikkakunnan terveystieteidenkeskustuksen numero. Voitte etsiä yhdessä numeron ja tallentaa sen saman tien. Siitä voi olla hyötyä myös erilaisten tapaturmien sattuessa, kun pitää kysyä neuvoa.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihheet

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 629.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](https://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 630. Jos vanhempi juo liikaa

Harjoitus

**Tavoite:** Tarjota oppilaille mahdollisuus keskustella aikuisten alkoholin käytöstä sekä pohtia, mistä nuori saa apua, jos oman vanhemman alkoholin käyttö huolestuttaa.

**Tehtävä:** Janatehtävä.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** -

**Aika:** 15–30 minuuttia.

**Kerro osallistujille:** Runsas alkoholin käyttö on terveydelle vaarallista. Sen lisäksi se tuottaa usein huolta ja haittoja liikaa juovan ihmisen läheisille. Tässä tehtävässä asiaa mietitään perheen kannalta.

**Ohje:** Tehtävässä pohdimme, millaista on nuorella ja mitä hän voi tehdä, jos perheen vanhempi juo liikaa. Kuvitellaan, että lattiasa on jana, jonka toinen pää tarkoittaa, että olet väitteen kanssa ”samaa mieltä” ja toinen, että olet ”eri mieltä”. Luettelen muutamia väittämiä. Mene siihen päähän janaa, kumpaa mieltä olet väitteestä. Jos mielipiteesi on siltä väliltä, voit mennä keskemälle janaa.

### Väittämät:

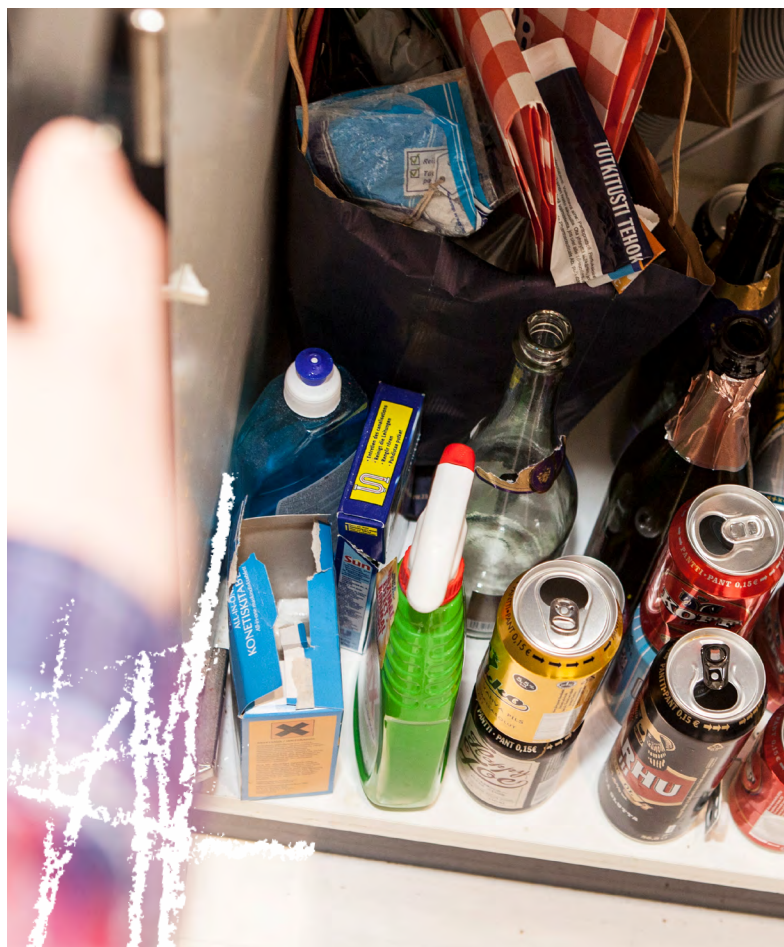
- Nuori kuulee usein vanhempien riitelyä ja hänen viikonloppunsa ja lomansa voivat olla joskus kurjia.
- Nuori saattaa olla huolissaan vanhemmasta.
- Olisi reilua, että nuori saisi apua tilanteeseen.
- Kaverit voisivat auttaa nuorta.
- Terveydenhoitaja tai joku muu koulun ammattilainen voisi auttaa nuorta.

