



Urheilua ilman päihde- ja pelihaittoja

ehyt.fi/sportti



Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö. Järjestö toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi.

EHYTin tavoitteena on ehkäistä alkoholista, huumeista, nikotiinituotteista ja raha- sekä digipelaamisesta aiheutuvia haittoja sekä edistää ihmisten hyvinvointia. Työtä tehdään niin yksilötasolla (esim. oppitunnit, huoltajienillat, päihteettömät kohtaamispaikat, sosiaalinen media), yhteisöissä (mm. koulut, työyhteisöt, kunnat, opiskelijajärjestöt) ja koko yhteiskunnan tasolla, esimerkiksi vaikuttamalla lainsäädäntöhankkeisiin.

Lue lisää ehyt.fi



SPORTTI-hanke



Säännöllinen liikunta ja ohjattuun urheiluseuratoimintaan osallistuminen tekee lasten ja nuorten terveydelle sekä kasvulle ja kehitykselle tutkitusti paljon hyvää, ja nuorena saavutetut positiiviset vaikutukset heijastuvat usein aikuisikään saakka.



Positiivisten vaikutusten lisäksi lasten ja nuorten urheilussa on kuitenkin tunnistettu tiettyjä erityiskysymyksiä, jotka voivat aiheuttaa haittoja lasten ja nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille, ja joihin urheilun parissa toimivien aikuisten on tärkeä kiinnittää huomiota.



Näihin kysymyksiin paneutuu **EHYT ry:n valtakunnallinen SPORTTI-hanke** (2021-2023) keskittymällä tarjoamaan urheiluseuratoimijoille apua nuorten urheilijoiden peli- ja päihdekasvatukseen.



Hankkeen tavoitteena on erityisesti jalkapalloa, jääkiekkoa, salibandya, koripalloa ja lentopalloa harrastavien 12-17-vuotiaiden nuorten päihteiden käytön ja rahapelaamisen ehkäisy sekä digipelaamiseen liittyvien haittojen ehkäisy, mikä tukee nuoren urheilijan tervettä ja turvallista kasvua.

Askeleita ehkäisevään peli- ja päihdekasvatustyöhön urheiluseurassa

- 1. Näytä itse hyvää esimerkkiä.** Pidä huolta, ettei oma asenteesi ja toimintasi altista lapsia ja nuoria peli- ja päihdehaitoille.
- 2. Tiedosta, havainnoi ja tunnista.** Tiedosta digi- ja rahapelaamisen sekä päihteiden käytön vaikutukset nuorten hyvinvoinnille. Havainnoi arjessa, miten joukkueesi nuoret voivat. Huomatessasi nuoressa huolestuttavia merkkejä (kuten väsymystä ja vetäytymistä), pohdi voisiko syynä olla pelaaminen tai päihteet?
- 3. Keskustele.** Älä epäröi ottaa pelaamista ja päihteitä puheeksi nuoren kanssa. Keskustele ja kuuntele ymmärtäväisesti. Ota keskusteluun mukaan myös nuoren huoltajat ja hakekaa tarvittaessa ammattiapua.
- 4. Jaa tietoa.** Jaa tietoa pelaamisesta ja päihteistä joukkueesi nuorille, heidän huoltajilleen sekä muille aikuisille omassa seurassasi.
- 5. Laatikaa yhteiset pelisäännöt.** Laatikaa seurassa sekä omassa joukkueessa pelaamista ja päihteitä koskevat pelisäännöt yhdessä nuorten kanssa. Sopikaa, että jokainen seuran toiminnassa mukana oleva aikuinen sitoutuu päihteettömyyteen toimiessaan seuran tehtävissä.

Olkaa ylpeitä siitä, että seuranne mahdollistaa lapsille ja nuorille päihteettömän harrastusympäristön ja tiedottakaa asiasta myös seuran kanavissa!



