

VALMISTAVA TASO & TASO 1

VALMISTAVA TASO

JUHLAT s.12

ENEMMISTÖKÄSITYS s.15

TASO 1

NUORET JA PÄÄTÖKSENTEKO s.17

ASENNE, KUNNIOITUS JA VASTUU s.19

ALKOHOLIN VAIKUTUKSET s.22

RYHMÄPAINE s.27

YSTÄVYYS s.29

RYHMÄPAINEEN MYÖNTEINEN JA KIELTEINEN ILMENEMINEN s.33

ITSELUOTTAMUKSEN VAHVISTAMINEN s.36

USKALLA KIELTÄYTYÄ s.44



JUHLAT

Harjoituksen kesto: 30–40 minuuttia

Aineisto ja valmistelu: Kopioi riittävästi *Oppilaan aineisto 1:tä* pienryhmille jaettavaksi.

Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on, että oppilaat keskustelevalle ja pohtivat, mitkä asiat tekevät juhlista onnistuneet. Oppilaiden suhtautuminen juhlien ja alkoholin kuulumisesta yhteen voidaan ottaa keskusteluun mukaan epäsuorasti.

Työskentelytapa:

ryhmätyö

ryhmäkeskustelu

suullinen esitys

JOHDANTO

Minkälaiset juhlat ovat nuorten mielestä onnistuneet ja toisaalta epäonnistuneet? Tavoitteena on, että harjoituksesta saadaan pohjaa ja perusteita alkoholinkäyttöön liittyvän työn jatkamiseksi. Oppilaiden tehtävänä on ryhmissä määrittää mitkä asiat vaikuttavat siihen, että:

- Juhlat ovat onnistuneet - sellaiset, jotka jäävät mieleen ja haluaisi kokea uudelleen!
- Juhlat ovat epäonnistuneet - joissa kaikki menee vikaan!

Kysymyksiä käsiteltäessä oppilaat saavat tietoa, mutta samalla myös opettaja voi muodostaa kuvan oppilaiden tavoista viettää vapaa-aikaansa. Saat käsityksen, mitä oppilaat ajattelevat alkoholista ja mitä "hauskanpitoon" heidän mielestään kuuluu. Oppilaille ei tarvitse kertoa, että harjoitus liittyy alkoholikasvatukseen: näin heille ei synny turhia ennakkoluuloja tehtävää kohtaan. Saattaa myös olla, että alkoholi ei ole millään lailla tärkeä tekijä juhlien onnistumisessa tai epäonnistumisessa.

Harjoituksen aikana käsiteltävät asiat:

- Mikä oppilaiden mielestä ratkaisee juhlien onnistumisen tai epäonnistumisen?
- Miten juhlat ja alkoholi liittyvät toisiinsa?
- Saat käsityksen oppilaiden elämäntilanteesta ja vapaa-ajasta.

HARJOITUKSEN KULKU

- a) Jaa oppilaat ryhmiin ja pyydä heitä kuvailemaan, mitkä seikat tekevät juhlista onnistuneet ja vastaavasti epäonnistuneet. Opettajan tukiaineistossa on tukikeinoja ja kysymyksiä, joita voit käyttää tunnin aikana. *Oppilaan aineisto 1* muodostaa oppilaiden työskentelyn pohjan.
- b) Pyydä oppilaita esittämään tulokset suullisesti, keskustelemaan ja keksimään erilaisia näkökulmia toistensa vastauksiin.
- c) Keskustelkaa harjoituksen loppuun seuraavista kysymyksistä:
 - Mikä vaikuttaisi olevan onnistuneiden juhlien resepti?
 - Kuvaile mitä parhaisiin ja vastaavasti huonoimpiin juhliin kuuluu!