**i** Luokan aikuisen on tärkeää osallistua tehtävän purkukeskusteluun

**Purku:** Kysy jokaisen väitteen kohdalla muutamalta osallistujalta, miksi he menivät juuri siihen kohtaan. Perusteluista keskustellaan yhdessä. Osallistujat saavat mahdollisuuden siirtyä toiseen paikkaan perustelujen jälkeen.

Kerro lopuksi, että apua voi hakea esimerkiksi terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai sosiaalityöntekijältä. Jos joku haluaa jutella nimettömänä huolistaan, voi soittaa tai kirjoittaa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen ja nettiin.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihitteet



### Katsokaa yhdessä nettisivuja

Lasten ja nuorten puhelin ja netti. Yhteyttä voi ottaa nimettömänä ja maksutta mistä tahansa itseä huolestuttavasta asiasta.

> [nuortennetti.fi/lasten-ja-nuorten-puhelin](http://nuortennetti.fi/lasten-ja-nuorten-puhelin)

A-klinikkasäätiön Varjomaailma-sivusto nuorille, joita omien vanhempien juominen huolestuttaa. Sivustolla on aikuisten tukea ja muiden nuorten vertaistukea.

> [varjomaailma.fi](http://varjomaailma.fi)

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 630.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

# Osio 4:

# Päihteet ja kaverisuhteet

## Harjoitukset:

631. Painostusta

632. Anna mun olla!

633. Katsotko minua?

634. Väitellään mielipideasioista

635. Päihteettömyys harrastuksissa

## Kerro ainakin nämä:

- Kavereiden ei pidä painostaa toisiaan päihdekokeiluihin.
- Päihtyneenä ei saa ajaa moottoriajoneuvoilla. Jos kaveri on lähdössä päihtyneenä ajamaan, yritä estää häntä tai kutsu poliisi.
- Ketään ei saa jättää yksin voimakkaasti päihtyneenä tai sammuneena. Kutsu apua.

**M**onet viettävät kavereiden kanssa aikaa koulun ja harrastusten ulkopuolella. Usein pelataan jonkun kotona tai ollaan kaupungilla. Kavereiden kanssa keksitään kaikenlaista. Joskus ideat ovat hauskoja, mutta joskus tulee tehtyä jotakin tyhmää.

Kaveriporukoiden päihteiden käyttöön liittyvien terveydellisten ja tapaturmariskien lisäksi kasvaa riski tehdä itse jotain ajattelematonta, kuten rikkoa jotakin tai ajaa mopolla tai mopoautolla päihtyneenä. Liikenneturvallisuus pitää huomioida. Päihtyneenä ajaminen on rikos. Kuitenkin surullisen usein voi lukea uutisia siitä, kuinka nuorisoporukka joutuu kolariin päihtyneen kuljettajan menetettyä ajoneuvon hallinnan. Usein joku kuolee tai vammautuu.

Mitä tästä olisi hyvä oppia:

1. Päihtyneenä ei ajeta moottoriajoneuvoilla.
2. Kaverit eivät yllytä humalaista tekemään kyseenalaisia sankaritekoja, kuten juomaan lisää, kaahaamaan autolla tai hyppäämään jostakin, koska hänen arviointikykynsä ei ole sitä, mitä se olisi selvin päin.

Kun joku kaveripiirissä alkaa käyttää päihteitä, muut joutuvat pohtimaan omaa suhtautumistaan siihen. Usein esi-

merkiksi huumeiden käyttäjän kaveripiiri vaihtuu muihin huumeiden käyttäjiin. Alkoholin käyttö tai nuuska puolestaan saattaa herättää muissa pohdintaa, pitääkö itse kokeilla tai mitä sanoa asiasta. Joskus jotkut nuoret esimerkiksi sopivat juomaan lähtemisestä viikonloppuna tiettyyn paikkaan. He kysyvät muita mukaan, ja tähän saattaa liittyä näkymättömiä paineita. Kysyjä saattaa ärsyntyä, vähätellä ja nauraa toiselle, kun idea ei olekaan kieltäytyjän mielestä hyvä. Toisaalta se, joka ei halua lähteä mukaan, saattaa tuntea olonsa epämukavaksi ja turhautuneeksi, jos hän joutuu kieltäytymään usein. Tavallisesti itse kukin kaveruksista tekee omat ratkaisunsa, eikä tilanteessa erityisesti painosteta ketään.

