

BUENO RASTIRATA

- Alkoholi

OPETTAJAN OPAS



HEI OPETTAJA!

Tämä opas sisältää kaiken ohjeistuksen,
mitä tarvitset rastiradan toteuttamiseen.
Lue opas kokonaisuudessaan läpi ennen tuntia,
sillä se toimii myös tehtävien purkamisen
apuvälineenä.

Antoisia keskusteluja,
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

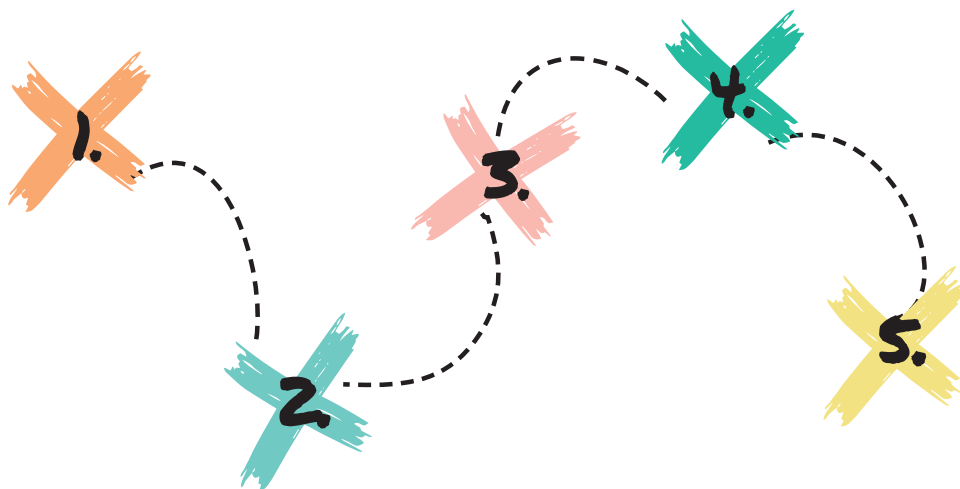
Rastirata on suunnattu ensisijaisesti yläkouluikäisten opetukseen. Rastirata voidaan toteuttaa kokonaisuudessaan 2 x 45 minuutin oppitunnilla. Yksittäisiä tehtäviä voidaan hyödyntää myös eri aineiden opetuksessa.

VALMISTELUT:

- Järjestä pöydät viiteen ryhmään. Jaa tehtävämonisteet valmiiksi kullekin rastille tekstipuoli alas-päin. Tehtävämonisteita on varattu kaksi samanlaista kappaletta jokaiselle rastille.
- Rastille 5. tarvitaan tehtävämonisteiden lisäksi yksi tietokone. Avaa nettiselaimelta valmiiksi auki *youtube.com* ja kirjoita yläreunan hakukenttään: **MUSTA TUNTUU, ETTÄ MUN ON PAKKO JUODA KAVERIPORUKASSA BuenoAsk.**
Linkki videoon löytyy myös tästä: *youtube.com/watch?v=5Owf8c5Y7qs*

RASTIRADAN KULKU:

- Oppilaat suorittavat rastiradan tehtävät ryhmissä. Jokaiselle ryhmälle tulee jakaa yksi vastauslomake.
- Rasteja on 5 ja aikaa jokaisella rastilla on 10 minuuttia. Rasteja kierretään siten, että 1. rastilla olevat siirtyvät seuraavaksi 2. rastille jne. Kun osallistujat ovat kiertäneet kaikki rastit, käydään ryhmien vastaukset läpi yksi rasti kerrallaan.
- Aikaa purkukeskusteluun on noin 30 minuuttia. Tehtävät kannattaa purkaa siten, että 1. rastilla tässä vaiheessa olevat oppilaat kertovat, mitä ovat vastanneet 1. rastin kysymyksiin, 2. rastilla olijat 2. rastin kysymyksiin jne. Muut ryhmät voivat tarvittaessa täydentää vastauksia. Purkukeskustelu on hyvä pitää mahdollisimman keskustelevana ja antaa tilaa kysymyksille. Useimmissa tehtävissä oikeita tai väriä vastauksia ei ole!





ALKOHOLIN KÄYTTÖ ENNEN JA NYT

Tehtävän tavoite: Herättää keskustelua nuorten alkoholin käytön vähentymisestä ja saada nuoret pohtimaan, mitä syitä sen taustalla on.