OPETTAJAN TUKIAINEISTO

Esimerkkejä ehdotuksista:

Hyvät juhlat

- Mennään juhliin, jotka järjestetään mieluiten isossa asunnossa tai omakotitalossa.
- Paikalla on melko paljon ihmisiä.
- Hyvä tunnelma ja musiikki.
- Ennakkojuhlat, joissa päästään tunnelmaan, kuitenkin ilman alkoholia.
- Ennakkojuhlat kello 19 kahdeksan kaverin kanssa.
- Juodaan melko paljon, mutta säästetään jotain juhliinkin.
- Juodaan kaikki juomat, mutta ei tulla humalaan tai huonovointisiksi.
- Tyttö-/poikaystävän etsintää ja pokausta.
- Ei tappeluja, mitään ei rikota tai varasteta.
- Jatketaan vielä iltaa juhlien jälkeen tytön / pojan kanssa

Huonot juhlat

- Paikalle ilmestyy kutsumattomia vieraita, jotka rähinöivät.
- Oksennan ja muut oksentavat.
- Kaikki lähtevät kotiin aikaisin.
- Poliisi tai vartija tulee paikalle.
- Tunnelma on huono.
- Jotkut juovat liikaa ja ovat aivan sekaisin.
- Ei musiikkia tai musiikki on huonoa.

HARJOITUKSEN SYVENTÄMINEN

Tämän harjoituksen jälkeen on helpompi sovittaa alkoholinkäyttöä ennaltaehkäisevä työ niin, että se vastaa oppilaiden omia kokemuksia ja elämäntilanteita. Harjoitus auttaa valitsemaan Puhutaan alkoholista -aineistosta ne opetuskokonaisuudet, jotka parhaiten vastaavat oppilaiden elämäntilannetta. Tutustu eri tasojen sisältöön ja valitse niistä sopivin.





JUHLAT

Pidätte juhlat ilman vanhempia. Kuvaile miten juhlat sujuisivat, jos sinä ja samanikäiset kaverisi saisitte tilaisuuden päättää kaikesta itse koko illan ajan.

Harjoituksessa tulee kuvailla sekä onnistuneiden että epäonnistuneiden juhlien kulkua. Käyttäkää apuna kysymyksiä ja kirjoittakaa vastauksenne muistiin.

Onnistuneet juhlat - mieleenpainuvat juhlat, jotka haluaa kokea uudelleen!

Kuinka valmistauduitte ennen juhlia?

Mitä tapahtui?

Miksi juhlat olivat niin onnistuneet?

Mitkä asiat ovat tärkeitä juhlien onnistumisen kannalta?

Epäonnistuneet juhlat - kaikki meni vikaan!

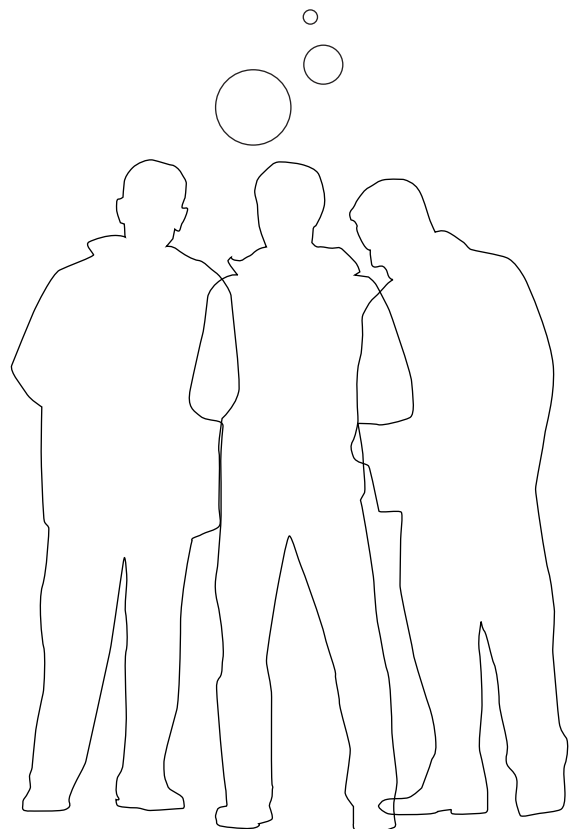
Kuinka valmistauduitte ennen juhlia?

