

Päihdesuunnitelma

Rauman kaupunki, alakoulut
2024-

Johdanto

Rauman perusopetuksen ja lukion opiskeluhoitosuunnitelmaan sisältyy päihdesuunnitelma, tasa-arvon ja yhdenvertaisuussuunnitelma; kiusaamisen, häirinnän ja väkivallan vastainen suunnitelma, kriisi-, uhka, ja vaaratilanteiden varalla suunnitelma sekä läsnäolon vahvistamisen malli. Suunnitelmassa näiden kaikkien osasuunnitelmien johdanto on sama ja se määrittelee ennakoidun työn sekä puuttumisen toimet, yleisellä tasolla, jotka kuuluvat jokaisen yhteisöön kuuluvan tehtäviin. Tässä suunnitelmassa termillä koulu viitataan myös esiopetusyksiköihin ja lukioon ja termillä oppilas viitataan myös lapsiin ja lukion opiskelijoihin. Termillä opetuksen järjestäjä viitataan myös koulutuksen järjestäjään.

Osasuunnitelmissa kuvataan lyhyesti kunkin suunnitelman osalta tilanteisiin varautuminen, toimintatavat sekä toimintavalmiuden harjoittelu. Kokonaisuudessaan nämä suunnitelmat sisältävät tämän kokonaisuuden johtamisen periaatteet, yhteistyö sekä työn- ja vastuunjako seuraavien väliotsikoiden mukaisesti: vastuuhenkilö ja työryhmä, määritelmä ja keskeiset käsitteet, määrittävät lait, selvitys nykytilasta, toimenpiteet, seuranta ja arviointi, tiedottaminen ja jalkauttaminen sekä muut mahdolliset huomiot ja tarkennukset. Suunnitelmat löytyvät peda.net:istä.

- **Ennaltaehkäisevät toimet, yleisellä tasolla:**

Kouluissa pyritään luomaan ilmapiiriä, joka tukee määrätietoista, kohdennettua ja järjestelmällistä ennaltaehkäisevää työtä. Yhteisöllinen hyvinvointi kuuluu kaikille yhteisöön kuuluvien tehtäviin. Sitä voidaan tehdä arjessa lisäämällä osallisuutta sekä kehittämällä yhteistoimintaa ja tunne- ja vuorovaikutustaitoja niin oppilaiden kuin henkilökunnan osalta ja vahvistamalla yhteistyötä mm. kodin ja koulun välillä. Hyvinvoinnin mittaaminen ja konkretisoiminen ohjaavat toimintaa oikeaan suuntaan. Ennaltaehkäisevänä toimenpiteenä sovitaan yhteisistä säännöistä, jokaisessa yhteisössä (ryhmä, luokka, koko yhteisö) ja niiden tiedottamisesta kaikille.

- **Puuttumisen toimet, yleisellä tasolla:**

Kun havaitaan joitain ongelmia oppilaan omassa tai oppilaaseen kohdistuvassa käytöksessä, on jokainen aikuinen osaltaan vastuussa toiminnasta ja näin velvollinen puuttumaan sekä ilmoittamaan epäilystä. Näihin tilanteisiin on tärkeää olla selkeät toimintamallit, jotka ovat tiedossa kaikilla koulun henkilökunnalla. Yleisesti puuttumisen toimet ovat aina samankaltaiset; Tilanteen tullessa kohdalle, keskustellaan oppilaan kanssa. Jos tilanne vaatii, ollaan matalalla kynnyksellä yhteydessä myös oppilaan huoltajiin. Konsultointi tulisi myös hoitaa matalalla kynnyksellä, joko opiskeluhoitopalveluiden tai muiden toimijoiden kanssa. Jos aiemmat toimet eivät ole riittävät tai tapahtunut todetaan vakavaksi, tulee ottaa yhteyttä sosiaalihuoltoon, lastensuojeluun ja/tai poliisiin.

Perusopetuksen päihdesuunnitelma –tausta ja tarkoitus

Päihde = kaikki psykoaktiiviset aineet ja päihtymiseen käytettävät aineet.

Oppilaitoksen päihdesuunnitelma on oppilaitoksen työntekijöiden, opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten sekä opiskelijoiden ja huoltajien yhteinen sopimus siitä, miten oppilaitoksessa toimitaan opiskelijoiden päihteiden käytön ehkäisemiseksi (päihdesuunnitelma) ja päihdeongelmiin puuttumiseksi (toimintamalli).

Päihdesuunnitelma sisältää koulun säännöt, tavoitteet ja linjaukset päihteisiin liittyen. Päihdesuunnitelman kulmakivet ovat tutkimustausta, kokemus, teoria ja lainsäädäntö (Hübinette, 2003).

Päihdesuunnitelman tavoitteena on päihteettömyyden tukeminen kouluissa, yhdessä sovittua mallia noudattaen. Kaikkien henkilökuntaan kuuluvien tulee seurata toimintamallia, jolloin malli toimii kannanottona ja tehoaa parhaiten. Siksi tiedottaminen on tärkeää, jotta kaikki, niin henkilökunta, opiskelijat kuin huoltajatkin ovat tietoisia koulun päihdetoimintamallista.

Suunnitelma sisältää konkreettisia toimintaohjeita ja -malleja miten reagoidaan tilanteisiin, joissa yhtä tai useaa opiskelijaa epäillään päihteidenkäytöstä kouluajalla tai -alueella. Malli helpottaa tapausten käsittelyä, kun kaikki koulun henkilökunnasta ovat tietoisia, miten asian kanssa edetään, kenellä on vastuu missäkin vaiheessa, kuka ilmoittaa asiasta ja mitkä seuraukset voivat olla. Samalla se on määritietoista terveystta edistävää toimintaa, johon kuuluu mm. mielenterveyden, sosiaalisten taitojen sekä tunne- ja mediataitojen edistäminen.

Tietoa päihteidenkäytöstä kerätään mm. kouluterveyskyselyn ja laajennettujen terveystarkastusten kautta. Yhteistyö nuorisotoimen ja Ankkuritiimin kanssa on tärkeää ajankohtaisen päihdetiedon saamiseksi.

Lainsäädäntö joka on relevanttia oppilaitoksen päihdesuunnitelmaa varten on muun muassa laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015), lastensuojelulaki (417/2007), alkoholilaki (1102/2017), tupakkalaki (549/2016), huumausainelaki (373/2008), perusopetuslaki (628/1998), lukiolaki (2018/714), laki ammatillisesta koulutuksesta (531/2017), työturvallisuuslaki (738/2002), oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013), laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta (621/1999) ja sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Myös YK:n lapsen oikeuksien sopimus tulee huomioida

Ehkäisevä päihdetyö koulussa – Miksi päihteidenkäyttöä tulee ehkäistä?

Oppilaiden päihteettömyyttä tuetaan kouluissa selkeällä päihteettömyyden linjalla, joka on pitkäjänteistä työtä osana koulun arvoja ja arjen toimintoja. Päihteiden käytöstä ja päihteisiin liittyvistä asenteista keskustellaan eri oppiaineissa käsitellään sekä tilanteissa, kun ne nousevat esille. Pyritään esim. päihteiden käytön aloittamisen estämiseen sekä tietoisuuden lisäämiseen päihteiden käytön haitoista.

Päihteiden vaikutus oppilaaseen voi tulla esiin esiopetus- tai kouluyhteisössä monella tapaa. Kysymyksessä voi olla huoltajan, muiden lähimmäisten tai oppilaan oma päihteiden käyttö. Riskien hallinta on kohdistetumpaa toimintaa niille ryhmille, joilla on tunnistettu jokin kasvava riski. Tavoitteena käytön vähentäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja käytösongelmien vähentäminen.