Tehtävän purkamisen tueksi:

1. Vastaus: 41 % ja 68 %.

2. Vastaus: 8 % ja 4 %

3. Nuorten alkoholin käyttö on tilastojen mukaan vähentynyt merkittävästi. Vähentymiseen on nähty monia eri syitä. Nuoret ovat nykyään hyvin tietoisia päihteiden haittavaikutuksista kuten alkoholin aiheuttamista terveyshaitoista. Tähän yhtenä syynä nähdään lisääntynyt päihdekasvatuksen määrä. Alkoholin kokonaiskulutus on myös selkeästi vähentynyt. Aikuisten alkoholin käytön mallilla on vaikutusta nuoriin.

Alkoholi ei ole enää näkyvillä myöskään mainoksissa, sillä alkoholin mainontaa rajoitettiin vuonna 2015. Alkoholia ei saa enää mainostaa yleisillä paikoilla, ja radiossa sekä televisiossa alkoholin mainonta on sallittua vain yöaikaan. Alkoholiveroa on nostettu myös vuodesta 2004 asti, mikä on samalla nostanut alkoholin hintaa. Hinnan nousu vaikuttaa kulutukseen.

Nuoret ovat myös raportoineet, että kavereiden kanssa vietetty aika ei enää keskity niin vahvasti alkoholiin. Alkoholia ei myöskään käytetä, koska ei haluta huonoa oloa, humaltua, sekoilla tai menettää kontrollia. Nykyajan esikuvat kuten urheilijat, artistit ja sosiaalisen median vaikuttajat näyttävät myös hyvää esimerkkejä alkoholin käytön suhteen.

4. Jos tilastoissa näkyvä kehitys jatkuu samanlaisena, nuorten alkoholin käyttö tulee vähenemään entisestään. Lisäksi niiden nuorten osuus, jotka eivät käytä ollenkaan alkoholia tulee kasvamaan.



ALKOHOLI JA SEN VAIKUTUKSET

Tehtävän tavoite: Saada oppilaat pohtimaan alkoholin käytön vaikutuksia eri näkökulmista ja monella eri tasolla.

Tehtävän purkamisen tueksi:

Tehtävässä ei ole oikeita tai väriä vastauksia. Purkukeskustelussa on tärkeää keskustella tehtävästä heränneistä ajatuksista, sekä jakaa tässä oppaassa olevaa tietoa.

Alkoholin käyttö vaikuttaa heikentävästi uneen, muistiin, tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn, joilla on vaikutuksia oppimiseen. Runsas ja erityisesti pitkään jatkunut alkoholin käyttö aiheuttaa haittoja ihmisen aivoissa, ja osa näistä haitoista voi olla pysyviäkin. Aivoihin kohdistuneet haitat voivat heikentää muun muassa päättelykykyä ja motoriikkaa. Aivoille vahingollisinta on runsas humalajuominen.

Alkoholin sekä muiden päihdyttävien aineiden nauttiminen julkisilla paikoilla on laissa kiellettyä. Kielto koskee erityisesti niitä tilanteita, jossa oleskelusta tai käyttäytymisestä koituu häiriötä. Lisäksi roskaaminen on viihtyvyys- ja turvallisuushaitta. Lasipullot ympäristössä voivat olla vaaraksi niin lapsille, aikuisille kuin kotieläimille. Päihtynyt henkilö voi aiheuttaa myös sivullisissa ärtymystä, jännitystä sekä pelkoa. (Vuonna 2016 tehdyssä kyselytutkimuksessa jopa kolmasosa suomalaisista koki pelänneensä päihtyneitä julkisilla paikoilla edeltävän vuoden aikana (THL 2021).)

Alkoholiin voi saada uppoamaan paljonkin rahaa. Lisäksi alkoholin käyttö voi vaikuttaa heikentävästi työkykyyn sekä työllistymiseen. Taloudelliset vaikeudet heijastuvat tällöin myös perheeseen sekä yhteiskuntaan.

Pienikin määrä alkoholia veressä heikentää ajokykyä. Humalassa reaktionopeus ja tarkkavaisuus heikkenee, ja riski onnettomuuksiin kasvaa. Rattijuopumuksen raja ylittyy, kun henkilön veren alkoholipitoisuus on ylittänyt 0,5 promillea. Ajaessa päihtynyt henkilö on vaaraksi itselleen, kanssamatkustajille sekä muille liikenteessä.



ADAM, SALMA JA MAIJA

Tehtävän tavoite: Etsiä ratkaisuja sellaisiin alkoholin käyttöön liittyviin tilanteisiin, joita oppilailla voi tulla eteen. Lisäksi herätellään keskustelua alkoholin käyttöön liittyvistä ajatuksista, tunteista ja sosiaalisesta paineesta.

