

Nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön
TYÖKALUPAKKI
VÄLITUNTIAKTIVITEETIIN



JAA VÄLITUNTIHETKESI SOMESSA #EPTVÄLITUNTI!

Jokaisen aktiviteetin kohdalla on symboleilla merkitty suositukset siitä, mille kouluasteille kyseinen aktiviteetti soveltuu. Symboleiden merkitykset:



Alakouluun soveltuva aktiviteetti



Yläkouluun soveltuva aktiviteetti



2. asteelle soveltuva aktiviteetti

Kiitokset

Heikki Kantonen / Osaamiskeskus Nuoska, Juvenia

Liisa Äyräs / Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Nuorisotyön ehkäisevän päihdetyön verkosto

Virpi Mehtälä / Nivalan nuorisopalvelut

Ylivieskan nuorisopalvelut























Välituntiaktiviteettien koonti: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n Nuorisotalon Osaamiskeskustoiminta

Kuvat: Freepik, Carnivore Oy

Taitto: Carnivore Oy

2023

Sisällys

Esipuhe	4
FAKTAT TISKIIN.....	5
 Lattiapeli	6
 Onnenpyörä	7
 Päihteetön välitunti -peli.....	8
 Rastiradat	9
 Sanaristikot	10
 Tietovisat	11
 Vauhditon pituushyppy	12
KESKUSTELUN KÄYNNISTÄJÄT	13
 Hyvän mielen hedelmäpuu	14
 Hyvät ja huonot bileet.....	15
 Janaharjoitus	16
 Alkoholi kuvina -kortit kaveriksi välituntikeskusteluihin.....	17
 Kannabispelikortit kaveriksi välituntikeskusteluihin.....	18
 Mielopidekysely välitunnilla.....	19
 Noppapeli.....	20
 Parhaat syyt.....	21
 Päihteet elämässä.....	22
 Päivän fiilis	23
 Seurustelukumppanin toivotut ominaisuudet	24
 What is your happy chemical?.....	25
NUOSKA- JA PAKKASKELIT HYÖTYKÄYTTÖÖN.....	26
 Lumenneistoa.....	27
 Lumipallon tarkkuusheitto.....	29
 Pulkanvetokisa eli ”Vedä pulkkaa, älä tupakkaa”.....	30
Liitteet.....	
.....	31

Esipuhe

Tämä työkalupakki sisältää alakouluille, yläkouluille ja 2. asteelle soveltuvia työkaluja, vinkkejä, materiaaleja ja menetelmiä välituntitoiminnan kehittämiseen ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Työkalupakkiin on valikoitu aktiviteetteja, joita voi toteuttaa ja ohjata tarvittaessa yksinkin. Kannustamme kuitenkin ottamaan välituntitoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen mukaan koulun henkilökuntaa, muita yhteistyökumppaneita ja nuoria (esimerkiksi tukioppilaita). Tähän työkalupakkiin kootuissa aktiviteeteissa tärkeintä on nuorten kohtaaminen sekä osallistujien oma pohdinta. Tarvittaessa on hyvä tarkistaa faktatiedot ja korjata mahdolliset väärät väittämät oikeiksi. Monet tähän pakettiin kootuista ideoista ovat sellaisia, joita voi hyödyntää hyvinvointiständeillä tai rastitehtävinä erilaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa. Jokaisen aktiviteetin kohdalle on kirjattu aktiviteetin tyyppi, eli osallistutaanko toimintaan yksilöinä, pareittain vai joukkueena. Monet aktiviteeteista taipuvat useampaan vaihtoehtoon. On suositeltavaa järjestää sama toiminta useamman välitunnin aikana samana päivänä, jotta mahdollisimman moni nuori voi osallistua toimintaan.

Välituntiaktiviteettien ideointiin osallistuivat Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n työntekijät, Nuorisotyön ehkäisevän päihdetyön verkosto, Osaamiskeskus Nuoskan työntekijät sekä useat nuorisualan ammattilaiset.

Lämmin kiitos kaikille mukana olleille!

Miksi ehkäisevää päihdetyötä kannattaa toteuttaa koulujen ja oppilaitosten välitunneilla?

Ehkäisevä päihdetyö on erityisesti nuorten suojaavien tekijöiden vahvistamista. Suojaavilla tekijöillä tarkoitetaan tekijöitä, jotka suojaavat nuorta päihdeiden ongelmakäytön riskeiltä. Suojaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kiinnittyminen koulu yhteisöön, kouluviihtyvyys, tietoisuus päihdeiden käytön riskeistä sekä luotettavat ja turvalliset aikuiset nuoren arjessa. Tarjoamalla nuorille mielekästä tekemistä vapaa-ajalle sekä koulujen ja oppilaitosten välitunneille, voidaan vähentää nuorten kiinnostusta poistua välituntialueelta esimerkiksi käyttämään nikotiini tuotteita. Mielekkään tekemisen ei tarvitse teemallisesti olla aina päihteisiin liittyvää. Toisaalta ehkäisevän päihdetyön teemoja on helppo ottaa mukaan välituntiaktiviteetteihin ja näin edistää päihdekasvatuksen monipuolista toteutumista koulujen ja oppilaitosten arjessa. Lisäksi innostava ja monipuolinen välituntitoiminta tukee koulun yhteisöllisyyttä ja edistää nuorten kouluviihtyvyyttä!





FAKTAT TISKIIN

Tästä osiosta löytyvien aktiviteettien tavoitteina on tarjota nuorille faktatietoa päihteistä sekä tarjota mahdollisuutta pohtia hyvinvointiin ja päihteisiin liittyviä teemoja eri näkökulmista. Osa aktiviteeteista myös haastaa osallistujien omaa tietämystä. Lisäksi tästä osiosta löytyvät aktiviteetit lisäävät yhteisöllisyyttä, tarjoavat mielekästä ja vaihtoehtoista tekemistä välitunnille sekä edistävät kouluviihtyvyyttä.



Lattiapeli



Lattiapelissä pelilautana toimii lattia ja peliruutuina kattauksissa käytettävät pöytätabletit. Pelissä edetään noppaa heittämällä ja vastaamalla visaisiin kysymyksiin riippuen siitä, minkä värisen pöytätablettiin päätyy nopanheiton myötä. Liikkuminen pöytätabletilta toiselle tapahtuu kävellen.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- 26 pyöreää tai neliskanttista, kattauksiin käytettäviä pöytätablettia. Pöytätabletit voivat olla eri värisiä, tässä esimerkissä aina 6 pöytätablettia on samaa värisävyä (eli 6kpl mustia, 6kpl violetteja, 6kpl sinisiä, 6kpl vihreitä). Lisäksi 2 pöytätablettia, jotka ovat "Lähtö" ja "Maali". Pöytätabletit edustavat pelissä peliruutuja.
- Iso noppa
- Tietovisatyypisiä kysymyksiä ja faktatietoja

Valmistelut ja toteutus

Valmistele etukäteen pelin kysymykset sekä mahdolliset faktat. Kysymyksiä saa olla runsaasti, niin voit vaihdella kysymyksiä pelin edetessä. Pelin aikana on tarkoitus pysähtyä keskustelemaan ja miettimään ainakin osaa kysymyksistä. Löydät ideoita esimerkiksi [Tietovisat -välituntiaktiviteetista](#). Jos sinulla on käytössäsi eri värisiä pöytätabletteja, voit jakaa kysymykset pöytätablettien värien mukaan esimerkiksi seuraavasti:

6kpl Violetteja pöytätabletteja: Kysymyksiä nikotiinituotteista

6kpl Sinisiä pöytätabletteja: Kysymyksiä alkoholista

6kpl Vihreitä pöytätabletteja: Kysymyksiä kannabiksesta ja/tai muista huumausaineista

6kpl Mustia pöytätabletteja: Faktaruutuja, joissa kerrotaan faktatietoja päihteistä

Valmistele pelialue paikkaan, jossa on riittävästi lattiatilaa. Asettele pöytätabletit sopivaan järjestykseen lattialle siten, että peli alkaa lähtöruudusta ja päättyy maaliruutuun.

Pyydä pelaajaa siirtymään Lähtöruutuun ja heittämään noppaa. Tämän jälkeen hän liikkuu kävellen peliruuduilla nopan osoittaman silmäluvun mukaisesti. Mikäli pelaaja osuu mustaan pöytätablettiin, hänelle kerrotaan jokin faktatieto päihteisiin liittyen ja sen jälkeen hän saa heittää uudestaan noppaa. Mikäli hän osuu jonkin muun värisen pöytätablettiin, häneltä kysytään päihteisiin liittyvä kysymys. Mikäli pelaaja vastaa oikein, hän saa heittää uudestaan noppaa ja liikkua silmäluvun mukaisesti eteenpäin laudalla. Mikäli vastaus on väärä, pelaajalle kerrotaan oikea vastaus ja hän joutuu heittämään noppaa niin kauan, että saa numeron 1, jolloin hän saa liikkua pelilaudalla yhden askeleen eteenpäin. Vaihtoehtoisesti väärin vastanneelle pelaajalle voidaan myös esittää uusi kysymys, johon oikein vastaamalla peli jatkuu normaalisti.

Pelin suorittaneille annetaan jokin pieni palkinto. Kysymykset on hyvä suunnitella kohderyhmää ajatellen, ikätason mukaisesti. Alakoulun puolella kysymykset voivat liittyä yleisesti hyvinvointiin tai esimerkiksi kaveritaitoihin.

Peliä voi pelata yksin, pareittain tai vaikka neljän hengen joukkueella. Pelilaudalla voi liikkua yhtä aikaa useampi yksittäinen pelaaja, kunhan on etukäteen sovittu, miten pelaajat toimivat, jos he osuvat samaan peliruutuun yhtä aikaa. Pari- ja joukkue tehtäväversioissa voidaan valita yksi osallistuja liikkumaan pelilaudalla ja yksi heittämään noppaa. Joukkueen jäsenet vastaavat kysymyksiin yhdessä tai vuorotellen.