Korjaava työ tarkoittaa palveluita, jotka kohdistuvat jo ilmenneisiin päihdehaittoihin ja ongelmakäyttöön. Tavoitteena ongelmakäytön ja päihderiippuvuuden haittojen vähentäminen tai pahenemisen ehkäisy sekä näiden ongelmien uusiutuminen.

EHKÄISEVÄT TOIMENPITEET

Osa koulun perus arkea, joka koostuu mm.

- Terveen ja turvallisen oppimisympäristön edistäminen
- elämäntaitojen opettaminen
- Arvojen, argumentoinnin ja kriittisen tarkastelun oppiminen
- Yhteistyö kotien kanssa
- Terveen ja turvallisen kasvun tuki/terveystarkastukset
- Toimintaohjeet ja suunnitelmat eri tilanteisiin
- Suunnitelmallinen puuttuminen oppilaiden päihteiden käyttöön
- Oppimisen tuki, jolla ehkäistään koulupudokkuutta
- Moniammatillinen oppilashuoltotyö (Klaari, 2016)

INFOT: Tupakointi ja nuuskan käyttö
Alkoholi, Huumeet
Päihteiden käytön tunnistaminen
päihteet perheessä

Päihdevalistukseen liittyy usein kampanjat ja julisteet:
Ole koutsi, älä pelikaveri
Älä välitä –päivä
Sobercurious

PUUTTUMISEN TOIMENPITEET

Tupakointi ja nuuskan käyttö
Alkoholi ja huumeet
Päihtynyt oppilas koulussa
Päihteiden käytön tunnistaminen
Huolestuttava päihteiden käyttö oppilaan kotona

Terveyskyselyn tulokset - keskustellen

Toimintaohje Rauman alakouluissa
tapahtuviin tupakointirikkomuksiin
Huume-epäily –toimintamalli
[Peda.net/Rauma](https://peda.net/Rauma)

Päihdesuunnitelma – puuttumisen toimenpiteet

Kun huoli oppilaan päihteiden käytöstä herää, otetaan asia puheeksi hänen kanssaan ja tilanteen mukaan ilmoitetaan huoltajalle. Huoltajan kanssa neuvotellaan mahdollisuudesta käsitellä asiaa joko kasvatuskeskustelun menetelmin tai yksilöllisessä opiskeluhuollossa. Ilmiselvässä päihteidenkäytössä tai päihtyneenä kouluun tullessa ilmoitetaan huoltajalle ja tehdään välittömästi lastensuojeluilmoitus.

Tupakkalain toteutumista valvotaan koulussa ja sen alueella. Tupakoinnista koulun alueella ja kouluaikana seuraa rangaistus. Mikäli tupakointia ei rangaistuksen tai muun toimenpiteen avulla saada loppumaan, poliisiviranomainen voi kirjoittaa oppilaalle tupakointirikkomuksesta sakon.

Vakava ongelmallinen käytös:

Kurinpidoilliset tilanteet vaativat välittömiä toimia, mutta usein myös pitkäjänteisemmän tuen järjestämistä. Rehtori arvioi kurinpitotilanteissa opiskeluhuollollisen tuen järjestämisen tarpeen. Tehtävä voidaan myös ohjata asiantuntijaryhmän pohdittavaksi.

Toistuva huolta herättävä käytös:

Asian vaatiessa yhteistyötä/suunnittelua huoltajan, koulun edustajan ja oppilashuollon ammattihenkilön kanssa, kutsutaan koolle asiantuntia palaveri.

Kun huoli herää asia otetaan puheeksi lapsen tai nuoren kanssa sekä otetaan yhteyttä vanhempiin. Konsultoidaan muiden vastuuhenkilöiden, kuten rehtorin tai opiskelijaterveydenhuollon henkilöstön kanssa.

Linkit toimintamalleihin:

Päihdepolku

Huume-epäily toimintamalli (tulossa uusi versio!)

Toimintamalli alakoulujen päihde – ja tupakointirikkomuksiin puuttumiseen

<https://peda.net/rauma/oppilashuolto>

Huolestuttava päihteiden käyttö oppilaan kotona

Esiopetuksessa lapsi voi tuoda esille huolta kotona tapahtuvasta päihteidenkäytöstä tai se voi tulla ilmi lapsen olemuksessa/käytöksessä muulla tavalla. Asia täytyy ottaa huoltajan kanssa puheeksi. Lapselle voidaan varata aika kuraattorille tai keskustella asiantuntijaryhmän kanssa tilanteesta, jotta selvitetään, onko lapsen huolelle aihetta ja millä toimenpiteillä lasta ja huoltajaa olisi mahdollista tukea. Mikäli huoli on suuri ja/tai yhteistyö kodin kanssa ei onnistu, on syytä tehdä lastensuojeluilmoitus. Samalla tavoin toimitaan, jos kysymyksessä on oppilaan altistuminen kotona tapahtuvalle häiritsevälle päihteiden käytölle.

TOIMINTAOHJE RAUMAN ALAKOULUISSA TAPAHTUVIIN TUPAKOINTIRIKKOMUKSIIN

- Mikäli oppilaan epäillään käyttäneen tai hänellä epäillään olevan hallussaan tupakkaa, tupakkatuotteita, sähkötupakkaa tai nuuskaa koulupäivän aikana koulun tiloissa, koulun rehtorilla tai opettajalla on yhdessä tai erikseen lupa ottaa oppilaalta kielletty aine pois. Oppilasta pyydetään itse tyhjentämään taskut, reppu, pulpetti, penaaali tai muut hänen säilytystilansa tai tavaransa. Samaa sukupuolta oleva rehtori tai opettaja voi tarkastaa oppilaan yllä olevat vaatteet ulkopuolelta käsin koettelemalla.
- Mikäli oppilaalta löytyy kiellettyjä tupakkatuotteita, rehtori tai opettaja ottaa tuotteet haltuun ja luovuttaa ne oppilaan huoltajalle viimeistään työpäivän päättyessä.
- Tavaroiden tarkastaminen tulee kirjata
- Epäilystä, tavaroiden tarkastamisesta ja koulun toimenpiteistä tulee olla aina yhteydessä huoltajiin.

KOULUN TUKITOIMET/SEURAAMUKSET TUPAKOINTIRIKKOMUKSEN ESIIN TULTUA:

- 1) Rehtori tai luokanopettaja on yhteydessä huoltajaan
- 2) Luokanopettaja pitää kasvatuskeskustelun
- 3) Tarvittaessa ohjaus oppilashuoltoon (terveydenhoitaja, kuraattori)
- 4) Tapauskohtaisesti voidaan määrätä jälki-istunto
- 5) Kolmannesta rikkomuksesta tehdään rikosilmoitus. Rehtori tai luokanopettaja kerää tarvittavat tiedot ja toimittaa koulun kuraattorille. Kuraattori lähettää tiedot turvasähköpostin kautta Rauman poliisiasemalle ankkuri.etela@sata.fi
Rikosilmoituksesta seuraa aina lastensuojeluilmoitus, joka tehdään poliisin toimesta.

TOIMINTAOHJE RAUMAN ALAKOULUISSA TAPAHTUVIIN TUPAKOINTIRIKKOMUKSIIN

- Rikosilmoituksen kirjaamiseen tarvitaan seuraavat tiedot:
 - oppilaan nimi
 - syntymäaika
 - osoite
 - huoltajat ja heidän yhteystietonsa
 - milloin ja missä rikkeet ovat tapahtuneet, kuka on ne havainnut ja mitä on ollut hallussa
 - mikä koulu on kyseessä ja mitä koulussa on asian eteen tehty (kasvatuskeskustelu, jälki-istunto yms.)