Mitä tapahtui?

Miksi juhlat epäonnistuivat?

Kenen tai keiden syytä epäonnistuminen oli?

Mitä asioita tulee ajatella, jotta juhlat eivät epäonnistuisi?



ENEMMISTÖKÄSITYS



Millaista alkoholinkäyttöä luokallasi on?

Täytä lomake itsenäisesti ja valitse, mihin ryhmään kuulut alkoholinkäyttöä koskevissa kysymyksissä. Merkitse ensin rasti vasemmanpuoleiseen sarakkeeseen (Minä itse) sen ryhmän kohdalle, johon kuulut. Seuraavaksi sinun tulee arvioida, kuinka moni luokaltasi kuuluu mihinkin ryhmään. Merkitse oikeanpuoleisen sarakkeen (Muut luokallani) kohtiin luvut, joiden uskot pitävän paikkansa. Kun lasket yhteen oikeanpuoleisen sarakkeen lukujen summan, sen tulisi täsmätä luokan oppilasmäärän kanssa. Muista laskea itsesi mukaan! Kysely täytetään nimettömänä.

Alkoholinkäyttö

MINÄ ITSE		MUUT LUOKALLANI
	Ryhmä A: Ei käytä lainkaan alkoholia.	
	Ryhmä B: Ottaa huikan silloin tällöin tai juo kerrallaan korkeintaan lasillisen.	
	Ryhmä C: Juo toisinaan jonkun verran, ei kuitenkaan humaltumiseen asti.	
	Ryhmä D: Juo ja on usein humalassa.	
	Luokan oppilasmäärä, sinä mukaan lukien.	

Milloin sinulla ja muilla luokan oppilailla on iltaisin kotiintuloaika?

MINÄ ITSE		MUUT LUOKALLANI
	Klo 21	
	Klo 22	
	Klo 23	
	Muu:	
	Luokan oppilasmäärä, sinä mukaan lukien.	

Miksi juot/et juo alkoholia?

Mitä syitä uskot olevan siihen, että luokkakaverisi juovat / eivät juo alkoholia?

NUORET JA PÄÄTÖKSENTEKO



SARAKE 1 Erilaisia valintatilanteita	SARAKE 2 Vaikuttimet	SARAKE 3 Miltä sinusta tuntui?
Nukkumaanmeno aikaisin	Vanhemmat, koulu	Ärsytti, otti päähän
Omien vaatteiden ostaminen itse	Kaverit, hinta, vanhemmat	Illoiselta, innostuneelta, coolilta
En saanut olla kaverin luona yötä		
En saanut olla myöhään ulkona		
Täytyy lähteä mukaan sukulaisvierailulle		
Pukeutumisen sanelu		
Täytyy harrastaa urheilua		
Alkoholista kieltäytyminen		
Alkoholin juominen		
Tupakointi		
Tupakasta kieltäytyminen		
Oma ehdotus		
Oma ehdotus		

ALKOHOLIN VAIKUTUKSET



Aivot: toimivat elimistön hallintakeskuksena ja vastaanottavat aistien lähettämää tietoa.