Tehtävän purkamisen tueksi:

Adamin tarinan avulla on tarkoitus käsitellä sosiaalista painetta ja pohtia, miten nuoret voivat tehdä itsenäisiä päätöksiä haastavissa tilanteissa. Tehtävän tarkoituksena on myös herätellä nuoria miettimään syy- ja seuraussuhteita alkoholin käyttöön liittyen.

Alkoholin nauttimisesta bileissä voisi koitua aluksi rentoutumista, estojen vähentymistä ja itseluotamuksen kasvua. Humaltuminen aiheuttaa kuitenkin myös sekavuutta, pahoinvointia, tunteiden ailahtelua ja tapaturmariskin nousua. On hyvä miettiä, että miten toimitaan, jos bileissä tapahtuu jotakin odottamatonta? Mitä jos joku alkaa voida pahoin tai sammuu alkoholia nautittuaan? Kenelle tällöin soitetaan? Ovatko vanhemmat tietoisia kotona pidetyistä bileistä? Lisäksi bileistä saattaa levitä materiaalia sosiaaliseen mediaan.

Oppilaiden kanssa on hyvä keskustella siitä, että ovatko muiden kertomukset alkoholin käytöstä välttämättä sitä mitä annetaan ymmärtää? Tarvitseeko alkoholia käyttää saadakseen lisää ystäviä? Lisäksi on hyvä nostaa esille ajatus, että voisiko bileisiin mennä ilman, että nauttii alkoholia? Keskustelussa hyvä korostaa, että jokaisella on oikeus tehdä itsenäisiä päätöksiä.

Salmasta ja Maijasta kertovan tarinan tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan, miten läheisen ihmisen huolestuttavaan toimintaan pitäisi puuttua. Oppilaat joutuvat tehtävässä punnitsemaan sitä, mikä on oikein tai väärin. Tehtävän purkamisessa on hyvä korostaa, että toisesta välittäminen ja huolehtiminen ei tee kenestäkään huonoa ystävää. Vanhemmilla sekä muilla aikuisilla on vastuu lapsista ja nuorista, eikä nuoren tarvitse kantaa vastuuta ystävänsä hyvinvoinnista yksin. Salma voisi saada tilanteeseen neuvoja luotettavalta aikuiselta, kouluterveydenhoitajalta, nuorten ja lasten auttavasta puhelimesta tai Sekasin chatista.



TOTTA VAI TARUA

Tehtävän tavoite: Lisätä oppilaiden tietoa alkoholista, sen vaikutuksista ja siitä koskevasta lain-säädännöstä.

Tehtävän purkamisen tueksi:

- 1. Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava päihde**
TOTTA - Alkoholin käyttö voi aiheuttaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista riippuvuutta. Ihmi-selle tulee tällöin pakonomainen halu juoda alkoholia, välittämättä siitä koituvista haitoista itselle ja ympäristölle.
- 2. Suomessa 16-vuotias saa ostaa mietoja alkoholijuomia**
TARUA - Suomessa alkoholin ostoikäraja miedoille alkoholijuomille (enintään 22 % alkoho-lia) on 18-vuotta. 20-vuotias on oikeutettu ostamaan kaikkia alkoholijuomia.
- 3. Alkoholin käyttö vaikuttaa heikentävästi suun terveyteen**
TOTTA - Alkoholi vaikuttaa muun muassa hampaiden kuntoon, suun kuivumiseen ja limakal-vomuutoksiin. Mitä happamempi juoma on, sitä nopeammin se vahingoittaa suun terveyttä.
- 4. Edellisenä iltana nautittu alkoholi ei voi vaikuttaa seuraavan päivän ajokykyyn**
TARUA - Alkoholin poistuminen verenkierrosta vie aikaa, joten edellisenä iltana juotua alko-holia voi olla veressä vielä aamulla. Myös heikosti nukuttu yö vaikuttaa ajokykyyn.
- 5. Alkoholilla ei saa myydä päihtyneille, häiritsevästi käyttäytyville tai jos on syytä epäillä, että alkoholia välitetään eteenpäin alaikäiselle**
TOTTA - Määritys on alkoholilaisissa (37§) ja koskee kaikkia alkoholia myyviä vähittäis-myyntejä ja anniskelupaikkoja, kuten ravintoloita. Myöskään alle 18-vuotiaalle ei saa myydä alkoholijuomia.