Jotkut ajattelevat, että alkoholikokeilut kuuluisivat välttämättä nuoruuteen. Nuorten välistä yhteisöllisyyttä on kuitenkin monessa muussakin yhteydessä: harrastuksissa, nettikulttuureissa, muodissa ja trendeissä, kouluyhteisössä tai paikallisissa vapaa-ajanviettopaikoissa. Ei nuorten yhteisöllisyys ja kaveruus vaadi alkoholia, vaan halun olla ja viettää aikaa muiden nuorten kanssa ja kiinnostuksen johonkin yhteiseen asiaan.

Alkoholin rooli voi olla myös aikuisten sosiaalisissa tilanteissa monenlainen. Humalahakuiseen juomiseen saattaa liittyä juuri harkitsemattomia sankaritekoja tai ajatus juomisesta huolien ratkaisemiseksi. Kun juodaan vähemmän, esimerkiksi ruokailutilanteessa tai ottamalla vain lasillinen, pääasia voi olla keskustelemisessä. Näissä tilanteissa myös alkoholia käyttämättömän on luontevampaa olla mukana.



## 631. Painostusta

**Tavoite:** Pohtia sitä, miten näkymätöntä painostus voi olla.

**Tehtävä:** Toiminnallinen harjoitus, venyttely.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** -

**Aika:** 45 minuuttia.

**Ohje:** Kukin osallistuja kertoo vuorollaan nimensä ja näyttää oman venytyksensä. Esimerkiksi: minä olen Matti ja tämä on Matin venytys. Kaikki muut osallistajat ottavat saman asennon ja sanovat: tämä on Matin venytys.

Otetaan toinen kierros. Tällä kertaa esimerkin näyttäjän tulee tehdä venytys vaativasti, houkutellessa, vaivihkaa tai pelleillen.

**Kerro osallistujille:** Edellisessä leikissä matkittiin toisia. Joskus tuntuu siltä, että pitää tehdä niin kuin muutkin. Painostus voi olla itse koettu tunne, eikä kukaan ole tarkoittanut painostaa muita. Joskus ihminen toimii muiden esimerkin perusteella, koska ryhmään kuuluminen tuntuu tärkeältä. Tahallinen painostus voi olla sanallista, suoraa ja uhkailevaa. Se voi olla myös asia, jota ei sanota ääneen, mutta tunnet, että muut eivät hyväksyisi, jos toimisit toisin kuin he. Joskus joku saattaa vaatia toista tekemään jotakin, mikä ei ole oikein tai hyväksi. Silloin on oikeus kieltäytyä ilman, että valintaansa joutuu selittelemään.

**Piirtäkää taululle hahmo** nimeltään Nestori. Vaihtoehtoisesti voit jakaa oppilaat pienryhmiin ja pyytää jokaista piirtämään oman Nestori-hahmon.

### Keskustelkaa pienryhmissä tai koko ryhmän kesken:

- 15-vuotiaan Nestorin kaverit käyttävät nuuskaa. Hänelle on tullut sellainen olo, että hänenkin pitäisi aloittaa, vaikka tietääkin hyvin, että se on terveydelle haitallista.
- Mistä Nestorille on tullut olo, että hänenkin pitäisi aloittaa? Mikä kavereiden käyttäytymisessä on vaikuttanut tähän tunteeseen?
- Millaiset asiat Nestoria huolestuttavat kaverisuhteissa?
- Millaisia asioita Nestori toivoo kavereiltaan?
- Mitä Nestorin kannattaisi kysellä itseltään ennen kuin päättää aloittaa nuuskaamisen?
- Jättäisitkö itse kaverin sen takia, että hän ei tee jotakin, mitä sinä teet?

Jos keskustelitte pienryhmissä, kysele lopuksi, mistä ryhmissä puhuttiin.

### Varmista, että ainakin seuraavat asiat tulevat mainituksi:

Miksi joskus voi olla vaikeaa toimia eri tavalla kuin muut?