Tarjontamme urheiluseuroille

1. Verkkokurssi
2. Muut materiaalit
3. Asiantuntijatuki





**Tervetuloa Terveyttä edistävä
urheiluseura -verkkokurssille!**

ehytkouluttaa.fi

Terveyttä edistävä urheiluseura -verkkokurssi

Kurssi on suunnattu erityisesti lasten ja nuorten urheilun parissa toimiville valmentajille ja muille urheiluseuratoimijoille.

- **Mitä valmentajan on hyvä tietää urheilevien nuorten digipelaamisesta?**
- **Millaiset käytännön vinkit auttavat ehkäisemään älypuhelinien käyttöön liittyviä haittoja urheilevien nuorten arjessa?**

Muun muassa näihin kysymyksiin saat vastauksia tällä verkkokurssilla, joka tutustuttaa sinut nuorten digipelaamisen maailmaan sekä tarjoaa ajankohtaiset tietoiskut urheilevien nuorten rahapelaamisesta ja päihteiden käytöstä.

Keskeinen osa kurssia on käytännön vinkit ja työkalut nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävään urheiluseuratoimintaan.

Lue lisää ja osallistu kurssille: ehykouluttaa.fi

Voit suorittaa verkkokurssin itsenäisesti haluamasi ajankohtana. Kurssin kesto on noin 1-1,5 h. Kurssi on maksuton ja kaikille avoin.



Kurssin oppimistavoitteet

Kurssin suorittuasi osaat entistäkin tehokkaammin:

- **Toimia esimerkillisesti** siten, ettei oma asenteesi tai toimintasi altista nuoria peli- ja päihdehaitoille.
- **Havainnoida ja tunnistaa** nuorten päihteiden käyttöä ja rahapelaamista sekä digipelaamiseen liittyviä haittoja.
- **Tukea** nuorten kasvua sellaiseen urheilulliseen elämäntapaan, joka edistää hyvinvointia ilman peli- ja päihdehaittoja.



- **Hyödyntää** peli- ja päihdehaittoja ehkäiseviä menetelmiä ja työkaluja toimiessasi nuorten urheiluseuratoiminnassa.
- **Puuttua** asioihin ottamalla päihteiden käytön ja pelaamisen nuorten kanssa puheeksi, tarjoamalla heille tukea ja ohjaamalla tarvittaessa sopivan avun piiriin.

Verkkokurssilta saatuja palautteita syksyllä 2022:

”Koen että minulla on paremmat eväät havaita digipelaamiseen liittyviä haittavaikutuksia ja käsitellä niitä lasten kanssa.”

”Kysymykset olivat helppoja ja aiheesta kerrottiin tarpeeksi selkeästi ja lyhyesti. Videot olivat sopivan pituisia ja kurssiin jaksoi keskittyä.”

”Konkreettiset työkalut olivat hyvä lisä tähän kurssiin, kun usein vaan puhutaan haitoista, mutta ei siitä, miten käyttöä ja ongelmia ehkäistään.”



**Kurssin hyväksytystä
suorittamisesta sinulle
myönnetään digitaalinen
osaamistodistus.**

Lue lisää osoitteesta ehyt.fi/sportti
tai suuntaa suoraan
kurssille ehytkouluttaa.fi
-verkko-oppimisympäristöön.

Kutsu mukaan
myös kollegasi!



Muut materiaalit ja käytännön työkalut

ehyt.fi/sportti

Hyvinvoiva urheilujoukkue

BINGO

Urheilujoukkueen tyyli- mokat

 VESSASSA NAISEE VAPE	 KÄNNYKÄ PÄINTEEN TREENISSÄ	 KOUVU TULI HUULESSA HUULESSA TREENEIHI
 DIGI-PELAAMISESTA EI OLE MUUTA, KUIN HAITTAA!	 PELIMATKALLA PELATTIIN KORTTIA RAHASTA	 JOUKKUEEN SÄÄNNÖISTÄ EI OLE SOVITTU
 KUKAAN EI KYSI «MITÄ KUULU?»	 TOKU SAANO «HUUSKA EI OLE TERVEDELLE HAITALLISTA»	 JOUKKUEKAVERI MYI TOISELLE PÄINTEITÄ