6. Jos ystäväsi on nauttinut alkoholia ja hän nukahtaa yllättäen, voit jättää hänet rauhassa nukkumaan

TARUA - Ystäväsi on todennäköisesti sammunut ja tarvitsee seurantaa. Yritä herätellä häntä ja käännä hänet kylkiasentoon. Soita 112, sekä vanhemmille tai muulle turvalliselle aikuiselle. Tilanne voi tuntua ikävältä, mutta tärkeintä on ystäväsi turvallisuus.

7. On jokaisen oma asia käyttääkö alkoholia vai ei. Alkoholin käyttö ei vaikuta muihin ihmisiin

TARUA - Alkoholin käytöllä on vaikutuksia perheeseen ja ystäviin. Läheisen alkoholin käyttö voi aiheuttaa huolta ja surua. Alkoholin käyttö poistaa käyttäytymisen estoja ja laskee verensokeria, mikä voi aiheuttaa ärsyyntymistä ja riitaisuutta. Alkoholin käytön ongelmat ovat myös yhteiskunnallisia ongelmia, sillä käytöstä johtuvat kulut, kuten terveydenhuollon maksut, ovat pois yhteiskunnan varoista.

8. Alkoholi on lapselle ja nuorelle haitallisempaa kuin aikuiselle

TOTTA – Nuoren kehittyvät aivot ovat hyvin alttiita alkoholin käytön haitoille. Jatkuva, nuorena aloitettu alkoholin käyttö voi myös vaikuttaa fyysiseen kehitykseen ja esimerkiksi myöhästyttää murrosiän alkamista. Alkoholin käytöllä on myös vaikutuksia maksan sekä hermoston kehitykseen. Lisäksi pieni paino sekä alkoholin aikaisempi vähäinen käyttö altistavat alkoholimyrkytyksille.

9. Energiajuomat ovat myös päihde, joka aiheuttaa riippuvuutta

TARUA/TOTTA – Energiajuomia ei luokitella päihteeksi, mutta niiden sisältämään kofeiiniin voi kehittyä samanlainen riippuvuus kuin alkoholiin. Energiajuomien käytön lopettamisesta voi myös seurata päänsärkyä, ärtyisyyttä ja väsymystä eli samankaltaisia oireita, kun alkoholin juonnin lopettamisesta.



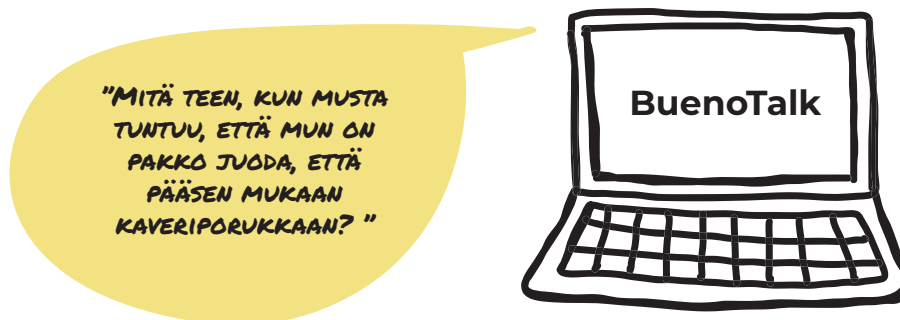


AJATUKSIA ALKOHOLISTA

Tehtävän tarkoitus: Saada oppilaat miettimään alkoholin käyttöön liittyvää sosiaalista painetta. Lisäksi esitellään nuorille suunnattu BuenoTalk kanavaa, missä on luotettavaa ja ajankohtaista tietoa päihteistä.

Tehtävän purkamisen tueksi:

Oppilaat katsovat videon, jossa käsitellään nuoren lähettämää kysymystä liittyen sosiaaliseen paineeseen.



Sosiaaliset syyt, kuten tunne porukkaan kuulumisesta, on useimmiten syynä siihen, miksi alkoholin käyttö aloitetaan. Sosiaalinen paine voi vaikuttaa esimerkiksi siihen, että tekee omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä muiden mielipiteen mukaisesti. Videolla korostetaan, että näin ei kuuluisi olla. On täysin hyväksyttävää olla juomatta, vaikka muut kaveriporukassa käyttäisivätkin alkoholia. Alkoholin käytöstä voi myös keskustella kavereiden kanssa.

Lisäksi videolla herätellään ajatuksia siitä, että mikäli omassa kaveriporukassa on liikaa paineita olla erilainen kuin itse on, on tarpeellista pohtia, onko tällainen kaveriporukka itselle sopivin. Hyvissä kaveriporukoissa jokainen saa olla juuri sellainen, kun on!