- Saattaa pelätä, että joku pilkkaa tai nolaa eri tavalla toimivan.
- Ei oikein tiedä, miten muutenkaan tilanteesta pääsisi pois.
- Haluaa olla suosittu ja arvelee, että se onnistuu menemällä muiden mukana ja vetämällä vaikka överiksi.
- On kuitenkin tärkeää pitää puolensa ja tehdä niin kuin katsoo oikeaksi.

Voisiko olla myönteistä ja terveyttä edistävää ryhmäpainetta? Jos, niin miten?

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, kaveritaidot, vuorovaikutustaidot

Tehtävä löytyy [mll.fi](http://mll.fi)-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 631.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 632. Anna mun olla!

**Tavoite:** Pohtia sitä, miksi joku nuori juo liikaa.

**Tehtävä:** Sarjakuvaan tutustuminen ja ryhmäkeskustelu.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Sarjakuva > linkki

**Aika:** 15 minuuttia.

**Ohje:** Lukekaa sarjakuva Anna mun olla, jossa Jessican poikaystävä on jättänyt hänet yllättäen. Jessica menee kaverinsa kotibileisiin ja juo liikaa. Kaverit tuovat hänet kotiin, ja aamulla äiti on vihainen.

Jaa sitten osallistujat pienryhmiin. Jokainen ryhmä pohtii tilannetta yhden henkilön näkökulmasta. Kuvitelkaa, mitä voisi tapahtua seuraavaksi.

### Keskustelkaa pienryhmissä:

**Jessica:**

- Miltä hänestä mahtaa tuntua?
- Mitä hän ajattelee tilanteesta?
- Missä asiassa hän toimi hyvin?
- Mitä hänen olisi kannattanut tehdä toisin?
- Mistä hän on vastuussa?
- Mitä hän voisi tehdä, että hänellä olisi jatkossa parempi olo?

**Jessican kaveri, joka toi hänet kotiin:**

- Miltä hänestä mahtaa tuntua?
- Mitä hän ajattelee tilanteesta?
- Missä asiassa hän toimi hyvin?
- Mitä hänen olisi kannattanut tehdä toisin?
- Mistä hän on vastuussa?
- Mitä hän voisi tehdä, jotta Jessicalla olisi jatkossa parempi olo?

**Jessican äiti:**

- Miltä hänestä mahtaa tuntua?
- Mitä hän ajattelee tilanteesta?
- Missä asiassa hän toimi hyvin?
- Mitä hänen olisi kannattanut tehdä toisin?
- Mistä hän on vastuussa?
- Mitä hän voisi tehdä, jotta Jessicalla olisi jatkossa parempi olo?

**Jessican entinen poikaystävä:**

- Miltä hänestä mahtaa tuntua?
- Mitä hän ajattelee tilanteesta?
- Missä asiassa hän toimi hyvin?
- Mitä hänen olisi kannattanut tehdä toisin?
- Mistä hän on vastuussa?
- Mitä hän voisi tehdä, jotta Jessicalla olisi jatkossa parempi olo?

**Poliisi, joka oli tarkistanut Jessican kunnan kotonkatilla:**

- Miltä hänestä mahtaa tuntua?
- Mitä hän ajattelee tilanteesta?
- Missä asiassa hän toimi hyvin?
- Mitä hänen olisi kannattanut tehdä toisin?
- Mistä hän on vastuussa?
- Mitä hän voisi tehdä, jotta Jessicalla olisi jatkossa parempi olo?

**Purku:** Keskustellaan. Pyydä ryhmiä kertomaan, millaisia ajatuksia heillä heräsi. Tukiko kenelläkään mieleen se, kuinka moni ihminen on vastuussa tilanteesta, jossa joku vaarantaa terveytensä juomalla itsensä sammumispiisteeseen? Miten Jessicaa voisi auttaa tästä eteenpäin?

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, tunne- ja vuorovaikutustaidot

Tehtävä löytyy [mll.fi](http://mll.fi)-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 632.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

### 633. Katsotko minua?

Harjoitus

**Tavoite:** Havainnollistaa sitä, että ihmiset eivät aina heti huomaa toisessa tapahtuvia muutoksia. Kaverista kannattaa pitää huolta ja kysyä kuulumisia.