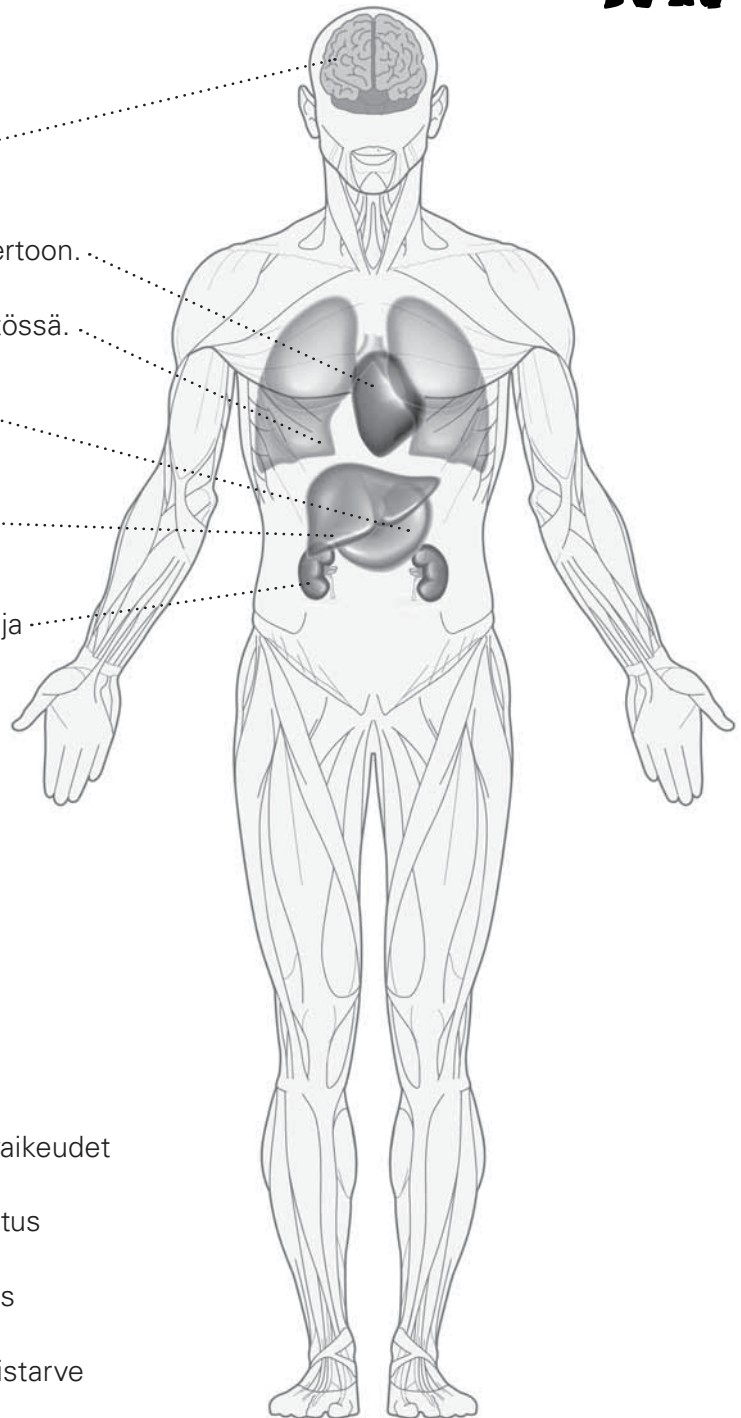
Sydän: ontto lihas, joka pumpkaa verta verenkiertoon.

Keuhkot: huolehtivat kaasujen vaihdosta elimistössä.

Vatsalaukku: ottaa vastaan kaiken nautitun ravinnon ja nesteen.

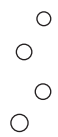
Maksa: hoitaa useita tärkeitä aineenvaihdunnan tehtäviä.

Munuaiset: valvovat elimistön nestetasapainoa ja tuottavat virtsaa.



Yhdistä viivoin elin ja vaikutukset, joita alkoholi saa aikaan.

Aivot	Puheen kangertelu
Munuaiset	Seisomis- ja kävelyvaikeudet
Maksa	Kasvojen ihon punoitus
Sydän	Pahoinvointi, oksetus
Keuhkot	Tihentynyt virtsaamistarve
Vatsalaukku	Itsehillinnän menetys
	Hidastunut reaktiokyky, pitkä reaktioaika
	Elimistön kuivuminen, josta seurauksena krapula
	Näkökyvyn huonontuminen
	Alkoholinhaju hengityksessä