Hyvinvoiva urheilujoukkue

 OLEMME PÄINTEITÖN JOUKKUE	 KÄNNYKÄT PYSYVÄT LAUKUISSA	 VALMENTAJA NÄYTTÄÄ HYVÄÄ ESIMERKKIÄ
 «DIGI-PELAAMISEN ON HYVÄ HAASTUSTUS!»	 RANAPELAAMISEN EI KUULU HUOLETEN URHEILUUN	 JOUKKUEELLA ON SÄÄNNÖT PELAAAMISESTA JA PÄINTEISTÄ
 KYSIMME KUULUMISTA JA OTTAMME HUOLET PUHEEKSI	 KESKUSTE-LEHME PÄINTEIDEN HAITOISTA	 EMME HYVÄKSI PÄINTEIDEN HAITOISTA

Meidän urheilujoukkue

Meidän riskit ja mokat

Meidän lupaukset ja onnistumiset

	★	

Tehkää teidän omat versioinne täyttämällä ruudukot!

- Mitä riskejä näette omissa toiminnassanne?
- Mitä mokia olette havainneet joukkueenne arjessa?
- Missä olette onnistuneet, mistä voitte kiittää itseänne?
- Mitä lupauksia teette omalle toiminnalenne?

ehyt.fi/sportti

Digitasapaino nuoren urheilijan arjessa

Vinkejä mediankäytön hallintaan, jotta älypuhelimien käyttö ja digipelaaminen pysyvät nuoren urheilijan arjessa tasapainossa muiden päivittäisten toimintojen kanssa.

DIGI-PELAAMINEN

Digipelaaminen on hyvä harrastus. Pelitessään on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että:

- Tuota pelaamista säännöllisellä ja ottautua.
- Käsittele hyvä perustasoa, josta saat nautosta.
- Asenna ohjelmat, jotka ovat turvallisia ja luotettavia.
- Ohjelmaa käytettäessä laittavat puhelimen ääni pois ja muiden häiritseminen estää turvasta pelikokemusta.

ILTARAUHA

Ällöinen ei ole ja kaverit ovat tärkeitä nuoren urheilijan elämässä. Vaino neuvonvärttyksellä on helppoa olla yhteydessä, on kaverien kanssa hyvä viettää vapaa-aikaa myös kassokkain.

LIIKUNTA JA ULKOILU

Ruokailu perheen ja ystävä joukkuekavereiden kanssa on hyvä tapa viettää koulunpäiviä. Annetaan aikaa kunnolliseen vuorokautukseen.

YÖUNET

Iläen on hyvä lopettaa puhelimen käyttö ja pelaaminen tunti ennen nukkumaanmenoa, jotta taataan säännöllinen uni ja riittävä pitkä ja laadukas yöunen.

KAVERIT

RUOKAILU

TREENIT

VALITUNNIT

TRUENIMATKA

KOULUMATKA

Digitasapaino liikuntaan on hyvä tapa viettää muilla oppitunneilla.

Poinn lisää vinkejä osoitteesta ehyt.fi/sportti

Tutustu hankkeen materiaaleihin ja lataa ne maksutta käyttöosi osoitteessa ehyt.fi/sportti



Asiantuntijatuki

ehyt.fi/sportti



Hankkeen työntekijät ovat apunasi sinua askarruttavissa kysymyksissä ota yhteyttä:

Projektipäällikkö Jari Hättinen

jari.hattinen@ehyt.fi

+358 44 491 49 64



Koulutussuunnittelija Milla Ruuska

milla.ruuska@ehyt.fi

+358 50 524 9909



Facebook: ehytry



Instagram: ehytry



LinkedIn: ehytry



Twitter: ehytry



ehyt.fi/sportti