Onnenpyörä



Onnenpyörä on monille tuttu aktiviteetti. Tässä toiminnassa onnenpyörään on yhdistetty päihdekasvatusteema.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

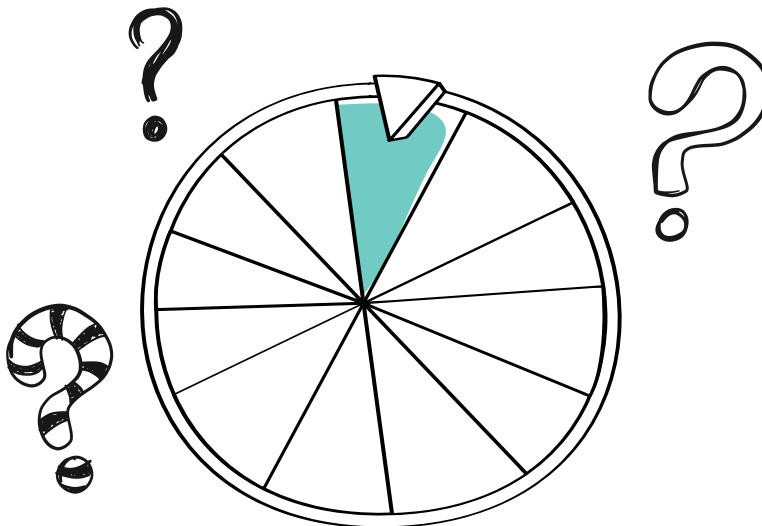
Tarvikkeet

- Onnenpyörä
- Pieniä palkintoja
- Pöytä ja seinätilaa
- Kysymykset

Valmistelut ja toteutus

Valmistele etukäteen kysymyksiä päihteisiin liittyen siten, että jokaista onnenpyörän sektoria varten on oma kysymys. Voit esimerkiksi numeroida tai värikoodata sektorit ja kysymykset. Tarvittaessa yksi sektori voi olla bonussektori, josta saa jotain spesiaalia. Valmiita tietovisälähteitä löydät tämän materiaalin *Tietovisat* -aktiviteetista. Muista valita kohderyhmän ikätasoon sopivat kysymykset.

Pyydä nuorta pyöräyttämään onnenpyörää ja lue hänelle sektorin kysymys. Pieniä palkintoja voidaan antaa kaikille, jotka pyöräyttävät onnenpyörää tai heille, jotka vastaavat kysymykseen oikein.



Päihteen välitunti -peli (Seppo-pelialustalla)



Tämä aktiviteetti tuo pelillisyyttä koulun välitunteihin ehkäisevää päihdetyötä unohtamatta. Päihteen välitunti -peliä pelataan Seppo-pelialustalla omilla puhelimilla.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- Seppo-pelialustan lisenssi
- Tietokone, jolla ohjaaja seuraa pelin etenemistä ja tarvittaessa arvioi/pisteyttää
- Mahdolliset muut tarvikkeet tehtävien mukaan
- Osallistujat tarvitsevat pelaamiseen omat puhelimet.

Valmistelut ja toteutus

Seppo -pelialustalla voidaan toteuttaa Päihteen välitunti -peli. Lataa peliin taustaksi koulun/oppilaitoksen pohjapiirros, kartta tai kuva välituntialueesta. Peliin voi tehdä erilaisia päihteisiin liittyviä kysymyksiä, joihin nuoret vastaavat omilla puhelimillaan. Osa tehtävistä voi olla konkreettisia rasteja, jotka on sijoitettu koulun alueelle ja nuoret liikkuvat koulun alueella näille tehtävarasteille ja lopuksi vastaavat tai raportoivat itse peliin.

Tätä peliä pelataan välituntien aikana ja pelin voi tarvittaessa sulkea oppituntien ajaksi. Nuoret voivat pelata tätä yksin, pareittain tai joukkueena ohjeistuksesta ja tehtävistä riippuen. Joukkuepelissä täytyy joukkueen yhdessä sopia, että kenen puhelinta pelaamiseen voidaan käyttää. Peliä voidaan pelata myös tableteilla, jos niitä on saatavilla.

Ohjaaja toimii pelinhoitajana ja antaa peliohjeita esimerkiksi koulun aulassa. Peliin kannattaa valita sellaisia tehtäviä, joiden vastaukset peli automaattisesti pisteyttää ja hyväksyy/hylkää. Tehtäväesimerkkejä löydät tämän materiaalin liitteestä.



Rastiradat



Rastiradalla nuoret voivat kaveriporukalla ratkaista päihteisiin liittyviä tehtäviä. Vaihtoehtoisesti valmiista rastiradasta voi poimia yhden tehtävän tai osion, jonka avulla voi haastaa nuoria pohtimaan päihteiden käytön vaikutuksia eri näkökulmista.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- Valmiiksi tulostetut tehtävämonisteet
- Post-it-lappuja ja kyniä
- Pöydän/pöytiä
- Muut mahdolliset rastiradan vaatimat tarvikkeet, esim. tietokone/tabletti

Valmistelut ja toteutus

EHYT ry on julkaissut kolme erilaista BUENO-rastirataa, joita voi hyödyntää oppituntien lisäksi välituntitoiminnassa. Alkoholi -teemaisen rastiradan tehtävät haastavat pohtimaan alkoholin käytön syitä sekä alkoholin käytön vaikutuksia eri näkökulmista. Kannabis -rastiradalla pohditaan mm. kannabikseen liittyviä median luomia mielikuvia sekä käsitellään kannabikseen liittyviä myyttejä. Nikotiini -rastiradan tehtävien avulla käsitellään nikotiinituotteiden käytön vaikutuksia ihmisiin, ympäristöön ja yhteiskuntaan.

Rastiradoista löydät tarkemmat tiedot ja ohjeistukset:

Bueno rastirata – Alkoholi (sopii yläkouluille)

ehyt.fi/tuote/bueno-rastirata-alkoholi

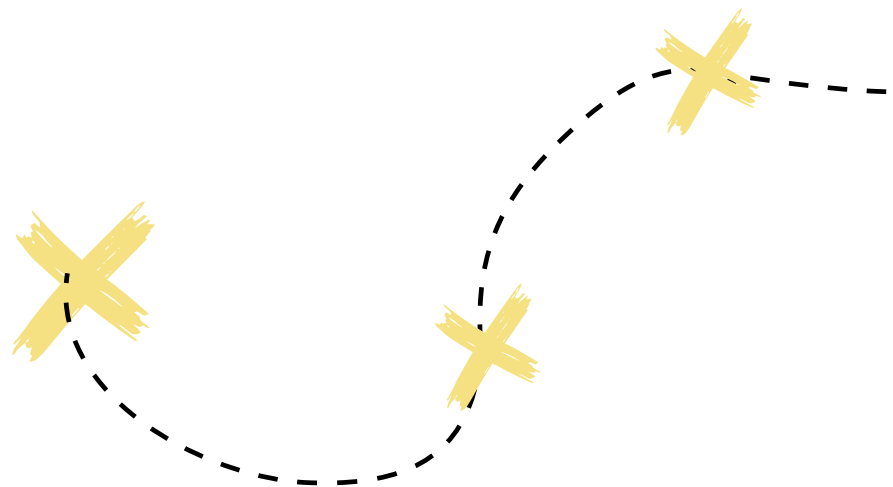
Bueno rastirata - Kannabis (sopii 2. asteelle)

ehyt.fi/tuote/bueno-rastirata-kannabis

Bueno rastirata - Nikotiini (sopii alakouluille ja yläkouluille)

ehyt.fi/tuote/bueno-rastirata-nikotiini

Voit ladata materiaalit ja ohjeistukset maksutta koneellesi ja tarvittaessa tulostaa.



Sanaristikot



Erilaiset sanaristikot ovat mukavia täytettäviä välitunneilla ja niitä voi pohtia yhdessä myös kavereiden kanssa. Vaihtoehtoisesti sanaristikkoita voi tehdä myös sähköisesti.

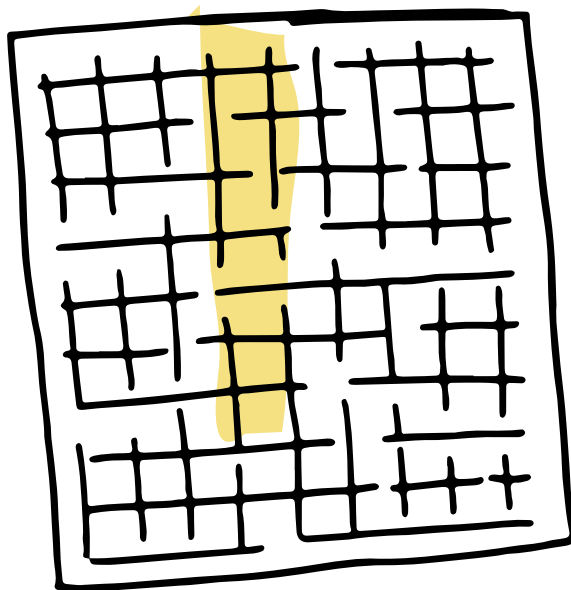
Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- Kyniä (vesiliukoisia kyniä)
- Tulostus- ja laminointitarvikkeet

Valmistelut ja toteutus

Päihdeteemaisia sanaristikkoja löydät työkalupakin lopusta (liitteet 4-9). Niitä voi myös tehdä itse esimerkiksi Canvalla, Excelillä tai netistä löytyvillä sivustoilla. Sanaristikkoita voi tulostaa nuorille täytettäväksi. Vaihtoehtoisesti sanaristikot voidaan myös laminoida. Laminoidun sanaristikon voi täyttää vesiliukoisella kynällä (esim. valkotaulukynällä) ja lopuksi pyyhkiä vastaukset pois. Toinen vaihtoehto on toteuttaa sanaristikko sähköisesti, jolloin niitä voi täyttää tabletilla tai puhelimella. Esimerkiksi Wordwall -sivustolle voi luoda omia sanaristikkoita tai sanasokkeloita. Muista valita kohderyhmän ikätasoon sopivat sanat ja aiheet.



Tietovisat



Tietovisojen avulla nuori voi testata omaa päihdetietämystään. Päihteisiin liittyvät tietovisat herättävät kiinnostusta ja niihin löytyy aina halukkaita osallistujia.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- Tietovisoja tulostettuna ja kyniä tai
- Lämpäri Mentimeter -toteutusta varten ja Mentimeter -lisenssi tai
- Tabletteja 1-3 kpl

Valmistelut ja toteutus

Tietovisoja voi toteuttaa välitunneilla tai ständeillä eri tavoin. Tietovisat voi tulostaa paperille ja antaa nuorille täytettäväksi. Halutessaan voi paperit laminoida ja käyttää vastaamiseen vesiliukoisia tusseja (esim. valkotaulutusseja), jolloin samoja pohjia voi hyödyntää uudelleen myöhemmin. Muista valita kohderyhmän ikätasoon sopivat kysymykset. 4-5 tietokilpailukysymystä riittää hyvin, kun toiminta-aikaa on rajatusti.

Tietovisan voi toteuttaa myös sähköisenä esimerkiksi Mentimeterin avulla. Valmistele etukäteen tietovisa Mentimeteriin. Pyydä nuoria menemään omilla puhelimillaan osoitteeseen menti.com ja anna heille numerokoodi, jolla he pääsevät tietovisaan mukaan tai pyydä nuoria skannaamaan QR-koodi. Tarvitset itse tietokoneen, jotta pystyt käynnistämään pelin ja viemään tietovisan loppuun asti. Mentimeter on kuitenkin siitä kätevä, että nuoret näkevät kysymykset ja vastausvaihtoehdot omilla puhelimillaan, joten kysymysten näyttämistä esimerkiksi valkotaululla ei tarvita, toisin kuin Kahootissa.