- **Tarvittaessa lisätietoja saa:**

Eteläinen ankkuritiimi (Rauma, Eura, Eurajoki, Huittinen, Kokemäki, Säkylä)

Yhteystiedot:

Aittakarinkatu 21, 26100 RAUMA

ennaltaestava.lounais-suomi@poliisi.fi

ankkuri.etela@sata.fi

Poliisi 0295 449 060

Sosiaalityöntekijä 044 403 7843

Sosiaaliohjaaja 044 403 7844

Sairaanhoitaja 044 403 7840

Huoli puheeksi: Eriksson & Arnkil

HUOLETON TILANNE		PIENI HUOLI		HARMAA VYÖHYKE		SUURI HUOLI	
1	2	3	4	5	6	7	
Ei lainkaan huolta.	Pieni huoli tai ihmettely käynyt mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin vahva.	Huoli tai ihmettely käynyt toistuvasti mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä.	Huoli kasvaa; luottamus omiin mahdollisuuksiin heikkenee.	Huoli tuntuva; omat voimavarat ehtymässä.	Huolta paljon ja jatkuvasti; lapsi/nuori vaarassa. Omat keinot loppumassa.		
		Ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta	Mielessä toivomus lisävoimavaroista ja kontrollin lisäämisestä.	Selvästi koettu lisävoimavarojen ja kontrollin lisäämisen tarve.	Lisävoimavaroja ja kontrollia saatava mukaan heti.	Muutos lapsen tilanteeseen saatava heti.	

Mikä toimii ja mikä ei toimi lasten ja nuorten ehkäisevässä päihdetyössä?

[Miten puhua päihteistä lasten ja nuorten kanssa? Vinkkejä koulun henkilökunnalle - YouTube](#)

Mitä vanhemmat voivat tehdä?

[Huoli lapsesta tai nuoresta - mitä vanhemmat voivat tehdä? - YouTube](#)



Suuri osa tekijöistä voi toimia sekä altistavasti että suojaavasti, riippuen esiintyykö se yksilön elämässä positiivisessa vai negatiivisessa mielessä. Altistavia ja suojaavia tekijöitä on eri tasoilla: yhteiskunnassa, koulussa, kaveripiirissä, kotona, ja yksilöllä itsellään. On hyvä muistaa, että suureen osaan suojaavista ja altistavista tekijöistä ei voi vaikuttaa itse (kukaan ei esimerkiksi valitse vanhempia, jotka eivät pidä huolta lapsestaan). Usean altistavan tekijän läsnäolo lapsen elämässä ei automaattisesti tarkoita, että lapselle kehittyy ongelmia, eikä usean suojaavan tekijän läsnäolo myöskään automaattisesti suojaa päihteiden ongelmakäytöltä. Päihteidenkäytölle altistavat tekijät ovat myös yhteydessä moneen muuhun riskikäyttäytymisen muotoon ja haasteelliseen terveydentilaan, kuten keskeytettyyn koulunkäyntiin, aggressiivisuuteen, rikollisuuteen, väkivaltaan, riskialttiiseen seksuaaliseen käyttäytymiseen, masennukseen ja itsemurhaan. Näin ollen monet päihteidenkäytön ennaltaehkäisevät toimenpiteet ehkäisevät myös muuta riskikäyttäytymistä.

SUOJAAVAT TEKIJÄT

Kognitiivinen ja sosiaalinen älykkyys ja usko omiin kykyihin voi myös toimia suojaavina tekijöinä, niin kuin myös ongelmanratkaisukyky ja elämänhallinnan tunne. Personallisuus ja temperamentti voi toimia sekä suojaavana että altistavana tekijänä.

psykykinen ja emotionaalinen hyvinvointi, sosiaaliset taidot, vahva yhteys huolehtiviin vanhempiin, koherenssin tunne koulussa ja yhteiskunnassa, sekä yhteiskunta, jossa on tarpeeksi resursseja. Läsnäolo ja yhteisöllisyyden tunne koulussa sekä ikä- ja kehitystasoon sopiva kielitaito on myös suojaavia tekijöitä

Vahvan, mutta lempeän vanhemmuuden on todettu olevan yksi parhaiten suojaavista tekijöistä päihteiden käyttöä vastaan

Yhteiskunta, koulu, koti ja yksilöt voivat vahvistaa suojaavia tekijöitä luomalla hyvän yhteiskunnallisen ilmapiirin, jossa aikuiset ja ystävät näkevät lapset ja nuoret ja arvostavat heitä. Tarjoamalla kaikille lapsille rutiineja ja rakennetta elämään, ja kehittämällä yhteisöllisyyden tunnetta yhteiskunnassa voi myös tukea lapsia ja nuoria. Yhteistyö ja dialogi aikuisten välillä auttaa myös tukemaan suojaavia tekijöitä

RISKITEKIJÄT

Yksi suurimmista riskitekijöistä ongelmalliselle päihteidenkäytölle on se, ettei ole tietoa päihteistä ja niistä seurauksista, joita päihteet voivat aiheuttaa.

Vanhemmuuden vaikutus ja puuttuva yhteenkuuluvuuden tunne koulussa on niitä tekijöitä, joiden on huomattu vaikuttavan eniten varhaislapsuudessa, lapsuudessa ja nuoruudessa.

Muita merkittäviä riskitekijöitä ovat geneettinen perimä, persoonallisuuspiirteet (esimerkiksi impulsiivisuus, elämishakuisuus), mielenterveyden ongelmat tai käyttäytymishäiriöt, haastavat perhesuhteet (kuten laiminlyönti), syrjäytyminen koulussa ja yhteiskunnassa, sosiaaliset normit ja ympäristö, joka lisää päihteidenkäyttöä (myös median vaikutus), marginalisoidussa yhteiskunnassa kasvaminen, ja kokemukset sodasta tai luonnonkatastrofeista

[Päihteiden käyttö - altistavat ja suojaavat tekijät - YouTube](#)

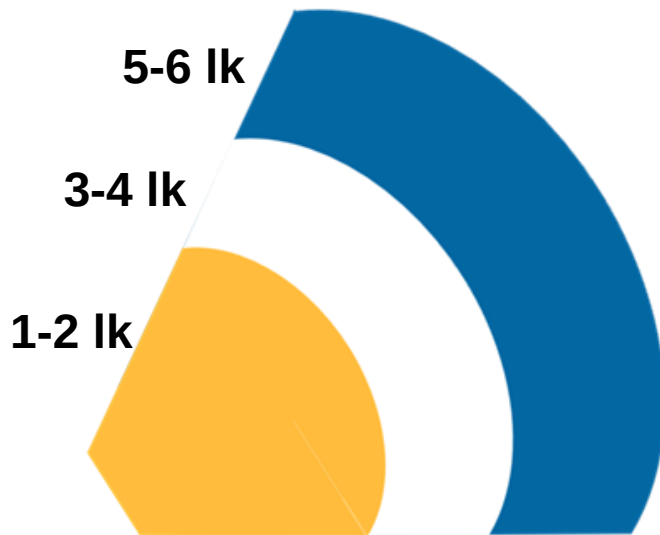
Päihdesuunnitelma – alakouluissa - ennakoivat toimet

Alakoulun päihdekasvatuksen tulisi olla keskustelevaa (ikätasoisesti, huomioiden kesto, intensiivisyys ja toisto) ja keskittyä vahvistamaan oppilaiden itseluottamusta ja päätöksentekokykyä. Syyttelyä tai pelottelua ei tarvita, vaan aitoa keskustelua aiheesta.