**Tehtävä:** Leikki ja keskustelu.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** -

**Aika:** 15 minuuttia.

**Ohje:** Osallistujat valitsevat itselleen parin. He seisovat hetken vastakkain ja katsovat toisiaan tarkkaan pästä jalkoihin. Sitten he kääntyvät toisistaan poispäin ja vaihtavat ulkonäöstään kaksi asiaa, esimerkiksi avaavat paidan napin, muuttavat kampaustaan tai solmivat kengännauhat eri tavalla. Hetken kuluttua he kääntyvät toisiinsa päin ja yrittävät huomata, mitkä asiat toisessa ovat muuttuneet.

**Keskustellaan:** Ihmiset eivät aina heti huomaa toisessa tapahtuvia muutoksia. Huolet, yksinäisyys tai riippuvuuden syntyminen ei heti näy päältä. Tuttu ihminen voi kuitenkin kiinnittää huomiota siihen, että toisessa on jotain erikoista. Kaverista kannattaa pitää huolta ja kysyä välillä, mitä tälle kuuluu.

- Mistä toisen käyttäytymisessä voisi huomata, että hänellä on huolia?
- Miksi joskus on vaikeaa kysyä toiselta, mitä hänelle kuuluu?
- Miksi toiselle kannattaa kertoa, jos alkaa olla huolestunut hänestä?

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, kaveritaidot

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 633.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

### 634. Väitellään mielipideoisista

Harjoitus

**Tavoite:** Pohtia päihteiden käyttöön liittyviä vastakkainasetteluja.

**Tehtävä:** Väittely.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** -

**Aika:** 15–45 minuuttia purkukeskustelun laajuuden mukaan.

**Kerro osallistujille:** Päihteisiin liittyvä tutkimustieto kertoo faktoja, kuten esimerkiksi tietyn aineen vaikutuksista ihmisen terveyteen. Päihteistä puhuttaessa käsitellään usein myös mielipide- ja tunnekysymyksiä sekä erilaisia käyttäytymismalleja ja painetta toimia tietyllä tavalla. Tämä väittelytehtävä liittyy jälkimmäisiin asioihin.

**Ohje:** Luokka jaetaan kahteen osaan. Ryhmille annetaan 3–5 minuuttia aikaa valmistautua väittelyyn ja suunnitella, miten perustelevat näkökulmiaan esimerkiksi seuraavista vaihtoehtoisista aiheista:

**Ryhmä 1.** ”Jos kaverit ovat lähdössä lauantai-iltana juomaan, on pakko mennä mukaan.”

**Ryhmä 2.** ”Jos kaverit ovat lähdössä lauantai-iltana juomaan, ei ole pakko mennä mukaan.”

**Ryhmä 1.** ”Nuuskankäyttö on ihan ok, kun siitä ei ole edes muille mitään haittaa.”

**Ryhmä 2.** ”Nuuskankäyttö on ärsyttävää ja siitä on muille monenlaista haittaa.”

Kun ryhmät ovat keksineet muutamia perusteluja, toteutetaan väittely, jossa kumpikin puoli luokasta esittää vuorotellen väitteitä omasta näkökulmastaan. Toinen puoli pyrkii kumoamaan väitteen. Opettaja katkaisee väittelyn sopivassa kohdassa, muutaman minuutin kuluttua.

**Purku:** Lopuksi kukin saa halutessaan kertoa, mitä mieltä on oikeasti. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi niin, että ne, jotka ovat ryhmän 1 mielipiteen kannalla, menevät sille puolelle luokkaa, jolla ryhmä 1 oli väittelytehtävän aikana, ja päinvastoin. Opettaja kysyy oppilailta perusteluja, miksi he ovat oikeasti sitä mieltä kuin ovat. Jos joku asettuu ryhmien välille, kuunnellaan myös heidän perustelunsa.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, vuorovaikutustaidot

Tehtävä löytyy mll.fi-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 634.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

## 635. Päihteettömyys harrastuksissa

**Tavoite:** Ymmärtää, miksi harrastuksissa päihteettömyys on tärkeää.

**Tehtävä:** Pohtia päihteettömyyden merkityksiä esimerkkitarinoiden avulla.

**Tila:** Luokkahuone tai vastaava.

**Tarvikkeet:** Tarinat monistettuna tai heijastettuna dialle.

**Aika:** 30–45 minuuttia.

**Ohje:** Jaa oppilaat neljään ryhmään. Anna jokaiselle ryhmälle yksi tarina. Pyydä ryhmiä lukemaan tarina, keskustelemaan siitä ja vastaamaan kysymyksiin. Ryhmäkeskustelulle on aikaa 15 minuuttia. Pyydä sen jälkeen jokaista ryhmää kertomaan vastauksensa.