Kolmantena vaihtoehtona voi hyödyntää esimerkiksi BuenoTalkin nettisivuilta löytyviä valmiita tietovisoja, jotka voi ottaa tabletin selaimella esille ja pyytää nuoria vastaamaan tietovisaan tabletilla.

Valmiita tietovisoja löydät:

- BuenoTalkin tietovisat: buenotalk.fi/minivisat
- Kannabisväittämiä: ehyt.fi/tuote/kannabisvaittamat-totta-vai-tarua
- Nikotiiniväittämät ehyt.fi/tuote/nikotiinivaittamat-totta-vai-tarua
- Rahapelaamiseen liittyvä tietovisa: pelitesti.fi



Vauhditon pituushyppy



Kevyt kilpailullisuus liikunnassa aktivoi osaa nuorista. Kilpaileminen muita vastaan tulee säilyttää sivuosassa, ja korostaa sen sijaan itsensä kanssa kilpailemista, omien rajojen kokeilemista. Yksi mahdollisuus tähän on kannustaa nuori hyppäämään aina vain pidemmälle, tai vaihtoehtoisesti hyppäämään tarkasti juuri niin pitkälle kuin haluaa.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Teippiä/mahdollisuus piirtää maahan
- Pituushyppymatto (jossa valmiiksi tulostetut viivat/alueet)

Valmistelut ja toteutus

Määritellään pihalle tai rajattuun sisätilaan alue, jossa pituushyppy toteutetaan. Sovitaan hyppypaikka niin että sen edessä on ainakin 4 metriä tyhjää tilaa. Piirretään selkeästi hyppypaikka, jonka takaa osallistujat ponnistavat ilman vauhtia eteenpäin.

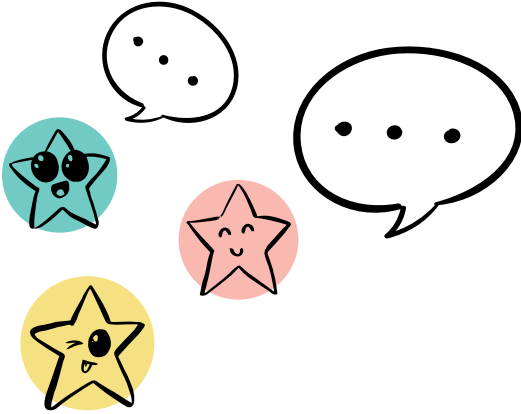
Vedetään viivoja maahan/lattiaan joko teipillä tai muilla keinoin. Määritellään jokaiselle viivalle teema, johon liittyvää keskustelua käydään hypyn jälkeen. Viisi teemaa on hyvä määrä vaihtoehtoja. Huomioi kohderyhmä sopivia teemoja valitessa. Keskustelu voi olla esim. faktatiedon kertomista, kysymyksen vastaamista tai yksinkertaisesti asia, jonka äärelle pysähdytään.

Esimerkkejä teemoista:

- Alkoholi
- Nikotiinituotteet
- Energiajuomat
- Kannabis, muut huumausaineet
- Oma kämppä
- Opiskelupaikan saaminen
- Valmistuminen (yläkoulusta/ammattiin/ylioppilaaksi)
- Riittävästi omaa rahaa
- Kaverisuhteet/parisuhde/lapset/oma perhe

Jos mahdollista, voi kauimpana olevan viivan määritellä kaikkein tavoitelluimmaksi, tai kaikkein raflavimmaksi. Toinen vaihtoehto on määritellä tavoitelluin asia kapeaksi alueeksi mitta-asteikon keskelle, jolloin hyppäämiseen vaaditaan tarkkuutta.

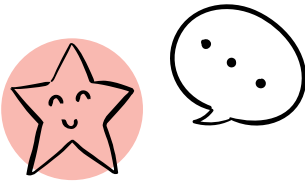
Mikäli hyppääjiä on paljon, käydään vain nopeita keskusteluja. Mikäli vain muutamia tai yksittäisiä nuoria, voidaan aloittaa kokonaisvaltaisempi keskustelu. Aiheet ja keskustelun taso tulee määritellä ikätason ja keskustelijan tarpeen mukaisesti.



KESKUSTELUN KÄYNNISTÄJÄT

Tämän osion aktiviteettien tavoitteina on toimia keskustelun käynnistäjinä. Aktiviteetit kannustavat nuorta keskustelemaan päihteistä sekä erilaisista hyvinvointiteemoista ohjaajan kanssa. Tästä osiosta löytyvät aktiviteetit vahvistavat myös yhteisöllisyyttä, tarjoavat mielekästä ja vaihtoehtoista tekemistä välitunnille sekä edistävät kouluviihtyvyyttä.

Näiden aktiviteettien kohdalla on hyvä huomioida, että ohjaajalla tulee olla riittävä valmius keskusteluun. Nuori saattaa haluta keskustella hankalista tai pelottavistakin asioista, joita aktiviteettien kautta nousee esille.



Hyvän mielen hedelmäpuu



Tässä aktiviteetissa kootaan oppilaiden ja koulun henkilökunnan jäsenten vastauksia kysymykseen ”Mikä tuottaa sinulle hyvän mielen?”. Aktiviteetti tuo näkyväksi asioita, jotka tuovat yhteisön jäsenille hyvää mieltä ja siten auttavat jaksamaan arjessa.

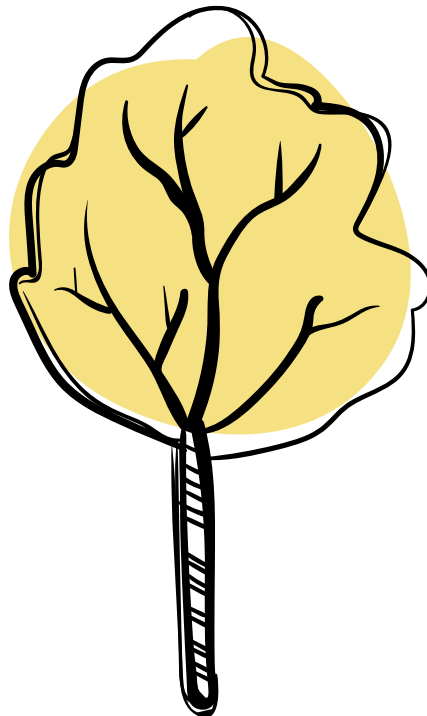
Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Vihreää, ruskeaa ja oranssia kartonkia
- Saksia
- Kyniä
- Sinitarraa
- Pöytä ja seinätilaa

Valmistelut ja toteutus

Askartele etukäteen valmiiksi kartongista puu, joka kiinnitetään esimerkiksi sinitarralla seinälle. Oranssista kartongista leikataan pyöreitä ”hedelmiä”. Näihin kartonkihedelmiin voidaan pyytää nuoria sekä koulun muuta henkilökuntaa kirjoittamaan asioita, joista heille tulee hyvä mieli. Sen jälkeen hedelmät kiinnitetään sinitarralla puuhun kiinni. Näin kootaan koulun yhteinen hyvän mielen hedelmäpuu kaikille nähtäväksi.



Hyvät ja huonot bileet



Tämän aktiviteetin yhteydessä keskustellaan nuorten kanssa bileistä, bilettämisestä ja bileiden järjestämisestä sekä niihin liittyvistä odotuksista ja haasteista.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- 2 isoa kartonkia tai fläppipaperia/fläppitaulu tai valkotaulu
- Sinitarraa (mikäli kartongit kiinnitetään seinälle)
- Kyniä ja värikkäitä post it -lappuja
- Pöytä ja tarvittaessa seinätilaa

Valmistelut ja toteutus

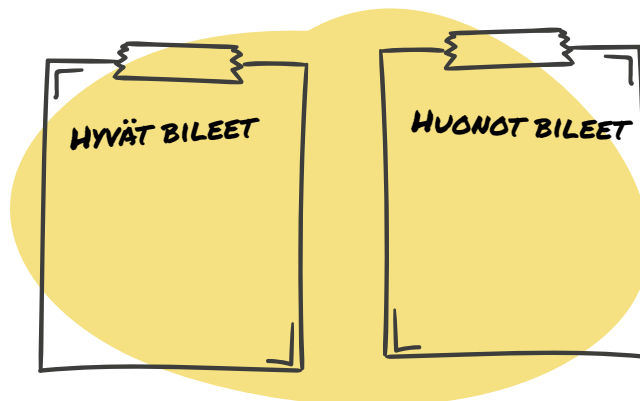
Kirjoita kartonkeihin, fläppipapereihin tai valkotaululle otsikoiksi: ”Hyvät bileet” ja ”Huonot bileet”. Pyydä nuoria kirjoittamaan yhteen post it -lappuun, mikä tekee bileistä hyvät ja toiseen lappuun mikä tekee bileistä huonot. Sen jälkeen pyydä nuoria kiinnittämään laput vastaavan otsikon alle. Tämän jälkeen voi nuorten kanssa käydä keskustelua vastauksista. Oikeita tai väriä vastauksia ei ole, vaan jokaisella on oikeus omaan mielipiteensä. Tavoitteena on positiivinen ja rakentava keskustelu.

Esimerkkikysymyksiä:

- Miksi juuri tämä asia tekee hyvät/huonot bileet?
- Voiko jollain tavalla varmistaa, että bileistä tulee varmasti hyvät?
- Mitä kannattaa ottaa huomioon, ettei bileissä tapahtuisi mitään ikävää?

On myös mahdollista, että osallistuja jollain tavalla ilmaisee, että hänellä ei ole kavereita, kukaan ei kutsu bileisiin tai ei ole mitään bileitä mihin menisi. Tällaisissa tilanteissa kehoitetaan pohtimaan, millaisia tilanteita voisi olla, missä ollaan yhdessä jonkun kanssa ja mikä tekee niistä tilanteista hyvän.

Ottakaa lopuksi kuvat kartongeista/fläpeistä ja jakakaa esimerkiksi somekanavissa, jolloin keskustelua voi vielä jatkaa somessa.



Janaharjoitus



Perinteisen janaharjoituksen voi toteuttaa myös välituntitoiminnassa ja haastaa nuoret mukaan pohtimaan erilaisia väittämiä.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Valmiiksi mietittyjä mielipideväittämiä
- Tulostettu tai kartongille askarreltu janapohja
- Tarroja tai muita sopivia merkkejä, joita nuoret voivat kiinnittää janapohjalle merkiksi omasta mielipiteestään
- Pöytä tai seinätilaa, johon janapohja asetetaan

Valmistelut ja toteutus

Valmistele etukäteen tulostettava janapohja tai askartele sellainen kartongille. Toisessa laidassa on kohta "Samaa mieltä" ja toisessa laidassa "eri mieltä". Näiden välissä kulkee piirretty jana. Hanki tarroja tai muita merkkejä, jotka voi kiinnittää pohjalle. Lue osallistujille väittämä ääneen ja pyydä heitä laittamaan merkki janalle siihen kohtaan, mikä on heidän mielipiteensä väittämään. Tämän jälkeen keskustelkaa lisäkysymyksiä avulla väittämästä.