Näitä taitoja kehitetään vahvistamalla tunne- ja vuorovaikutustaitoja, elämänhallintataitoja, lisäämällä osallisuutta ja mielen hyvinvointia. Lisäksi tulisi **vahvistaa oppilaiden valmiuksia suhtautua kriittisesti mediassa näkyvään päihteiden (mm. tupakka- ja nikotiinituotteiden) käyttöön sekä rahapelaamisen (ja niiden suoraan tai epäsuoraan) mainontaan.**

Mitkään päihteet eivät kuulu lasten elämään!

Päihdesuunnitelman liitteenä TUTTUJUTTU (tunne- ja turvataito) -paketti osaksi opetusta.



LUOKKA-ASTEET

(ja sisällöt ympäristöopin oppisisältöjen mukaisesti):

1-2 lk: Tunne- ja turvataidot, päihteet perheessä

3-4 lk: Omat rajat, riippuvuudet:
(nikotiinituotteet, energiajuomat, pelaaminen)
Omien rajojen ja ein sanomisen tärkeys (Turvataidot).
Erilaisia riippuvuuksia – samankaltaisuuksia

5-6 lk: Sosiaalinen paine, eri päihteet
(alkoholi ja muut päihteet)
Mitä ajatuksia minussa herättävät?

EHYT:in päihdeinfo + vanhempainilta

Ehkäisevä päihdetyö – suunnitelmat vuosiluokittain

Tunnetaidot
(liitteenä tuttu juttu
-paketti
1-3, 4-6, 7-9lk)

päihteet perheessä:

Lisäksi materiaalia
yhteiseen tekemiseen,
vaikka
vanhempainiltaan tms:



Materiaalivinkit:

[Alakoulu](#) | [FressisEdu](#)

(tehtäviä, videoita, tietopaketteja,
opetussuunnitelma)

[Puhtia päivään](#) | [FressisEdu](#)

<https://finfami.fi/lapset-ja-nuoret/>

[Draamakokonaisuus-2-3 -
Veikkaus-2.pdf \(finfami.fi\)](#)

[Vlogit - Lasinen lapsuus](#)

[Alkoholismi perheessä - Lasinen lapsuus](#)



MIELETÖN MAHDOLLISUUS - DRAAMAKOKONAISUUS ALAKOULUIILLE

Alakoulumateriaaliin on suunniteltu kaksi tarina- ja tehtäväkokonaisuutta, joista toinen on suunnattu 2. - 3.-luokkalaisten ja toinen 6. luokkalaisten. Materiaalia voi käyttää myös muiden alakouluikäisten kanssa. Tutustu molempiin tarinoihin ja pohdi, kumpi olisi sopivampi ryhmälle, jonka kanssa toimit.

1-2 lk

3-4 lk

5-6 lk

Jokaisesta aiheesta aina kolme näkökulmaa:

info, kysymykset sekä kevennys



INFO paketti
Tiiviisti aito tieto
aiheesta

Hyvin lyhyesti ja
tarkasti



KYSYMYKSET
Pohdintaan ja
keskustelua varten
muutama hyvä,
herättelevä kysymys



KEVENNYS
Peli, musiikki,
videoklippit tms.,
josta myöskin
voidaan jatkaa
keskustelua.

Näitä voidaan käyttää opetuksessa tai esim. vanhempainilloissa
– yksittäin tai kaikkia kerralla!

Tunne- ja turvataidot = TUTTU-taidot

TAVOITTEET



- tunnistaa tunteita itsessään ja muissa
- kehittää empatiakykyä
- oppia nimeämään tunteita ja puhumaan tunnekokemuksista
- oppia ymmärtämään tunteiden ja käyttäytymisen syitä ja seurauksia
- kehittää itsehillintää
- kehittää kommunikointikykyä
- antaa materiaalia lasten, nuorten sekä omien tunteiden käsittelyyn
- vahvistaa nuorten elämäntaitoja ja elämänhallintaa
- vähentää ahdistusta ja lisätä elämäniloa

Mitä sinun mielestäsi ovat tunnetaidot?



Missä tilanteissa tunnetaitoja voisi tarvita?

Minkä ikäisten olisi hyvä harjoitella tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja hallintaa?

Millaisia tunteita sinulla on tänään ollut?

Ja miten olet niihin reagoinut?

Voiko joku auttaa isojen tunteiden kanssa? Tai oletko keksinyt itse jonkin keinon, mikä helpottaa?



Tunteet ovat kuin pieruja:



- Ne ovat täysin normaaleja
- Sattuvat kun pidät sisällä
- Voivat olla hiljaisia
- Tärkeää päästää ulos sopivassa ja turvallisessa tilanteessa

@toimintaterapeutit

Ehkäisevä päihdetyö – suunnitelmat vuosiluokittain

**Omat rajat, riippuvuudet:
nikotiinituotteet,
energiajuomat,
pelaaminen**

Omien rajojen ja ein-
sanomisen tärkeys.

Erilaisia riippuvuuksia –
samankaltaisia.



Materiaalivinkit:

[Alakoulu | FressisEdu](#) (tehtäviä, videoita, tietopaketteja, opetussuunnitelma)

[Miten tupakka vaikuttaa ympäristöön? | FressisEdu](#)

[Draamaharjoitus alakouluun: Rohkeus sanoa EI! | FressisEdu](#)

Nikotiinituotteet: Vape/tupakka/nuuska

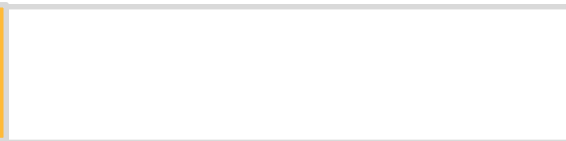
[Nikotiinituotteet \(ehyt.fi\)](#)

Pelaaminen ja muut riippuvuudet: digi/rahapelit, energiajuomat

1-2 lk

3-4 lk

5-6 lk



Peli-ilta – vanhempien kanssa



Lapset järjestävät koulun henkilökunnan avustuksella peli-illan koululla.

Aluksi peleistä kerrotaan pääasiat ja tärkeimmät kikat. Voidaan myös kertoa hahmoista, pelin ideasta jne.

Lapselle osoitetaan luottamusta ja hän kokee osallisuutta, saadessaan esitelmöidä hänelle tärkeästä aiheesta.

Huomataan, että kaikki pelaaminen ei ole huonoa.

- Ammattipelaajat
- pelikilpailut



Milloin pelaaminen aiheuttaa ongelmia kotona?

Miksi pelit ovat niin koukuttavia?

Millaiset rajat pelaamiselle tulisi asettaa?

- Yöunet
- Syöminen/siisteys
- Muut arjen hommat

Mitä voidaan tehdä, jos pelaaminen alkaa viedä liian ison osan päivästä?

Kenelle asiasta voisi jutella?

Mitä konkreettisia keinoja voisi olla? Pohtikaa yhdessä!



Yhdessä pelaamisessa vanhemmat näyttävät kiinnostustaan lapsen harrastukseen/ tärkeään asiaan.

Heittäytyvät itse mahdollisesti epä mukavuusalueelle, kokeillessaan (ja epäonnistuessaan) lapsen pelissä.

Mukana kaikenlaisia pelejä – hyviä ja huonoja!

Huomataan, että kaikki pelit eivät koukuta – ainakaan kaikkia!