1. Urheiluseuran kauden päätöksen saunaillassa oli mukana täysi-ikäisiä, joilla oli mukanaan runsaasti saunoluita. Osa heistä alkoi olla äänekkäitä ja yksi töni toisia. 14–16-vuotiaita oli mukana saunassa.

2. Juniorien joukkue lähti Ruotsiin pelimatkalle. Valmentaja osti laivalta kassillisen nuuskaa ja käytti sitä treenien tauoilla. 14–16-vuotiaat pelaajat olivat ennenkin huomanneet, että valmentajalla oli nuuskaa treeneissä, joten asia ei heitä juuri yllättänyt.

3. Voitetun kuorokilpailun jälkeen kuoronjohtaja ja huoltajat ottivat esille kuohuviinipullon. He kilistelivät yhdessä, ja nuorille tarjottiin mehua. Pari huoltajaa jatkoi äänekkästä juhlimesta illalla hotellihuoneessaan niin, että nuoret huomasiivat sen.

4. Viikonloppuleirillä majoituttiin neljän hengen huoneisiin. Illalla yksi leiriläisistä otti laukustaan esille olutta. Huonekavereista kaksi oli ideasta innoissaan, mutta yksi oli hämmentynyt.

### Kysymykset:

- Mitä ajattelette tilanteesta?
- Voisiko tilanteesta syntyä jonkinlaisia paineita 14–16-vuotiaille? Jos, niin millaisia?
- Mitä ajattelet, miltä tilanne tuntuisi nuoresta, jonka kotona ei juuri käytetä alkoholia tai nuuskaa?
- Entä nuoresta, jonka vanhemmalla on alkoholiongelma, josta on harmia nuorelle?
- Mitä nuoret voivat tehdä, jos muiden päihteiden käyttö tuntuu häiritsevän heitä harrastuksessa?

**Purku:** Keskustellaan. Pyydä ryhmiä kertomaan, mitä vastasivat eri kysymyksiin. Voit keskustelun aikana itse kertoa seuraavien esimerkkien avulla, mistä erilaisia paineita syntyy, ja miksi puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa:

- Paineita voi syntyä esimerkiksi seuraavasti: Jos joku ajattelee, että nuuskan tai alkoholin käyttö on rohkeaa, aikuismaista tai jotenkin hienoa, hän saattaa kokeilla sitä kuuluakseen ”rohkeiden” ryhmään. Yleensä kuitenkin harrastusryhmien säännöissä on sovittu alaikäisten harrastusten päihteettömyydestä. Toisaalta jos esimerkiksi alkoholin käyttö näyttää hauskalta, nuoren voi tehdä mieli kokeilla.
- Puheeksi ottamisen voi tehdä vaikeaksi esimerkiksi se, että ei halua nolata päihteitä käyttävää ryhmäläistä tai pelkää itse olevansa nolo, jos sanoo, että päihteiden käyttö ei ole sallittua harrastuksessa. Voi myös mietityttää, miten asiaa käsiteltäisiin, jos kertoisi siitä harrastusryhmän aikuiselle. Jos päihteitä käyttävä on aikuinen, voi tuntua vielä vaikeammalta ottaa asiaa puheeksi.
- Omat kokemukset vaikuttavat siihen, miltä muiden alkoholin käyttö tuntuu. Esimerkiksi nuori, jonka kotona ei juuri käytetä alkoholia, saattaa hämmentyä tilanteesta tai suhtautua siihen uteliaasti. Nuori, jonka vanhemmalla on alkoholiongelma saattaa kokea raskaaksi sen, että myös harrastuksessa aikuinen juo. Olisi hyvä, ettei nuoren tarvitsisi sietää aikuisen alkoholin käyttöä harrastuksessaan.