Esimerkkipäittämiä ja lisäkysymyksiä:

- Alkoholinkäyttö on jokaisen oma asia.
 - Miksi on/ei ole?
 - Entä jos kyseessä on aikuinen?
 - Entä jos kyseessä on lapsi tai nuori?
- Aikuisten antama alkoholinkäytön esimerkki vaikuttaa nuorten juomiseen.
 - Miksi vaikuttaa/ ei vaikuta?
 - Kenen aikuisten esimerkki voi vaikuttaa?
 - Voiko sisarusten tai kaverien esimerkki vaikuttaa nuoren juomiseen?
- Se mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan, ei kuulu vanhemmille.
 - Miksi kuuluu tai ei kuulu?
 - Pitäisikö vanhempien tietää, missä oma lapsi tai nuori liikkuu vapaa-ajalla?
 - Pitäisikö vanhempien tietää, kenen/keiden kanssa oma lapsi tai nuori liikkuu?
- Nuorten alkoholinkäyttö on Suomessa ongelma.
 - Miksi on tai ei ole?
 - Miten se näkyy?

Alkoholi kuvina -kortit kaveriksi välituntikeskusteluihin



Kortit toimivat hyvinä keskustelun käynnistäjinä. Kortit tarjoavat mahdollisuuden pohtia päihteisiin liittyviä asioita yhdessä muiden kanssa ja voivat tuoda myös uusia näkökulmia keskusteluihin.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Alkoholi kuvina -korttipakka
- Pöytä

Valmistelut ja toteutus

Levitä kortit pöydälle kuvapuoli ylöspäin ja pyydä ohi kulkevia nuoria valitsemaan yksi (tai useampi) kortti pöydältä ja kertomaan, että mitä ajatuksia kuva herättää.

Apukysymyksiä:

- Miten kuva voisi liittyä alkoholiin?
- Mihin kaikkeen alkoholi vaikuttaa?
- Mitä jos kuvaa tarkastelee ihminen, joka ei itse käytä alkoholia. Mitä ajatuksia kuva voisi silloin herättää?
- Mitä jos kuvaa tarkastelee ihminen, joka käyttää alkoholia. Mitä ajatuksia kuva voisi silloin herättää?

Alkoholi kuvina -korttien avulla voidaan myös keskustella nuorten viikonloppukuulumisista, sillä kuvat ovat neutraalit ja monet kuvat eivät automaattisesti viittaa alkoholiin. Tarvittaessa osan kuvista voi jättää pois, mikäli ne eivät sovi luontevasti välituntien keskusteluhetkeen.

Alkoholi kuvina -kortit löydät EHYT ry:n verkkokaupasta:

ehyt.fi/tuote/alkoholi-kuvina-korttipakka

Verkkokaupasta löydät myös lisävinkkejä korttien käyttöön sekä ryhmä- että yksilötyössä.



Kannabispelikortit kaveriksi välituntikeskusteluihin



Kortit toimivat hyvinä keskustelun käynnistäjinä. Kortit tarjoavat mahdollisuuden pohtia päihteisiin liittyviä asioita yhdessä muiden kanssa ja voivat tuoda myös uusia näkökulmia keskusteluihin.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- Kannabispelikortit
- Pöytä

Valmistelut ja toteutus

Levitä kortit pöydälle tekstipuoli alaspäin ja pyydä ohi kulkevia nuoria valitsemaan yksi (tai useampi) kortti pöydältä ja lukemaan kortin takaa löytyvä teksti.

Kortit on teemoitettu maittain:

- Hertat/sydänkortit liittyvät päihteettömyyteen ja yleiseen hyvinvointiin.
- Risteissä/kysymysmerkeissä on pelaajille osoitettuja kannabikseen ja sen käyttämiseen liittyviä kysymyksiä.
- Padoissa/puhekuplissa on totta vai tarua -väittämiä kannabiksesta.
- Ruudut/huutomerkkit sisältävät kiinnostavia faktoja kannabiksesta.

Jos kortin takaa paljastuu kysymys tai totta vai tarua -väittäjä, voitte nuoren/nuorten kanssa pohtia yhdessä vastausta. Keskustelkaa yhdessä ääneen luetun faktan tai väittämän herättämistä asioista.

Kannabispelikortit löydät EHYT ry:n verkkokaupasta:

ehyt.fi/tuote/toiminnalliset-pelikortit

Kannabispelikortteihin löydät lisäohjeita Kannabishankkeen nettisivuilta:

kannabishanke.fi/2018/08/30/pelikortit



Mielipidekysely välitunnilla



Mielipidekyselyt herättävät keskustelua ajankohtaisista aiheista ja tarjoavat mahdollisuuden pohtia hyvinvointiin sekä päihteisiin liittyviä teemoja eri näkökulmista.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Nappeja
- Kaksi samankokoista läpinäkyvää astiaa/purkkia
- Pöytä

Valmistelut ja toteutus

Hanki runsaasti nappeja tai helmiä. Näitä voi löytyä kierrätyskeskuksista tai kirppiksiltä. Valitse 2 samankokoista läpinäkyvää astiaa/purkkia. Kiinnitä toiseen purkkiin teksti ”KYLLÄ” ja toiseen ”EI”. Tulosta paperille sopiva väittämä esimerkiksi päihteisiin liittyen.

Ideoita sopiviksi väittämiksi:

- Alkoholin käyttö on jokaisen oma asia
- Alaikäisten alkoholinkäyttöön puututaan mielestäni tarpeeksi
- Se mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan, ei kuulu vanhemmille
- Päihteistä ja mielen hyvinvoinnista puhutaan mielestäni koulussa tarpeeksi
- Olen joskus ollut huolissani tuntemani henkilön nikotiinituotteiden käytöstä (nuuska, tupakka, vape)
- Olen joskus ollut huolissani tuntemani henkilön alkoholin käytöstä

Pyydä nuoria laittamaan nappi purkkiin sen mukaan, että mitä mieltä hän on esitetystä väittämästä. Mielipidekyselyn tuloksista voi tehdä nostoja esimerkiksi someen.



Noppapeli



Tämän aktiviteetin tarkoituksena on tarjota helppo ja yksinkertainen tapa herättää keskustelua välitunneilla. Lisäksi noppapeli sopii tilanteisiin, joissa on rajallisesti aikaa etukäteisvalmisteluille.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

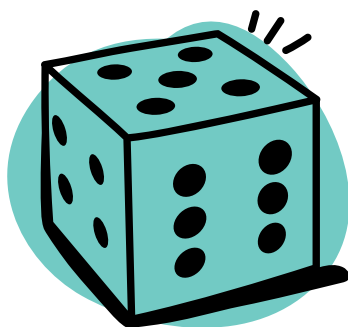
- Noppa
- Kuusi erilaista kysymystä
- Pöytä

Valmistelut ja toteutus

Valmistele etukäteen kuusi kysymystä tai tehtävää ja numeroi ne nopan numeroiden mukaan, eli numeroilla 1-6. Kysymykset tai tehtävät on hyvä suunnitella kohderyhmää ajatellen, ikätason mukaisesti. Pyydä osallistujaa heittämään noppaa ja lue nopan silmäluvun osoittama kysymys tai tehtävänanto ääneen. Onnistuneesta toteutuksesta tai oikeasta vastauksesta voidaan antaa jokin pieni palkinto osallistujille.

Esimerkkitehtäviä:

1. Kerro, missä olet onnistunut tällä viikolla.
2. Kerro yksi hyvä piirrettä itsestäsi.
3. Keskity hengitykseesi minuutin ajan
4. Halaa kaveria.
5. Esitä pantomiimina sinulle voimia antava aktiviteetti, muut saavat arvata.
6. Keksi yksi hyvinvointiteko, jonka voisit toteuttaa seuraavan viikon aikana.



Parhaat syyt



Ehkäisevää päihdetyötä voidaan toteuttaa myös positiivisen näkökulman kautta. Tässä aktiviteetissa pohditaan niitä kaikkein parhaimpia syitä olla käyttämättä päihteitä.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

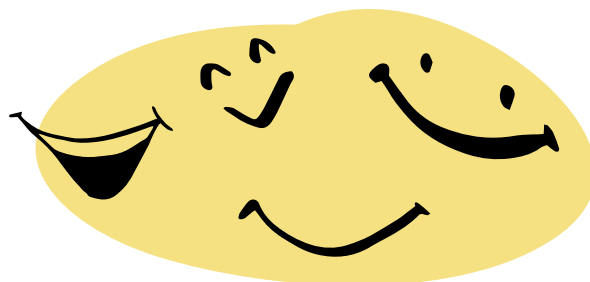
- Kartonkia tai vaihtoehtoisesti lasipurkkeja/pulloja
- Tulostettuja hymynaamoja, tarroja tai nappeja riippuen toteutuksesta
- Saksia
- Kyniä
- Sinitarraa
- Pöytä ja seinätilaa toteutustavasta riippuen

Valmistelut ja toteutus

Koulun aulassa tai muussa sopivassa tilassa voidaan toteuttaa äänestys, jossa pyydetään nuoria äänestämään parasta syytä olla käyttämättä esimerkiksi nikotiinituotteita. Äänestysmerkkeinä voidaan käyttää esimerkiksi tarroja, paperille tulostettuja, leikattuja ja laminoituja hymynaamoja tai vaikkapa nappeja. Äänestysvaihtoehdot voidaan kiinnittää seinälle kartongille tai äänestys voidaan toteuttaa pudottamalla pulloihin/lasipurkkeihin nappeja.

Nikotiinituotteisiin liittyviä syitä voivat olla:

- Säästyy rahaa.
- Hengitys on raikkaampi.
- Ikenet ja hampaat pysyvät paremmassa kunnossa,
- Lihasten toiminta pysyy parempana.
- Ei tarvitse kärsiä vieroitusoireista, kuten keskittymisvaikeuksista.
- Luontoa kuormittavaa roskaa syntyy vähemmän.
- Sydän pysyy terveempänä.
- Ei tule riitaa läheisten kanssa nikotiinituotteiden käytöstä.



Päihteet elämässä



Elämässä voi tulla vastaan monenlaisia tilanteita päihteisiin liittyen ja osa tilanteista voi tulla vastaan yllättäen. Tämän aktiviteetin avulla voidaan vahvistaa nuorten tilannetajua sekä kannustaa pitämään huolta itsestään ja läheisistään.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Päihdetilanteisiin liittyviä kysymyksiä kartonkikorteilla
- Tarroja tai muuta pientä palkinnoksi
- Pöytä

Valmistelut ja toteutus

Toimintaa varten valmistelee etukäteen tietovisatyypisiä kysymyksiä kartonkikorteille. Voit halutessasi laminoida kortit. Asettele kortit pöydälle ylösalaisin. Pyydä nuoria ottamaan yksi kortti ja vastaamaan siitä löytyvään kysymykseen. Vastauksesta saa itselleen pienen palkinnon, esimerkiksi tarran. Toiminnan ohjaaja voi antaa myös lisäneuvoja siihen, miten päihdetilanteissa kannattaisi toimia.