Ehkäisevä päihdetyö – suunnitelmat vuosiluokittain

Sosiaalinen paine, eri päihteet (alkoholi ja muut päihteet)

Mutta kun kaikki muutkin..
Mikä tieto on oikeaa, mikä
vääää.

Miksi minun ei kannata
käyttää päihteitä.

Mitä päihteet ovat, miten
ne vaikuttavat minuun?



1-2 lk

Materiaalivinkit:

[Bueno Rastirata -nikotiini - EHYT ry](#)

<https://Finfami.fi/lapset-ja-nuoret/>
→ [Draamakokonaisuus-6 luokkalaisille-Veikkaus-1-1.pdf \(finfami.fi\)](#)

[Yle Triplet - uutisvideoista oppimateriaalia](#)
(vain opettajan kirjautuminen on ok)

[Nuortenlinkki](#)

Monipuolinen, hauska peli.
Voi helposti herätellä keskustelua
Vain 6 luokkalaisille



**MIELETÖN MAHDOLLISUUS -
DRAAMAKOKONAISUUS ALAKOULUILLE**



3-4 lk

5-6 lk

Aamunavaus - yhteisesti

Valitaan yhteisesti aihe, jota käsitellään.



Aiheina voivat olla jotkin tuttu-taitojen teemat tai vaikka päihdekasvatuksen teemoja. Aiheita voidaan kerätä pitkin vuotta ylös ja valita niistä aina tarpeen tullen keskusteluaihe.

Jos valittu aihe on opettajallekin vieras, voidaan yhdessä etsiä tietoa aiheesta.

Porinaporukoissa jutustellaan rauhassa aiheen herättämistä kysymyksistä:



Oliko aihe jo entuudestaan tuttu?

Tuliko esiin jotain uutta tai opitko jotain?

Yllätytkö jostain tiedosta?

Jäikö vielä jotain, mitä pitäisi aiheesta selvittää?

Jokainen saa hakea itselleen mukavan paikan, Ottaa mukaan vaikka tyynyn ja asettua kuuntelemaan opettajan kertomusta aiheesta





Seuraavilla dioilla on tarkennettu alla olevat nimikkeet:

Tupakan myyntirikos

Tupakointirikkomus

Sekä **haltuunoton periaatteet**, kouluissa ja oppilaitoksissa.



HUOLTAJILLE:

[Lapseni jäi kiinni sähkösavukkeen tai muun nikotiinituotteen käytöstä - mitä minun pitäisi tietää? - EHYT ry](#)
[Tukea ja ohjeita vanhemmuuden päihdekeskusteluihin - EHYT ry](#)

Tupakointi ja tuotteiden käyttäminen

- Kielletty kaikkien oppilaitosten sisätiloissa sekä monien oppilaitosten* ulkotiloissa
 - Tupakointi, sähkösavukkeen käyttäminen, poltettavaksi tarkoitettun kasviperäisen tuotteen käyttäminen
- Kielletty monien* oppilaitosten sisä- ja ulkotiloissa
 - Savuttoman tupakkatuotteen käyttäminen
- Sisätilan ja ulkotilan haltijan asetettava tupakointikieltoa koskevat opasteet
- Opasteiden oltava sisällöltään yksiselitteisiä
- Opasteiden oltava myös tilaan saapuvien ja siellä oleskelevien helposti havaittavissa

Myyminen ja hallussapito

- Alle 18-vuotias ei saa pitää hallussaan tupakkatuotetta tai nikotiinainestettä
- Koskee myös nuuskaa, joka on tupakkatuote
- Hallussapitoon puuttumisesta tulee erikseen säätää lailla, vaikka hallussapito itsessään olisi lainvastaista
- Säädetty tarkemmin opetusta koskevassa lainsäädännössä

Myyminen ja muu luovuttaminen ja välittäminen alle 18-vuotiaalle kielletty:

- Tupakkatuotteet, nikotiinainestet, myös nesteellä valmiiksi täytetty sähkösavuke, jos sisältää nikotiinia

Myyminen ja muu luovuttaminen alle 18 -vuotiaalle elinkeinotoiminnassa kielletty:

- Tupakan vastikkeet, Tupakointivälineet, Sähkösavukkeet

Toimintamahdollisuuksista eri tilanteissa: lainsäädännön näkökulma

Tupakointikieltojen rikkominen

- Paikan haltija tai tämän edustaja voi kehottaa lopettamaan tupakoinnin
- Ellei kehoitus riitä, em. taho saa poistaa tupakoitsijan alueelta, jollei poistamista voida pitää kohtuuttomana (suullinen poistumispyyntö tai ohjaaminen alueelle, jolla tupakointi sallittu)
- Huom! Tästä ei seuraa oikeutta voimakeinojen käyttöön
- Rikosepäily (tupakointirikkomus, tupakkalain 113 §): poliisi

Toistuvat laiminlyönnit kiellon vastaiseen tupakointiin puuttumisessa

- Hallinnollinen valvonta: kunta
- Rikosepäily (tupakansavulta suojaavien toimenpiteiden laiminlyönti, 114 §): poliisi

Epäily tuotteiden myymisestä alaikäiselle

- Hallinnollinen valvonta: kunta
- Rikosepäily (tupakan myyntirikos, 109 §): poliisi

Tupakkalaki 109 § ([29.12.2016/1374](#))

Joka tahallaan

- 1) 53 §:n 1 momentin vastaisesti myy tai muutoin vastiketta vastaan luovuttaa taikka välittää tupakkatuotteen tai nikotiininestettä alle 18-vuotiaalle,
- 2) 51 §:n vastaisesti myy tai muutoin vastiketta vastaan luovuttaa taikka välittää purutupakkaa, nenänuuskaa tai suussa käytettäväksi tarkoitettua tupakkaa,
- 3) elinkeinotoiminnassa myy tai muutoin luovuttaa tupakkatuotteita tai nikotiininestettä ilman vähittäismyyntilupaa 44 §:n vastaisesti tai tekemättä nikotiininesteiden vähittäismyyntistä 48 §:ssä tarkoitettua ilmoitusta taikka
- 4) 60 §:n vastaisesti tukkumyynnissä myy tai muutoin luovuttaa tupakkatuotteita tai nikotiininestettä muulle kuin mainitussa pykälässä tarkoitetulle toimijalle,

on tuomittava sakkoon tai vankeuteen enintään kuudeksi kuukaudeksi.

Tupakkalaki 113 §

Tupakointirikkomus eli kun nuori tupakoi koulun alueella

Joka tahallaan yleisen kulkuneuvon, sisätilan tai ulkoalueen haltijan tai hänen edustajansa taikka yleisen tilaisuuden järjestäjän tai siellä järjestyksenvalvojana toimivan taikka valvontaviranomaisen huomautuksesta huolimatta jatkaa tupakointia sisätilassa tai ulkoalueella, jossa tupakointi on 74 §:n 1 momentin mukaan kielletty, on tuomittava *tupakointirikkomuksesta sakkoon.*

Mitä 1 momentissa säädetään tupakoinnista, **koskee myös poltettavaksi tarkoitetun kasvipörsäisen tuotteen polttamista ja sähkösavukkeen käyttämistä sekä savuttoman tupakkatuotteen käyttämistä 74 §:n 3 momentin vastaisesti päiväkodin taikka esi- tai perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavan oppilaitoksen sisä- ja ulkotiloissa.**

Tupakkatuotteiden haltuunotto kouluissa ja oppilaitoksissa

- Perusopetuksessa rehtorilla tai koulun opettajalla on yhdessä tai erikseen oikeus työpäivän aikana ottaa haltuunsa oppilaalta laissa tarkoitettu kielletty esine tai aine, esim. tupakkatuote, tai sellainen esine tai aine, jolla oppilas häiritsee opetusta tai oppimista.
- Lukiokoulutuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa rehtorin ja opettajan haltuunotto- oikeus koskee vain laissa tarkoitettuja kiellettyjä esineitä tai aineita