**Avainsanat:** hyvinvointitaidot, päihteet, harrastukset, urheilu

Tehtävä löytyy [mll.fi](http://mll.fi)-sivuston Tukioppilastoiminnan tehtäväkortit -osiosta numerolla 635.

> [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta)

# Lähteet

- Duodecim. Alkoholihaitat saa jo riskirajoja vähäisemmällä käytöllä. [duodecim.fi/2018/04/17/alkoholin-haitat-saa-jo-riskirajoja-vahaisemmalla-kaytolla/](https://www.duodecim.fi/2018/04/17/alkoholin-haitat-saa-jo-riskirajoja-vahaisemmalla-kaytolla/) <viitattu 5.11.2019>
- Helenius, Jenni. 2019. Alkoholikasvatus ja hyvä vanhemmuus. Vanhempien, verkkokeskustelijoiden ja asiantuntijoiden näkökulmia. Tampereen yliopiston väitöskirjat 71.
- Helenius, Jenni (toim.) 2010. Alkoholit, jokaisen oma asia? Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Holopainen, Antti. Alkoholimyrkytys. [paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholimyrkytys/](https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholimyrkytys/)
- Hätäkeskuslaitos. Milloin soitat hätänumeroon 112? [112.fi/fi/hatanumero\\_112/milloin\\_soitat\\_112](https://112.fi/fi/hatanumero_112/milloin_soitat_112) <viitattu 5.11.2019>
- Faktapaperi kannabiksesta. EHYT ry ja YAD ry. [kannabis-hanke.fi/2018/10/30/faktapaperi-kannabiksesta/](https://kannabis-hanke.fi/2018/10/30/faktapaperi-kannabiksesta/) <viitattu 5.11.2019>
- Finlex: Tupakkalaki (1976/693). <viitattu 5.11.2019>
- Finlex: Alkoholilaki (1102/2017). <viitattu 5.11.2019>
- Lehto, A., Katainen, A. & Maunu, A. 2012. Riskinä toisten tahto? Laadullinen analyysi yhdeksäsluokkalaisten alkoholiin liittyvistä riskiymmärryksistä. Yhteiskuntapolitiikka 77 (6), 656–669.
- Maunu, A. 2012. Ryyppämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Pori: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Antti Maunu, 2012.
- Maunu, A. 2013. Hauskuus ja tylsyys, turva ja vaara. Nuorten juomisen ja arjen ambivalenssit. Yhteiskuntapolitiikka. 78 (3), 272–286.
- Nyström, Mikael & Kunttu, Kristina. 17.5.2013. Alkoholit – Humala, krapula ja alkoholimyrkytys. YTHS. Terveystieto ja tutkimus. Terveystietopankki. [yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/200/alkoholi\\_-\\_humala\\_krapula\\_ja\\_alkoholimyrkytys/](https://yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/200/alkoholi_-_humala_krapula_ja_alkoholimyrkytys/) <viitattu 5.11.2019>
- Nätkin, R. 2016. Muuttuva suomalainen perhe-elämä ja alkoholin käyttötavat – kirjan yhteenvedo. Teoksessa M. Holmila, K. Raitasalo & C. Tigerstedt. 2016. Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Teema 25. Helsinki: Juvenes Print, 151–171.
- Orjasniemi, T. & Kurvinen, A. 2017. Häpeän päivät, pelon yöt – Lapsuuskokemuksia päihdeperheessä. Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, 25 (2), 127–143. [journal.fi/janus/article/view/56828/](https://journal.fi/janus/article/view/56828/) <viitattu 9.11.2019>
- Partanen, Juha. 1992. Herooinen juominen, myyttinen humala ja suomalainen viinapää. Alkoholipolitiikka 57 (6), 377–383.
- Päihdelinkki.fi. Kannabis. [paihdelinkki.fi/fi/tieto-pankki/pikatieto/kannabis/](https://paihdelinkki.fi/fi/tieto-pankki/pikatieto/kannabis/) <viitattu 9.11.2019>
- Päihdelinkki.fi. Nuuska. [paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska/](https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/nuuska/) <viitattu 9.11.2019>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lastensuojelun käsikirja. Lastensuojeluilmoitus. [thl.fi/en/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus#kuka%20voi%20tehda%20ilmoituksen/](https://thl.fi/en/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus#kuka%20voi%20tehda%20ilmoituksen/) <viitattu 5.11.2019>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [nuuska.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska/](https://nuuska.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska/) <viitattu 9.11.2019>
- Törrönen, J. & Maunu, A. 2005. Kevyet irtiotot ja raskas sosiaalisuus. Alkoholit nuorten aikuisten ravintolailtaa kuvaavissa kertomuksissa. Yhteiskuntapolitiikka 70 (3), 266–282.