Esimerkkikysymyksiä kortteihin:

- Miten toimit, jos kaverisi käyttää sähkö tupakkaa?
- Miten voit auttaa kaveria, joka käyttää päihteitä?
- Miten toimit, jos kaverisi juo runsaasti alkoholia ja sammuu?
- Miten toimit, jos tiedät kaverisi juoneen alkoholia ja hän aikoo lähteä liikenteeseen mopolla, skootterilla tms.?
- Miten toimit, jos näet kaverisi kauppaavan nuuskaa tai sähkö tupakkaa somessa?
- Miten toimit, jos näet alakouluikäisen vapettamassa?
- Miten toimit, jos sinulle tarjotaan vapea?
- Miten toimit, jos sinulle tarjotaan nuuskaa?



Päivän fiilis



Tässä aktiviteetissa harjoitellaan tunnistamaan tunteita ja kertomaan niistä piirtämällä sekä sanoittamalla ääneen. Tunnetaitojen harjoittelu on tutkimusten mukaan yksi toimivista ehkäisevän päihdetyön keinoista.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Keltaista kartonkia
- Saksia
- Kyniä
- Sinitarraa

Valmistelut ja toteutus

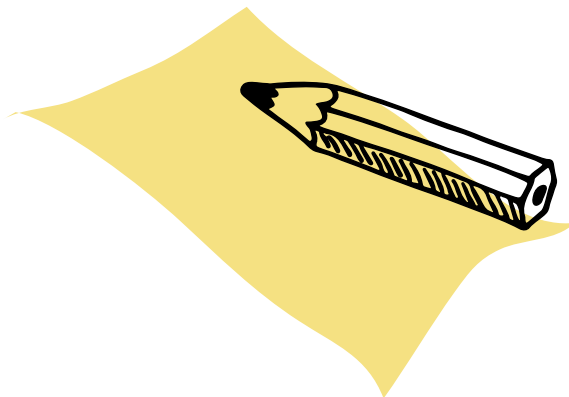
Kerätään seinälle näkyville nuorten päivän fiilikset! Valmistele toiminta etukäteen leikkaamalla keltaisesta kartongista ympyröitä, eli hymiöpohjia. Pyydä nuoria piirtämään heidän päivän fiiliksensä hymiöpohjalle ja kiinnittämään fiilishymiö seinälle.

Aktiviteetin lomassa voi esittää nuorille seuraavia kysymyksiä:

- Oliko tuo tämän päivän paras vai huonoin fiilis?
- Entä se toinen (paras/huonoin) fiilis, voitko mainita senkin?
- Jos ystävälläsi olisi tuo fiilis, miten suhtautuisit ystäväsi fiilikseen tai toimisit ystäväsi kohtaan? Voisitko suhtautua siten myös omaa fiilistäsi kohtaan?

Kun on keskustellut saman päivän hyvistä ja huonoista fiilikistä, voidaan päästä myös valitsemaan, kumpaa nuori haluaa enemmän ylläpitää ja kummasta hän haluaa ammentaa energiaa päivän aikana. Tällaisilla kysymyksillä pääsee lähes aina nuoren kanssa kiinni vähän syvällisempään keskusteluun.

Lopuksi voidaan jakaa esimerkiksi someen kuva tämän päivän fiilikistä.



Seurustelukumppanin toivotut ominaisuudet



Tässä aktiviteetissa pohditaan, että millaisia ominaisuuksia minä toivoisin omalta seurustelukumppaniltani. Entä millainen on hyvä seurustelukumppani?

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Seurustelukumppanin toivotut ominaisuudet (liite 1.) tulostettuna, leikattuna
- Kartonki tmv, johon toivotut ominaisuudet voidaan kiinnittää
- Sinitarraa
- Post it-lappuja tai tyhjiä paperilappusia (tarvittaessa)

Valmistelut ja toteutus

Levitä pöydälle seurustelukumppanin toivottuja ominaisuuksia. Pyydä nuoria valitsemaan yksi heidän mielestään tärkeä ominaisuus ja kiinnittämään se sinitarralla yhteiseen tauluun. Vaihtoehtoisesti nuoret voivat lisätä itse keksimänsä ominaisuuden, jolloin voi varata toimintaan mukaan tyhjiä paperilappusia/post it -lappuja. Kaikkia mahdollisia ominaisuuksia ei löydy liitteestä, joten niitä voi jokainen keksiä lisää.

Voit myös pyytää nuoria äänestämään seurustelukumppanin ominaisuuksista esimerkiksi 3 tärkeintä ominaisuutta hyödyntäen tästä materiaalista löytyvää Parhaat syyt -aktiviteetin mallia. Lisäksi nuorilta voidaan kysyä, että mitä he eivät toivo seurustelukumppanilta tai seurustelusuhteelta.



What is your happy chemical?



Keskustelua voi herättää erilaisilla pohdintakysymyksillä. Tässä aktiviteetissa hyödynnetään valmiita julisteita, joista jokaisessa on jokin hyvinvointiin liittyvä pohdintakysymys.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- What is your happy chemical -juliste/julisteita
- Post it-lappuja
- Kyniä
- Tyhjää seinätilaa, johon julisteen/julisteita voi kiinnittää

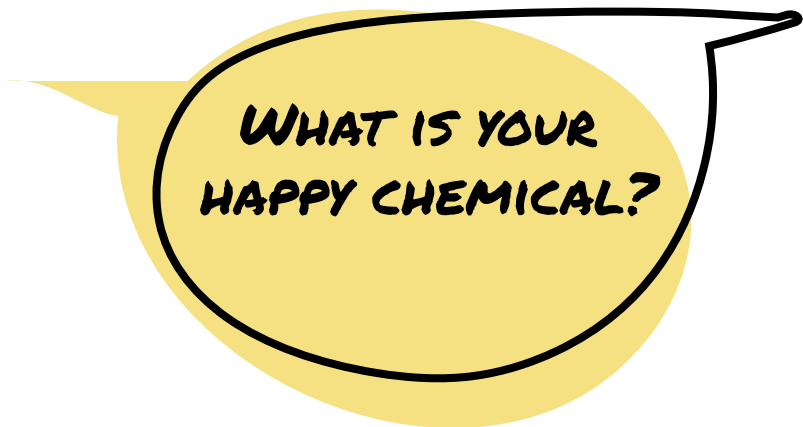
Valmistelut ja toteutus

EHYT ry on julkaissut 5 julisteen julistesarjan, joita voi hyödyntää oppilaitoksissa lyhyissäkin kohtaamisissa. Jokaisessa julisteessa on yksi kysymys, jota voi pohtia nuoren/nuorten kanssa. Nuoria voi myös pyytää kirjoittamaan vastauksia Post it -lapuille ja kerätä vastaukset julisteen ympärille seinälle.

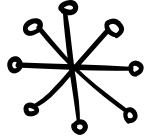
Julisteet ja toiminnan tarkemman ohjeistuksen kysymyksineen löydät EHYT ry:n verkkokaupasta:

ehyt.fi/tuote/what-is-your-happy-chemical-julistesarja

Voit ladata materiaalit maksutta koneellesi ja tarvittaessa tulostaa.



**WHAT IS YOUR
HAPPY CHEMICAL?**



NUOSKA- JA PAKKASKELIT HYÖTYKÄYTTÖÖN

Tästä osiosta löytyvien aktiviteettien tavoitteina on aktivoida nuoria liikkumaan koulun piha-alueella talvella. Aktiviteetit tarjoavat mielekästä ja vaihtoehtoista tekemistä välitunnille ulos. Osa aktiviteeteista toimii keskustelun herättäjinä päihde- ja hyvinvointiteemoissa, kun taas osa tarjoaa faktatietoa päihteistä. Lisäksi tästä osiosta löytyvät aktiviteetit vahvistavat yhteisöllisyyttä ja edistävät kouluviihtyvyyttä.



Lumenveistoa



Mikäli talvella on lunta riittävästi, voidaan koulun piha-alueella tehdä lumiveistoksia. Lumiveistokset voidaan toteuttaa tiettyihin teemoihin liittyen.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä, paritehtävä, joukkue tehtävä

Tarvikkeet

- Lunta (joko nuoskaa tai pakkaslunta)
- Vettä (nuoskan kanssa toimiessa ei välttämätöntä)
- Kumihansikkaita (isoa kokoa)
- Sormikkaita (kumihansikkaan alle sopivia)
- Ämpäreitä (8-10l)
- Lappioita, lusikoita, ruokaveitsiä, ym. veistämiseen sopivia

Edistyneet tarvikkeet

- Isoja muoviastioita (esim. muuttolaatikat)
- Vatupassi (erityisesti isoja rakennelmia tehdessä)
- Viivoitin (kun tehdään esim. geometrisia kuvioita tarkasti)
- Saha, raastin, pora, jne ... (rauhallisemmille veistäjille)

Valmistelut ja toteutus

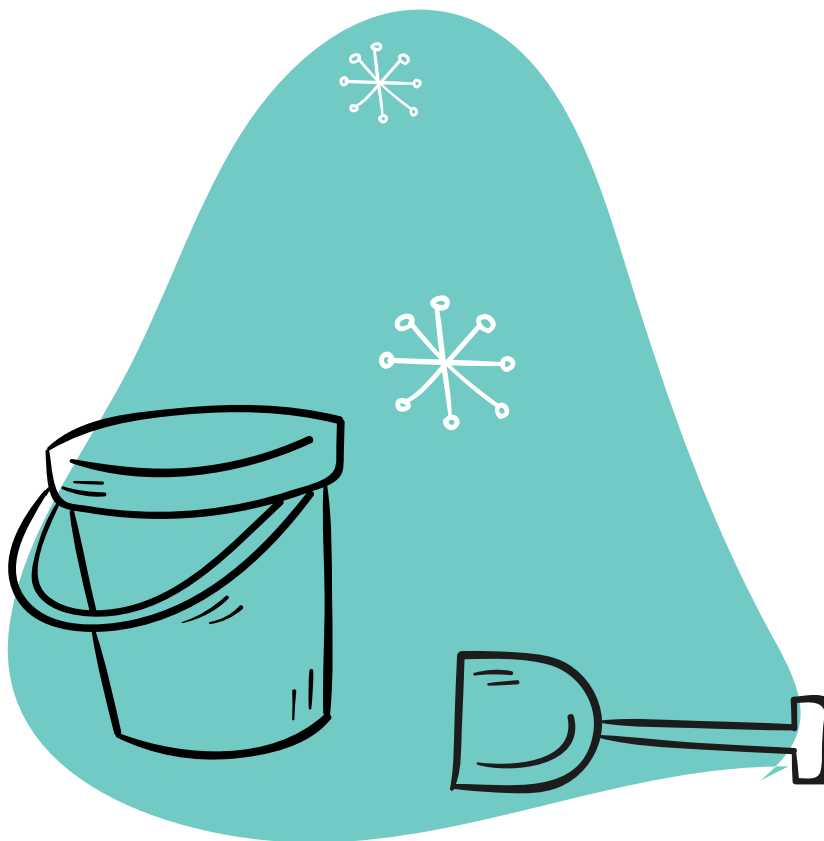
Tee lumesta kasa tai kasoja. Mikäli useampia toimintapisteitä yhtä aikaa, jokaiselle keskenään sama määrä lunta. Edistyneessä toiminnassa valmista kovia lumikuutioita, esimerkiksi muuttolaatikoilla. Vie muut tarvikkeet lähettyville.