Haltuunoton periaatteet

- Ei saa käyttää voimakeinoja.
- Ei ole oikeutta tarkastaa tavaroita tupakkatuotteiden haltuun ottamiseksi.
- Ei saa puuttua oppilaan henkilökohtaiseen koskemattomuuteen ja yksityisyyteen enempää kuin on välttämätöntä opiskelurauhan ja turvallisuuden varmistamiseksi.
- Toteutettava mahdollisimman turvallisesti.
- Noudatettava olosuhteiden edellyttämää hienotunteisuutta.
- Toimenpiteiden käyttö tulee kouluissa suunnitella ja ohjeistaa.
- Tupakkatuotteet luovutetaan oppilaan tai opiskelijan huoltajalle tai muulle lailliselle edustajalle mahdollisimman pian haltuunotosta.
- Ennen luovuttamista tuotteet tulee säilyttää huolellisesti.
- Jos huoltaja ei kolmen kuukauden kuluessa haltuunottoa koskevasta ilmoituksesta nouda tupakkatuotetta, se voidaan todisteellisesti hävittää.
- Hävittäminen ja luovuttaminen tulee kirjata

PÄIHDESUUNNITELMA: aiheita

valikoiduista aiheista on tehty valmiita diat, joissa aina mukana pieni info, herätteleviä kysymyksiä sekä jokin kevennys!



INFO paketti
Tiiviisti aito tieto
aiheesta

Hyvin lyhyesti ja
tarkasti



KYSYMYKSET
Pohdintaan ja
keskustelua varten
muutama hyvä,
herättelevä kysymys



KEVENNYS
Peli, musiikki,
videoklippi tms.,
josta myöskin
voidaan jatkaa
keskustelua.

Näitä voidaan käyttää opetuksessa tai esim. vanhempainilloissa
– yksittäin tai kaikkia kerralla!

Energiajuomat

Mitä energiajuomat on?



Virvoitusjuoman kaltaisia juomia, jotka sisältävät pirstäviä ainesosia (mm. kofeiini). Tölkkillinen energiajuomaa sisältää n. 105 mg kofeiinia. Evira on suositellut, että alle 18-vuotiaiden päivittäiset kofeiinimäärät pysyisivät alle 50 milligrammassa. Euroopan elintarviketurvallisuusviraston mukaan kofeiini on ainesosista haitallisin.

Virvoitusjuomien tavoin energiajuomat sisältävät runsaasti sokeria. Sokeri lisää hampaiden reikiintymistä. Juomien happamuus puolestaan vaurioittaa hammaskiillettä.

Yhdessä 0,33 litran energiajuomatölkkillisessä on noin 14 palaa sokeria.

Miksi energiajuomia ei kannattaisi juoda?



Mikä energiajuomissa on niin hienoa?

Mikä voisi olla parempi vaihtoehto energiajuomille?

Mihin tarkoitukseen energiajuomat on kehitetty?

Toistuvan käytön myötä energiajuomien sisältämään kofeiiniin voi kehittyä riippuvuus. Tällöin juomien käytön lopettamisesta voi seurata päänsärkyä, ärtyisyyttä, voimattomuutta ja väsymystä. Noin puolella kofeiinin säännöllisistä käyttäjistä on kofeiiniriippuvuus.



[ES PÄRISEE JA JONNET TÄRISEE - Musiikkivideo || Growtopia Suomi \(youtube.com\)](#)

Kofeiini on Suomessa laillinen piriste, kuitenkin on suositeltu, ettei energiajuomia myytäisi alle 15-vuotiaille. Energiajuomien kofeiini vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin, jolla on merkitystä muun muassa unen ja valheen sääntelyssä. Tottumattomilla energiajuomat eivät lisää keskittymiskykyä, vaan hermostuneisuutta, levottomuutta ja ärtyisyyttä. Saattaa aiheuttaa myös sydämentykytystä, rytmihäiriöitä ja vatsavaivoja. Haittavaikutukset korostuvat, jos energiajuomia juo paljon. Osa ihmisistä on myös muita herkempiä kofeiinille, jolloin pienetkin kofeiinimäärät voivat aiheuttaa ikäviä sivuoireita.

[Energiajuomat - Nuortenlinkki](#)

Riippuvuudet

Mitä riippuvuus on?



Riippuvuus eli **addiktio** on pakonomainen tarve harjoittaa jotakin toimintaa tai kokea tietynlainen tunnetila.

Riippuvuuden vaikutus elämään vaihtelee hyödyllisestä ja elämää ylläpitävästä terveestä riippuvuudesta haitalliseen riippuvuussairauteen.

Riippuvuudet voidaan jakaa kehoon tai henkiin (fyysisiin tai psyykkisiin) riippuvuuksiin. Riippuvuus liittyy usein mielihyvähakuisuuteen.

Yleisiä haitallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi päihderiippuvuudet, lääkeriippuvuudet, nettiriippuvuus ja peliriippuvuus.

By wikipedia

Mihin asioihin voisit jäädä koukkuun?



Mitkä asiat on hyviä riippuvuuksia?

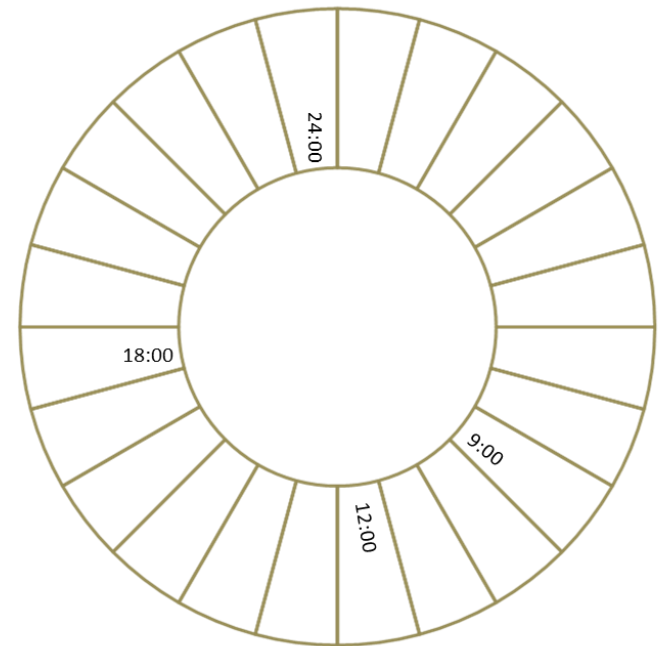
Mistä voi tunnistaa riippuvuuden?

Mitä apua riippuvuuteen voi saada/ hakea?