# Palautelomake tukioppilaille

(Luokassa ollut aikuinen täyttää)

Tukioppilaiden nimet:

Oppituntien päivämäärä:

Luokka, jolla oppitunnit pidettiin:

Palautteen antajan nimi:

**Arvioita oppitunnin toteutuksessa**  
(1=täysin eri mieltä / 5=täysin samaa mieltä)

**Kerroitte selkeästi tunnilla käsiteltävät asiat.**

1 2 3 4 5

**Ohjeistitte tehtävät niin, että oppilaiden oli helppo tehdä ohjeen mukaan.**

1 2 3 4 5

**Muistitte katsoa niitä, joille puhutte.**

1 2 3 4 5

**Ohjasitte keskustelua niin, että oppilaat pystyivät liittymään siihen.**

1 2 3 4 5

Mikä oppitunneilla sujui hyvin?

Mitä voisitte tehdä toisin seuraavalla kerralla?

Myönteistä palautetta jokaiselle mukana olleelle tukioppilaille erikseen:

# MLL:n apu lapsille ja nuorille

Lapsset ja nuoret voivat soittaa MLL:n Lasten ja nuorten puhelimeen maksutta ympäri maata vuoden jokaisena päivänä. Puheluihin vastaavat koulutetut vapaaehtoiset aikuiset, joilla on aikaa kuunnella.

Yhteydenottaja voi kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Päivystäjät ovat vaitiolovelvollisia eikä puhelua nauhoiteta.

Puhelin, kirjepalvelu ja chat on tarkoitettu kaikille alle 21-vuotiaille. Niihin voi ottaa yhteyttä pienessä tai isossa asiassa, ilossa ja surussa.

## Lasten ja nuorten puhelin, p. 116 111

maanantaista perjantaihin kello 14–20  
lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20

> [nuortennetti.fi/soita](https://nuortennetti.fi/soita)

## Lasten ja nuorten nettikirjepalvelu

Jos ääneen puhuminen tuntuu vaikealta, lapset ja nuoret voivat kirjoittaa luottamuksellisesti ja nimettömänä viestin Lasten ja nuorten nettikirjepalveluun. Kirjeeseen vastaa vapaaehtoinen, luotettava aikuinen.

> [nuortennetti.fi/kirjoita](https://nuortennetti.fi/kirjoita)

## Lasten ja nuorten chat

Lapset ja nuoret voivat ottaa yhteyttä päivystäjään myös chatin kautta.

maanantaina	kello 17–20
tiistaina	kello 17–20
keskiviikkona	kello 17–20
sunnuntaina	kello 17–20

> [nuortennetti.fi/chat](https://nuortennetti.fi/chat)

## Nuortennetin tekstit ja keskustelut

Nuortennetissä on nuorten arkeen ja hyvinvointiin liittyviä tietotekstejä, testejä ja keskustelupalsta nuorten keskinäistä keskustelua ja vertaistukea varten.

> [nuortennetti.fi](https://nuortennetti.fi)

Koulutusaineisto on tarkoitettu koulun tukioppilastoimintaan ja oppitunneille, joilla käsitellään päihteitä.

Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaalit -sarjassa aiemmin ilmestyneet julkaisut:

- Tunne- ja vuorovaikutustaidot
- Ryhmän toiminta
- Kiusaamisen ehkäiseminen
- Yhdenvertaisuus
- Hyvinvointitaidot
- Mediakasvatus

Aineistot tehtäväkortteineen löytyvät osoitteesta [mll.fi/tukioppilastoiminta](http://mll.fi/tukioppilastoiminta).