Rajaa riittävästi tilaa toiminnalle, mieluiten sellaisesta paikasta jonne lumiveistokset saavat jäädä toiminnan jälkeen. Koulun pihan reunalta esimerkiksi alue, jonne talven aikana voidaan tehdä aina myös lisää veistoksia. Paikka, joka ei kuulu aurattavaan piha-alueeseen. Riittävän usein toistettuna välituntitoiminnan myötä syntyy merkittävä taidekokoelma.

1. Valitse aihe/aiheet (esim):
 - päihteettömyyttä kuvastavat symbolit
 - hyvää mieltä kuvastavat symbolit
 - päihteetön viikonlopputoiminta
 - iloiset ihmis-/eläinhahmot
 - vain selvin päin ajettavat ajoneuvot
2. Annettuja lumikasoja muovataan aluksi karkealla otteella, käyttäen sahaa ja lappioita. Siirrytään vähitellen tarkempaan työstämiseen veitsiä ja lusikoita käyttäen. Lopuksi silitellään tasaiset pinnat käsin (kumihanskoilla). Nuoskalumesta voidaan aloittaa työstäminen suoraan ilman sahaa tai lappiota.
3. Kovalla pakkasella sekoitetaan pakkaslumesta nuoskaa ämpäreissä veden kanssa. Mitä kovempi pakkas, sitä nopeammin tulee muovata oikeaan muotoon.

Voidaan työstää yksittäin pieniä veistoksia, tai ryhmänä isompia kokonaisuuksia. Välitunnin aikana (n. 10-15min.) suositeltavaa tehtävän pieniä veistoksia, jotka yhdessä muodostavat teemallisen kokonaisuuden. Oppituntitoteutuksessa (45-90 min. +) voidaan tehdä ryhmänä ensin hyvin suunniteltu kokonaisuus, jakaen teoksen eri osat eri henkilöiden vastuulle.

Välituntitoimintana lumelveistopisteen voi järjestää esim. yhden viikon aikana jokaisena pitkänä välituntina. Sana toiminnasta leviää, ja yhä useampi haluaa kokeilla. Lopputuloksena kymmenittäin hyvää mieltä ja päihteettömyyttä edustavaa teosta.



Lumipallon tarkkuusheitto



Tässä aktiviteetissa ei heitellä lumipalloilla toisia, vaan erillisellä maalialueella olevia laatikoita. Tätä toimintaa suunnitellessa on hyvä kysyä koululta lupa aktiviteetin järjestämiseen.

Aktiviteetin tyyppi: Yksilötehtävä

Tarvikkeet

- Lunta (joko nuoskaa tai pakkaslunta)
- Vettä (nuoskan kanssa toimiessa ei välttämätöntä)
- Kumihansikkaita (isoa kokoa)
- Sormikkaita (kumihansikkaan alle sopivia)
- Ämpäreitä (8-10 litraa)
- Isoja muoviastioita (esim. muuttolaatikat)

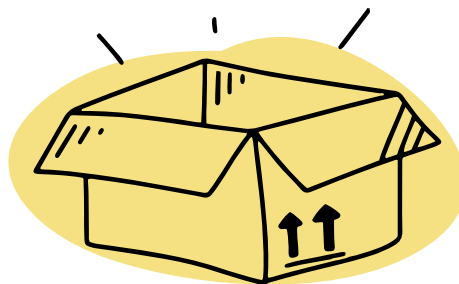
Valmistelut ja toteutus

Järjestä piste, jossa tehdään lumipalloja. Jokainen tekee omat pallonsa, ellei haluta tehdä useita valmiiksi etukäteen. Mikäli odotettavissa on lyhyen ajan sisällä useita heittäjiä, toiminta nopeutuu valmistamalla pallot etukäteen.

Heittopaikka tulee olla sellainen, jossa kukaan ei eksy pallojen tielle. Ehkäisevän päihdetyön välituntitoiminnassa voidaan asettaa useita laatikoita maalialueelle, ja nimetä ne erityyppisten päihteiden mukaan. Esimerkiksi tupakka, nuuska, energiajuomat, alkoholi, kannabis. Tai voidaan myös ottaa teemaksi yksi päihdeaine, kuten nuuska ja nimetä laatikot esimerkiksi aihealueilla ympäristövaikutukset, terveyshaitat, ongelmat ja mainonta”.

Palloja heitetään muuttolaatikoihin. Jos osuu sisälle laatikkoon, kertoo toiminnan ohjaaja faktan kyseiseen teemaan liittyen. Jos heittäjä ei osu, esittää ohjaaja tälle päihdeaiheisen kysymyksen laatikon teeman mukaisesti. Jos osuu laatikon reunoihin, voi heittäjä itse esittää faktan/olettamuksen kyseiseen aiheeseen liittyen. Ohjaaja tällöin pyrkii vahvistamaan faktan todeksi, tai perustelee sen epätodeksi.

Jo heitettyjä palloja voi kerätä takaisin heittoalueelle, mikäli ne ovat vielä heittokunnossa, tai sitten jätetään kaikki paikoilleen tuottamaan jatkuvuuden tuntua.



Pulkanvetokisa eli "Vedä pulkkaa, älä tupakkaa"



Tässä toiminnassa syntyy punaisia poskia ja vauhdikkaita tilanteita, kun kisataan aikaa ja muita joukkueita vastaan. Lisäksi osallistujat pohtivat syitä olla tupakoimatta.

Aktiviteetin tyyppi: Paritehtävä

Tarvikkeet

- Pulka
- Ajanottoväline
- Merkkikartioita

Valmistelut ja toteutus

Talvella, kun lunta on riittävästi, voidaan koulun piha-alueella toteuttaa pulkanvetokisa teemalla "Vedä pulkkaa, älä tupakkaa/sähkötupakkaa". Merkitse piha-alueelle kierrettävä rata käyttämällä esimerkiksi merkkikartioilla. Pulkanvetoon nuoret osallistuvat pareittain ja päättävät, että kumpi vetää pulkkaa ja kumpi istuu kyydissä. Suoritukselta mitataan aika ja välitunnin tai päivän nopeimmat voidaan palkita pienillä palkinnoilla. Ennen kuin osallistujat voivat lähteä kiertämään rataa, heidän tulee ensin kertoa yksi syy, miksi ei kannata polttaa tupakkaa/sähkötupakkaa. Ajanotto alkaa siitä ja heti sen jälkeen he voivat lähteä kiertämään rataa. Ajanotto päättyy, kun osallistujat ylittävät maalilinjan.



Seurustelukumppanin ominaisuuksia

KILTTI	TURVALLINEN	EI TUPAKOI
LÄMMIN	REHELLINEN	HUUMORINTAJUINEN
HARKITSEVA	ILOINEN	KOHTELIAS
MUSIKAALINEN	AITO	HASSU
PÄIHTEETÖN	AHKERA	SUVAITSEVAINEN
KÄRSIVÄLLINEN	ÄLYKÄS	USKOLLINEN
TÄSMÄLLINEN	ROHKEA	AVULIAS
YMMÄRTÄVÄINEN	TASAPAINOINEN	SOSIAALINEN
TAITEELLINEN	EI VAPETA	OPTIMISTI
POHDISKELEVA	URHEILULLINEN	LUONNOSSA LIIKKUJA
EI KÄYTÄ NUUSKAA	HUOMIOONOTTAVA	HILJAINEN
RAUHALLINEN	SEIKKAILUNHALUINEN	ENERGINEN
HERKKÄ	EI JUO ALKOHOLIA	ENNAKKOLUULOTON
ELÄMÄNMYÖNTEINEN	AKTIIVINEN	RENTO
JOUSTAVA	RAIKAS HENGITYS	USKALTA PUHUA TUNTEISTAAN
VITSIKÄS	LUONNOLLINEN	SIISTI

Monivalintatehtäviä SEPPÖ-Pelialustalle

Rikoslain mukaan moottoriajoneuvon kuljettaja syyllistyy rattijuopumukseen, jos hänen veressään on alkoholia vähintään.... Paljonko?

Vastausvaihtoehdot:

- 0 promillea
- 0,5 promillea
- 1 promille
- 2 promillea

Oikea vastaus on 0,5 promillea. Törkeän rattijuopumuksen raja on 1,2 promillea verestä mitattuna.

Saako koulun alueella tupakoida?

Vastausvaihtoehdot:

- Kyllä
- Ei

Oikea vastaus on Ei. Lain mukaan tupakointi koulussa ja koulun alueella on kielletty.

Jos tupakoitsija polttaa yhden askin tupakkaa päivässä ja hän maksaa askista ___€, paljonko hänellä kuluu rahaa tupakkaan viikossa?

Vastausvaihtoehdot:

- 35€
- 49€
- 56€
- ___€

Oikea vastaus on ___€. Tupakka-askin hinta nousee jatkuvasti ja tupakoitsijoilla kuluu tupakkaan paljon rahaa.

Mistä sammuminen johtuu?

Vastausvaihtoehdot:

- Henkilö on väsynyt valvomisesta
- Tylsästä seurasta
- Henkilö on juonut liikaa alkoholia
- Henkilö ei ole syönyt riittävästi oikeaa ruokaa

Oikea vastaus on "Henkilö on juonut liikaa alkoholia". Sammuminen ei ole oikeaa unta, vaan vakava alkoholin aiheuttama tiedottomuuden tila.

Miten merkitään promille?

Vastausvaihtoehdot:

- %
- #
- ‰
- §

Oikea vastaus on ‰. Veren alkoholipitoisuus ilmoitetaan promilleina. Promille on tuhannesosaa tarkoittava ilmaus.

Miten humalatilaa mitataan?

Vastausvaihtoehdot:

- Verestä
- Hengitysilmaasta
- Sitä ei voi mitata
- Puheesta

Oikeat vastaukset ovat ”verestä” tai ”hengitysilmaasta”. Yleisimmin humalatila mitataan hengitysilmaasta alkometrillä, mutta tarvittaessa se voidaan mitata myös verikokeella.