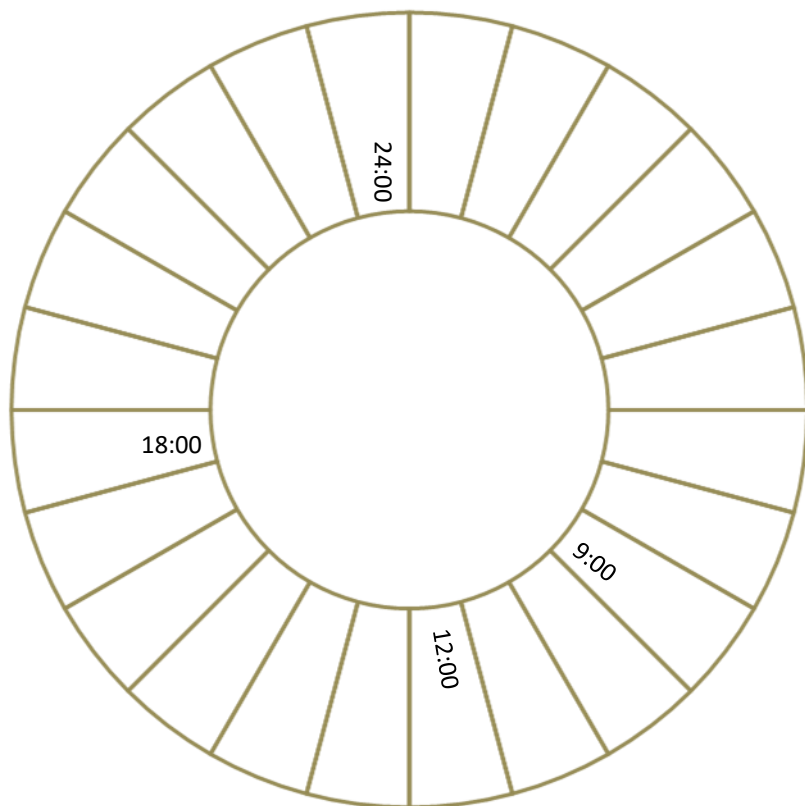
Täytä oma päiväsi Vuorokausihyrrään.



Miltä sinun arkesi näyttää?

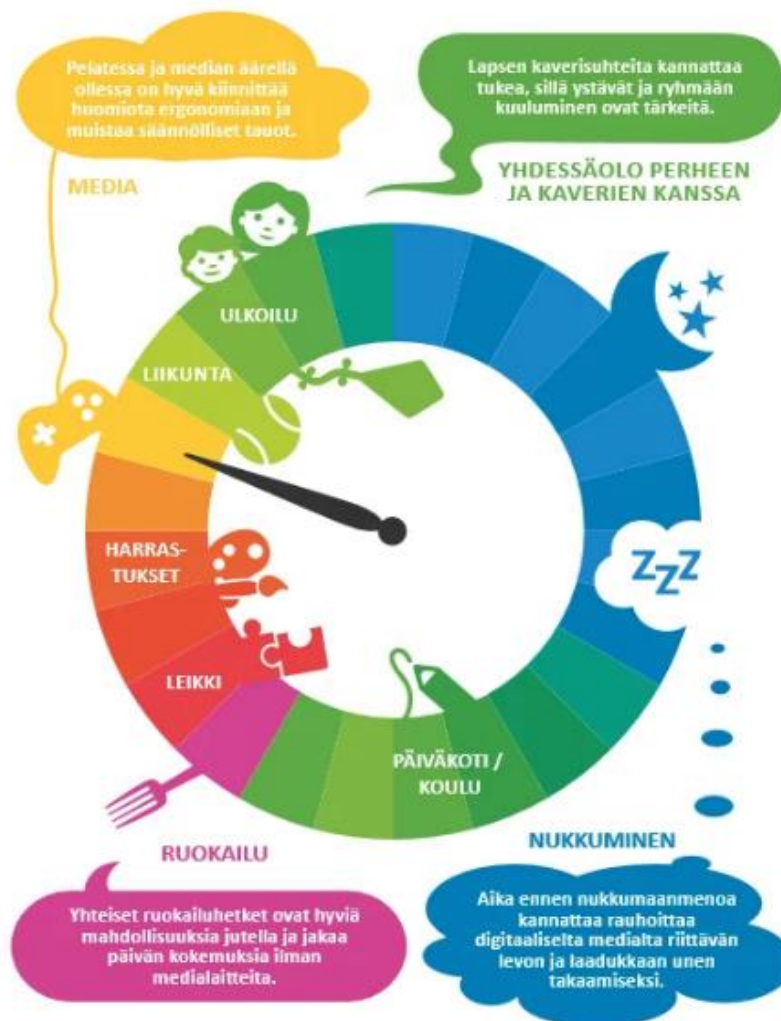


Millaiselta sinun päiväsi näyttää?
Väritä ympyrään oikeilla väreillä tunnit!
Voit verrata kuvaasi mallikuvaan ja miettiä, onko
ympyrässä riittävästi unta, ruokailuja, leikkiä, ulkoilua jne..



Puuttuiko kuvasta jokin väri/ tekeminen? Voit lisätä sen omaan kuvaasi!
Voit myös piirtää kelloon viisarin ja laittaa sen osoittamaan sinulle päivän
tärkeimpään kohtaan!

Media mukana lapsen arjessa



Pelaaminen (netti/raha)

Riippuvuus eli **addiktio** on pakonomainen tarve harjoittaa jotakin toimintaa tai kokea tietynlainen tunnetila.



Riippuvuuden vaikutus elämään vaihtelee hyödyllisestä ja elämää ylläpitävästä terveestä riippuvuudesta haitalliseen riippuvuussairauteen.

Riippuvuudet voidaan jakaa kehollisiin tai henkisiin (fyysisiin tai psyykkisiin) riippuvuuksiin. Riippuvuus liittyy usein mielihyvähakuisuuteen.

Yleisiä haitallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi päihderiippuvuudet, lääkeriippuvuudet, nettiriippuvuus ja peliriippuvuus.

By wikipedia

Milloin pelaaminen muuttuu riippuvuudeksi?



Milloin on pelannut liikaa?

Miten pelaamista voisi vähentää?

Mikä pelaamisessa on niin koukuttavaa?

Onko kaikki pelaaminen huonoa? Mitä hyvää?

”Pelillistämisen ideaa on pidetty niin vetovoimaisen, että sen on usein uskottu ikään kuin automaattisesti tekevän tylsistä toiminnoista mukaansatempaavia. On kuitenkin hyvä muistaa, että kaikki pelitkään eivät ole kaikkien mielestä hyviä ja mukaansatempaavia.”

[Digipelaaminen - EHYT ry](#)

Valitkaa jokin helppo, yksinkertainen peli, kuten: kortit, tikkupeli, ristinolla..



Pohtikaa ennen peliä, miten tästä tylsästä pelistä saisi kiinnostavamman?

Pelaaminen joukkueissa?
Turnaus?
Jokin houkutteleva palkinto jne..?

Alkaa peli sittenkin koukuttaa?

VAPE eli sähkösavuke

 Vapetus ärsyttää hengitysteitä ja aiheuttaa yskää

- Voi jäädä koukkuun
- Saattaa sisältää nikotiinia tupakkaa enemmän
- Nikotiiniton vapekin on haitallinen
- Mitä hengität keuhkoihisi vapen mukana?

[3 syytä, miksi vape on turhake](#)
[- Fressis](#)

 Pohdintaan ja keskustelua varten muutama hyvä, herättelevä kysymys:

- Miltä vape näyttää?
- Miksi joku aloittaa käytön?
- Mikä käytössä voisi kiehtoa?
- Oletko nähnyt sellaista?

 Oppilaat voivat pelata pareittain hetken peliä ja samalla voidaan keskustella aiheesta.

Peli tupakoinnista:

[Fume – Tupakka-aiheinen terveyspeli/ A tobacco-related health game \(utu.fi\)](#)

[Bueno Rastirata -nikotiini - EHYT ry](#)

[vape – Fressis](#)
[Tuotteet – Fressis](#)

Nuuska



Nuuska

on tupakkatuote, se on haitallista terveydelle ja aiheuttaa riippuvuutta. Sisältää runsaasti nikotiinia sekä lisäksi raskasmetalleja, jäänteitä kasvi- ja tuholaismyrkyistä ja syöpävaarallisia aineita. Nuuskan kaltaisia nikotiinipusseja, joiden nikotiinipitoisuus voi olla erittäin korkea.

Nuuskan myynti, maahantuonti ja luovuttaminen on Suomessa laitonta. Hallussapito kielletty alle 18-vuotialta.

Nikotiini on myrkky, joka aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. Kehittymässä olevat aivot ovat erityisen herkkiä riippuvuuden synnylle.

Haitat näkyvät ensimmäisenä suussa, mutta aiheuttaa myös muuta haittaa.

Pohdintaan ja keskustelua varten muutama hyvä, herättelevä kysymys:

- Miltä nuuska näyttää/ tuoksuu?
- Miksi joku aloittaa käytön?
- Mikä käytössä voisi kiehtoa?
- Oletko nähnyt nuuskaa tai nuuskapurkkeja?
- Mistä tiedät, mitä kaikkea ne pitävät sisällään?



[vape – Fressis](#)
[Tuotteet – Fressis](#)



Oppilaat voivat pelata pareittain hetken peliä ja samalla voidaan keskustella aiheesta.

Peli tupakoinnista:

[Fume – Tupakka-aiheinen terveyspeli/ A tobacco-related health game \(utu.fi\)](#)

[Bueno Rastirata -nikotiini - EHYT ry](#)

Nikotiinituotteet - Nikotiinipussit

Nuuskan tapaan
huulen alla käytettäviä
pusseja

- Eivät sisällä tupakkakasvia, mutta runsaasti nikotiinia
- Ovat haitallisia terveydelle
- Nikotiini on myrkky
- Aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta

[Nikotiinipussit - mitä ne ovat ja miksi niitä ei kannata käyttää? - Fressis](#)



Pohdintaan ja keskustelua varten
muutama hyvä, herättelevä
kysymys:

- Miltä nikotiinipussit näyttävät
- Miksi joku aloittaa käytön?
- Mikä käytössä voisi kiehtoa?
- Oletko nähnyt nikotiinipusseja?
- Mistä tiedät, mitä ne pitää sisällään?



Oppilaat voivat pelata
pareittain hetken peliä
ja samalla voidaan keskustella
aiheesta.

Peli tupakoinnista:

[Fume – Tupakka-aiheinen
terveyspeli/ A tobacco-related
health game \(utu.fi\)](#)

[Bueno Rastirata -nikotiini - EHYT ry](#)



Alkoholi & muut päihteet (mm. kannabis)

Alkoholi



Mitä alkoholi on?

Alkoholia (etanoli) syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin ja väkeviin. Suomessa juodaan eniten olutta, mutta myös viinit ja siiderit ovat suosittuja.

Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Sen käyttö ja hallussapito on kuitenkin alaikäisiltä kiellettyä. Alkoholin käyttö on yleisestä, ja siitä myös koituu huomattavan paljon terveydellisiä ja yhteiskunnallisia ongelmia.



Pohdintaan ja keskustelua varten muutama hyvä, herättelevä kysymys:

Oletko nähnyt humalaisen ihmisen?

Onko se ollut sinun mielestäsi pelottavaa?

Jos, niin miksi?

Miten ihminen muuttuu humaltuessa?



Peli, musiikki, videoklippi tms., josta myöskin voidaan jatkaa keskustelua.

[Gettomasa, Van Hegen - Shamppanjadietillä – YouTube](#)

[Käärijä - Cha Cha Cha \(Official Music Video\) \(youtube.com\)](#)

[VilleGalle - Kissavideoita \(Vain elämää kausi 10\) \(youtube.com\)](#)

Ja miten se meihin vaikuttaa?

Alkoholi lamauttaa keskushermostoa. Vaikutukset riippuvat sukupuolesta, painosta, iästä – osa on herkempiä kuin toiset.

Pienillä annoksilla, alkoholi voi virkistää, rentouttaa, poistaa ahdistusta sekä lisätä sosiaalisuutta ja puheliaisuutta. Mitä korkeammaksi alkoholipitoisuus, sitä enemmän aivotointia lamaavat vaikutukset korostuvat.

Mielialojen voimakasta vaihtelua, puheen sammallusta, horjahtelua sekä kyvyttömyyttä arvioida omaa toimintaa ja sen seurauksia. Tällöin myös muistikatkot ovat tavallisia. Kova humala on useimmille ihmisille jo hengenvaarallinen.

Nuorten kohdalla alkoholi on aina terveysriski.

Alkoholi & muut päihteet (mm. kannabis)

Kannabis

Mitä kannabis on?



Kannabis on yleisnimitys, jota käytetään erilaisista hamppukasvista (cannabis sativa) saaduista valmisteista.

Kannabis on yleisimmin käytetty laiton päihde Suomessa. Sen käyttö, osto, myynti ja hallussapito on kiellettyä.

Pohdintaan ja keskustelua varten muutama hyvä, herättelevä kysymys:



Tiedätkö muita nimiä tälle päihteelle?

Mikä kuva yleensä liitetään tähän päihteeseen?

Peli, musiikki, videoklippi tms., josta myöskin voidaan jatkaa keskustelua.



[\(6\) Mari-Johanna – YouTube](#)

[Fume – Tupakka-aiheinen terveyspeli/ A tobacco-related health game \(utu.fi\)](#)

[Bueno Rastirata -nikotiini - EHYT ry](#)

Ja miten se meihin vaikuttaa?

Kannabiksen vaikutukset riippuvat siitä, mitä kannabisvalmistetta käytetään ja kuinka paljon.

Kannabiksella on sekä piristäviä että rauhoittavia vaikutuksia. Kannabiksen vaikutuksen alaisena oleva henkilö voi esimerkiksi kokea levottomuutta, kuolemanpelkoa tai pelkoa kontrollin menettämisestä.

Kannabis voi laskea kehon lämpötilaa ja niin ikään nostaa sydämen sykettä ja verenpainetta. Silmät voivat verestää ja suu voi tuntua kuivalta. Kannabis voi lisätä ruokahalua ja saada silmät punoittamaan.

Pitkäaikaisella kannabiksen käytöllä on monia haittavaikutuksia. Etenkin nuorten kehittyville aivoille kannabiksen on todettu olevan haitallista: runsas käyttö muun muassa huonontaa muistia ja oppimiskykyä pysyvästi. Pitkään jatkunut kannabiksen käyttö voi myös altistaa ahdistus- ja masennushäiriöiden kehittymiselle sekä skitsofrenialle. Riski sairastua skitsofreniaan on kaksi kertaa suurempi, jos kannabiksen käytön aloittaa nuorena.

Hyviä sivuja:

- [vape – Fressis](#)
- [Tuotteet – Fressis](#)
- [Materiaalit | FressisEdu](#)
- [Alakoulu | FressisEdu](#) (tehtäviä, videoita, tietopaketteja, opetussuunnitelma)
 - [Puhtia päivään | FressisEdu](#)
- [Harold-peli ja ohjeet \(koulutuselamaan.fi\)](#)
- [Bueno Rastirata -nikotiini - EHYT ry](#)
- [Yle Triplet - uutisvideoista oppimateriaalia](#) (vain opettajan kirjautuminen on ok)
- [Juteltaisko? -oppituntimateriaali ja ohjaajan opas - EHYT ry](#)
- [Fume – Tupakka-aiheinen terveyspeli/ A tobacco-related health game \(utu.fi\)](#) (10-14 –
vuotiaille)
- [Pelikasvattajan käsikirja - EHYT ry](#)