Luovia tehtäviä SEPPÖ-Pelialustalle

Olet lähdössä koulusta kotiin perjantaina iltapäivällä. Näet ihmisen makaavan maassa. Mitä teet?

Pisteytä luova tehtävä vertaamalla, mitä alla olevalta listalta löytyy nuoren vastauksesta.

- Lähesty ihmistä pään takaa. Ravistele ja yritä herättää hänet kysyäksesi mikä hänellä on.
- Jos hän ei herää, toimi seuraavasti:
- Soita hätänumeroon 112.
- Kokeile, hengittääkö hän.
- Käännä hänet kylkiasentoon.
- Odotu apua paikalle ja toimi, kuten hätänumerossa sinua neuvotaan toimiva.

Olet kavereidesi kanssa huoltoaseman pihalla, kun huomaat, että ohitsesi kulkee eräs tuttu. Hän vaikuttaa humalaiselta. Tuttu on kävelemässä kohti autoaan ja hän suunnittelee selvästikin liikenteeseen lähtemistä autollaan.

Pisteytä luova tehtävä vertaamalla, mitä alla olevalta listalta löytyy nuoren vastauksesta.

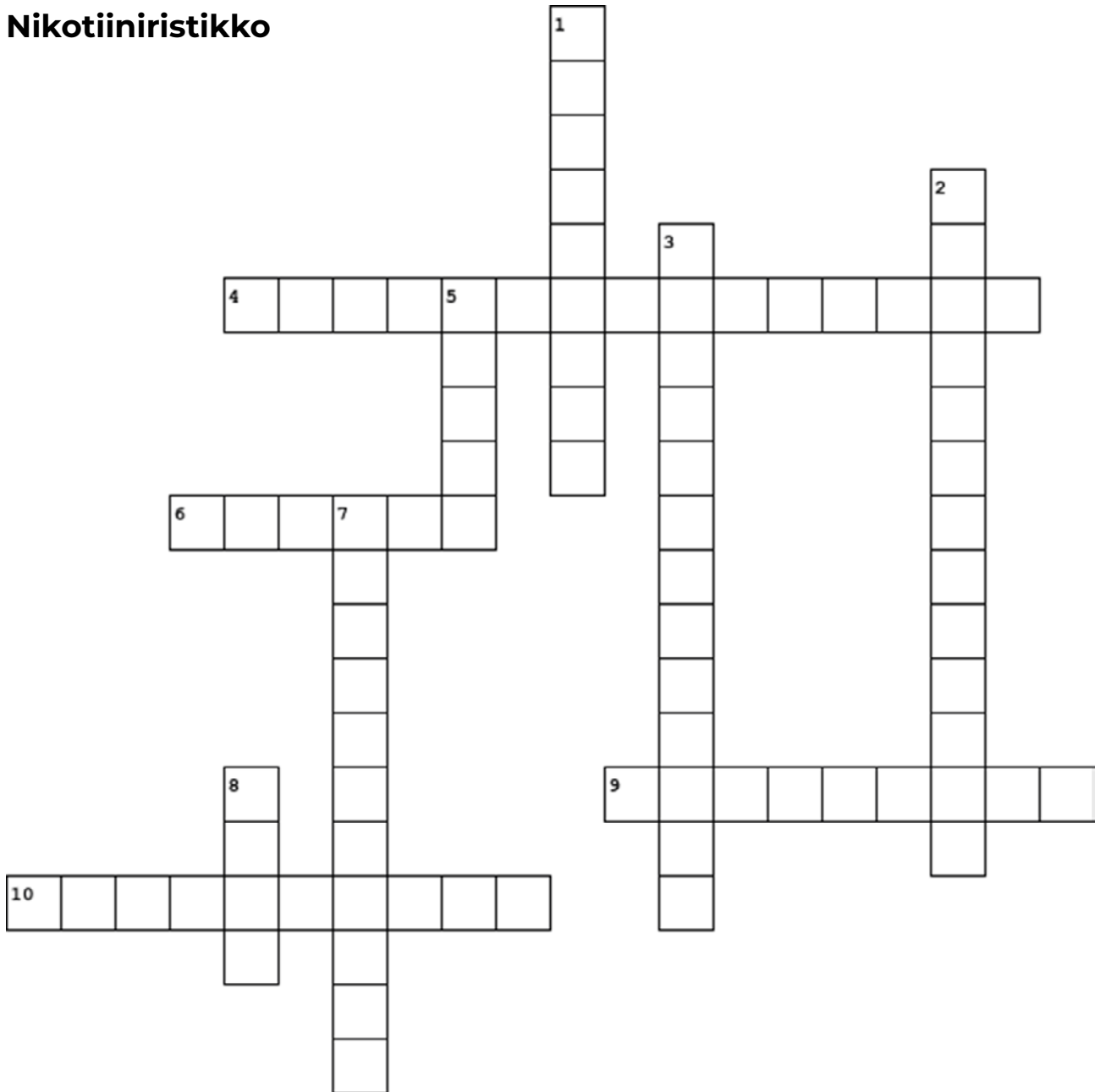
- Soita hätänumeroon 112.
- Ilmoita asiasta huoltoaseman henkilökunnalle
- Ota kuskilta avaimet pois
- Juttele kuskin kanssa rauhallisesti ja yritä pitkittää hänen lähtöään, jotta poliisi ehtii paikan päälle
- Ehdota, että kuskille tilattaisiin taksikyyti
- Muut mahdolliset ideat, joilla pyritään estämään humalaisen kuskin autolla ajaminen

Mitä haittaa sähkö tupakoinnista/tupakoinnista/nuuskasta on ihmiselle?

Pisteytä luova tehtävä siten, että jokaisesta haitasta saa tietyn määrän pisteitä. Pisteitä voi saada maksimissaan 5 oikeasta haitasta.

Lisää tehtäväideoita Seppo-pelialustaan löydät tämän työkalupakin aktiviteeteista ”Päihteet elämässä” sekä ”Tietovisat”.

Nikotiiniristikko



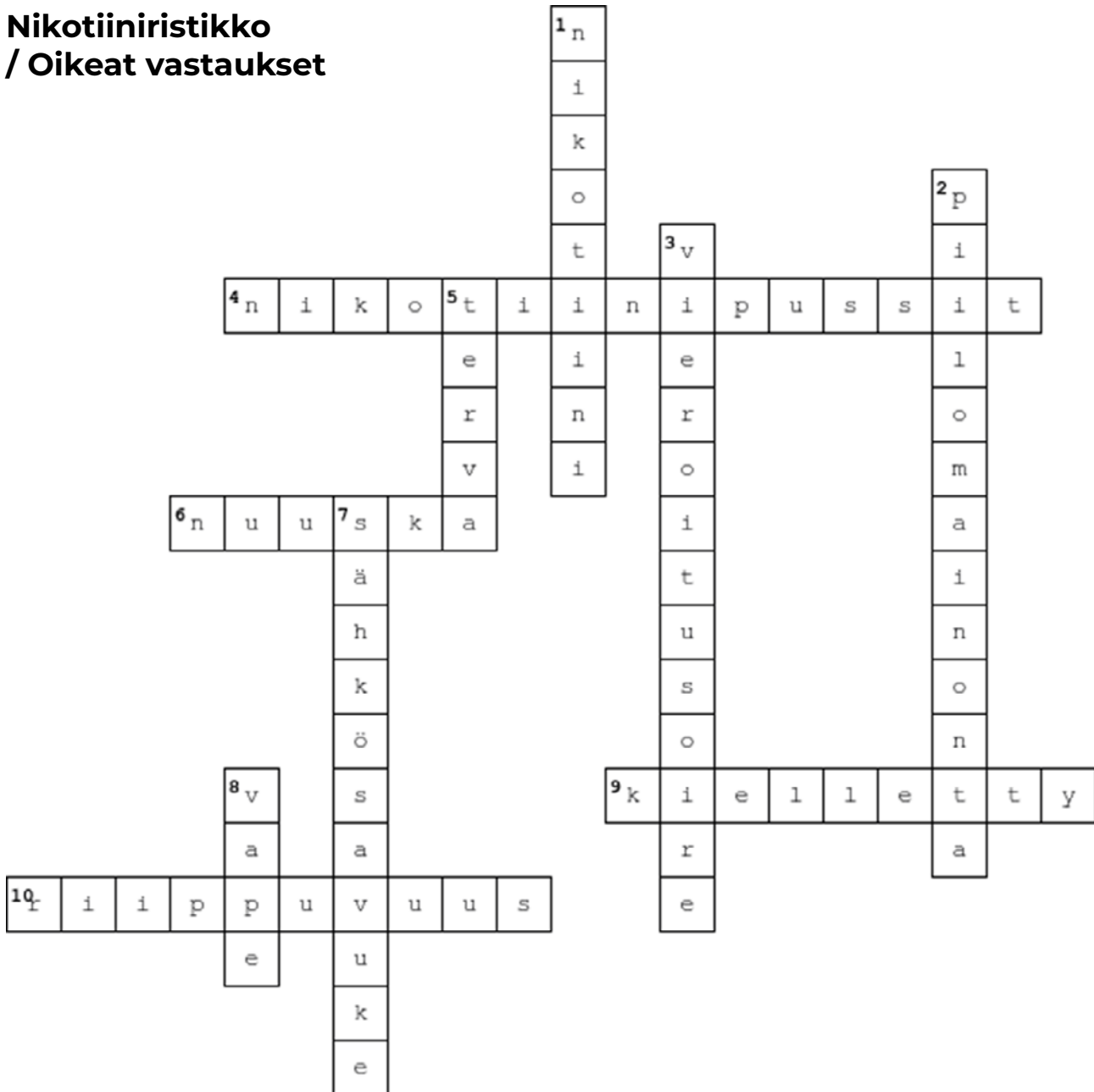
Pystysuuntaan

1. Nuuskan sisältämä riippuvuutta aiheuttava aine.
2. Mainontaa, joka on esimerkiksi somessa toteutettu siten, että katsoja ei ymmärrä sen olevan mainontaa.
3. On seurausta nikotiiniriippuvuudesta ja ilmenee nikotiinin käytön lopettamisen jälkeen.
5. Tupakan sisältämä aine, joka mm. ärsyttää keuhkoputkia ja aiheuttaa yskää.
7. Toinen nimitys sanalle vape.
8. Tupakan vastine, joka on terveydelle haitallinen, vaikka se olisi nikotiiniton ja tupakaton.

Vaakasuuntaan

4. Terveydelle haitallinen nuuskan kaltainen nikotiinituote, joka ei sisällä tupakkaa.
6. Tupakkatuote, joka aiheuttaa limakalvovaurioita suussa ja vaurioittaa hampaiden pintaa.
9. Nikotiinituotteiden hallussapito on alle 18-vuotiailta...
10. Kaikkien nikotiinituotteiden käyttö voi johtaa tähän.

Nikotiiniristikko / Oikeat vastaukset



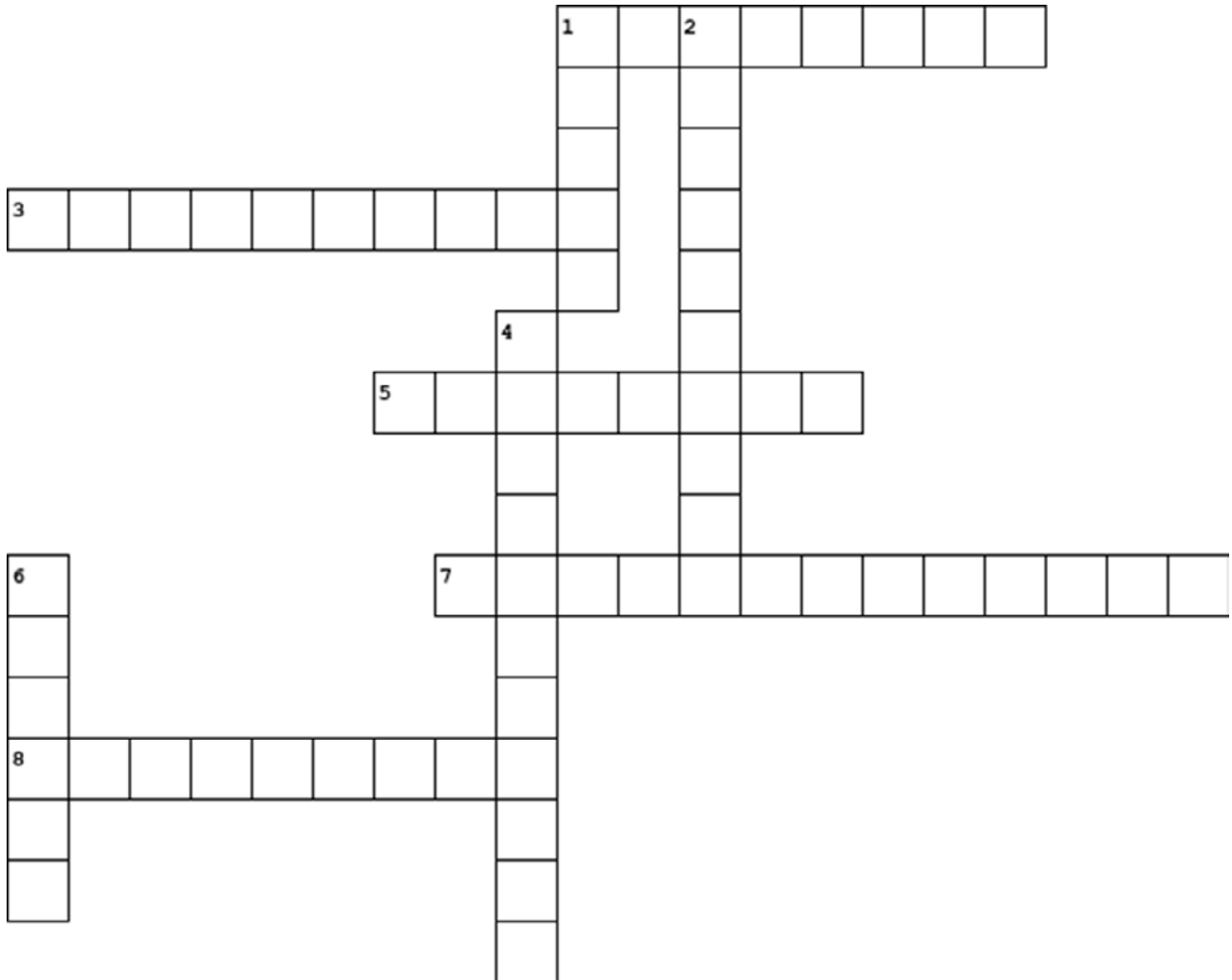
Pystysuuntaan

1. Nuuskan sisältämä riippuvuutta aiheuttava aine.
2. Mainontaa, joka on esimerkiksi somessa toteutettu siten, että katsoja ei ymmärrä sen olevan mainontaa.
3. On seurausta nikotiiniriippuvuudesta ja ilmenee nikotiinin käytön lopettamisen jälkeen.
5. Tupakan sisältämä aine, joka mm. ärsyttää keuhkoputkia ja aiheuttaa yskää.
7. Toinen nimitys sanalle vape.
8. Tupakan vastine, joka on terveydelle haitallinen, vaikka se olisi nikotiiniton ja tupakaton.

Vaakasuuntaan

4. Terveydelle haitallinen nuuskan kaltainen nikotiinituote, joka ei sisällä tupakkaa.
6. Tupakkatuote, joka aiheuttaa limakalvovaurioita suussa ja vaurioittaa hampaiden pintaa.
9. Nikotiinituotteiden hallussapito on alle 18-vuotiailta...
10. Kaikkien nikotiinituotteiden käyttö voi johtaa tähän.

Alkoholiristikko



Pystysuuntaan

1. Lapsilla ja nuorilla kehitysvaiheessa oleva elin, jota alkoholi voi vahingoittaa.
2. Suomessa vuosina 1919–1932 voimassa ollut laki
4. Fyysinen, psyykinen ja _____ riippuvuus
6. Alkoholin aiheuttama päihtymistila

Vaakasuuntaan

1. Suomessa eniten käytetty päihde
3. Kaverisi on juonut runsaasti alkoholia ja mennyt tajuttomaksi. Mihin soitat?
5. Mikä merkki: ‰
7. Jos 0,5 promillen raja autoa ajavalla henkilöllä ylittyy, kyseessä on _____.
8. Tällä laitteella voidaan mitata alkoholin määrää veressä.

Etsi sanat

Sanat voivat olla kirjainten joukossa vaakasuuntaan tai pystysuuntaan, mennä eteen-päin tai taaksepäin!

U	V	Z	Ä	K	W	A	D	O	T	H	U	D	W	W
T	W	K	P	V	N	C	J	V	U	T	N	E	I	N
J	R	H	Ö	I	I	O	J	Ö	B	S	I	O	Ö	V
Z	K	G	Y	Y	K	U	Y	E	P	Ö	Q	T	C	H
F	U	O	S	A	O	E	T	W	Q	H	S	I	O	Ä
R	N	J	O	U	T	E	E	T	H	I	Ä	P	N	T
A	A	K	K	X	I	D	I	V	Y	N	Ä	A	S	Ä
F	W	M	H	Y	I	X	O	N	D	W	S	S	I	N
E	Q	R	U	R	N	C	N	M	I	G	M	S	N	U
C	N	U	E	I	I	E	D	S	T	A	T	U	S	M
W	A	L	K	O	H	O	L	I	T	T	K	L	G	E
F	C	G	L	R	Q	S	A	B	I	Ä	Q	L	Z	R
S	Z	N	F	A	O	Ä	G	S	M	N	X	A	T	O
S	A	M	M	U	M	I	N	E	N	Ö	C	H	G	B
O	I	R	U	A	V	O	V	L	A	K	A	M	I	L

Vihjeet:

1. Mikä on Suomen yleisin päihde? _____
2. Mikä tupakan sisältämä aine aiheuttaa riippuvuutta? _____
3. Päihdyttävät aineet eli _____
4. Alkoholinkäytön aiheuttama tajunnanmenetys tunnetaan nimellä _____.
5. Jos kaveri sammuu, eikä reagoi mihinkään, silloin soitan _____
6. Tavallisin nuuskan aiheuttama haitta: _____
7. Nikotiiniuotteiden _____ on kielletty alle 18-vuotiailta.
8. Tupakka voi aiheuttaa tämän sairauden: _____

Etsi sanat / Oikeat vastaukset

Sanat voivat olla kirjainten joukossa vaakasuuntaan tai pystysuuntaan, mennä eteen-päin tai taaksepäin!

U	V	Z	Ä	K	W	A	D	O	T	H	U	D	W	W
T	W	K	P	V	N	C	J	V	U	T	N	E	I	N
J	R	H	Ö	I	I	O	J	Ö	B	S	I	O	Ö	V
Z	K	G	Y	Y	K	U	Y	E	P	Ö	Q	T	C	H
F	U	O	S	A	O	E	T	W	Q	H	S	I	O	Ä
R	N	J	O	U	T	E	E	T	H	I	Ä	P	N	T
A	A	K	K	X	I	D	I	V	Y	N	Ä	A	S	Ä
F	W	M	H	Y	I	X	O	N	D	W	S	S	I	N
E	Q	R	U	R	N	C	N	M	I	G	M	S	N	U
C	N	U	E	I	I	E	D	S	T	A	T	U	S	M
W	A	L	K	O	H	O	L	I	T	T	K	L	G	E
F	C	G	L	R	Q	S	A	B	I	Ä	Q	L	Z	R
S	Z	N	F	A	O	Ä	G	S	M	N	X	A	T	O
S	A	M	M	U	M	I	N	E	N	Ö	C	H	G	B
O	I	R	U	A	V	O	V	L	A	K	A	M	I	L

Vihjeet:

1. Mikä on Suomen yleisin päihde? alkoholi
2. Mikä tupakan sisältämä aine aiheuttaa riippuvuutta? nikotiini
3. Päihdyttävät aineet eli päihteet
4. Alkoholinkäytön aiheuttama tajunnanmenetyks tunnetaan nimellä sammuminen.
5. Jos kaveri sammuu, eikä reagoi mihinkään, silloin soitan häätännumero
6. Tavallisin nuuskan aiheuttama haitta: limakalvovaurio
7. Nikotiinituotteiden hallussapito on kielletty alle 18-vuotiailta.
8. Tupakka voi aiheuttaa tämän sairauden: keuhkosyöpä

Hyväksi todetut välituntivinkit / omat muistiinpanot:

Haluatko jakaa oman ehkäisevään päihdetyöhön liittyvän välituntivinkkisi kaikille?

Käy lisäämässä vinkki yhteiseen, avoimeen Padlettiin:

padlet.com/ehyt_osaamiskeskustoiminta/ept_valitunneilla

Huom! Uudet vinkit tulevat näkyviin moderaattorin hyväksynnän jälkeen.



Seuraa ja tägää meidät Instagrammissa:

@osaamiskeskus.ehyt.fi

#eptvälitunti

Lisätietoa ja tukea välituntiaktiiviteettien toteuttamiseen:

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Nuorisoalan Osaamiskeskustoiminta

Ehkäisevän päihdetyön asiantuntija

Niina Himanka

niina.himanka@ehyt.fi

p. 050 549 8714

ehyt.fi/osaamiskeskustoiminta



Osaamiskeskus Nuoska
Kompetenscenter Nuoska