ALKOHOLIN VAIKUTUKSET



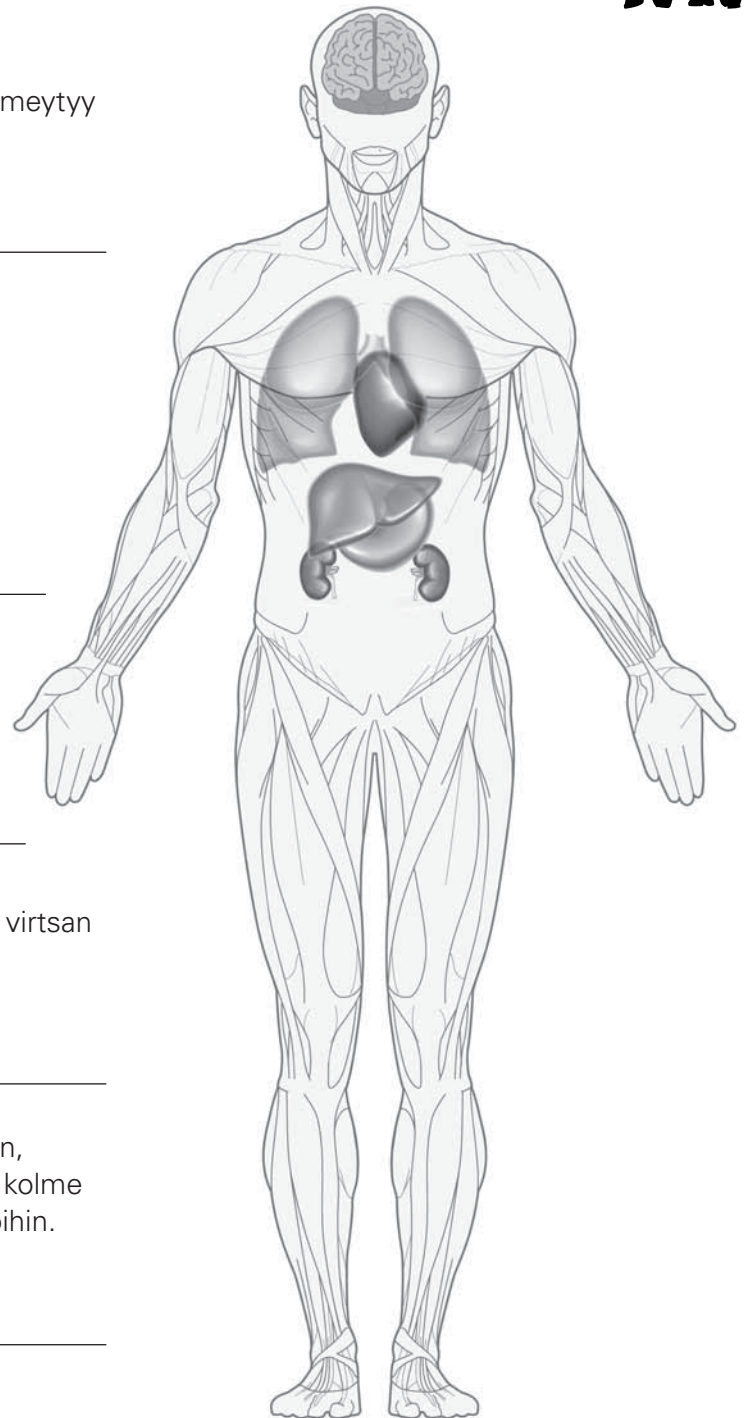
1. Nimeä kaksi elimistön osaa, joissa alkoholi imeytyy nielemisen jälkeen.

2. Verenkierto kuljettaa alkoholin kaikkialle elimistöön. Nimeä elin, jonka vuoksi näkökyky huononee (hämärtyy) ja koordinaatiokyky heikkenee alkoholin vaikutuksen alaisena.

3. Nimeä elin, joka käsittelee suurimman osan alkoholia elimistössä.

4. Noin 2 - 4 % alkoholista poistuu elimistöstä virtsan mukana. Nimeä virtsaa tuottava elin.

5. Pieni osa alkoholista poistuu elimistöstä hien, uloshengitysilman ja syljen mukana. Nimeä kolme elimistön osaa, jotka liittyvät näihin toimintoihin.



Jatka vastaamalla seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka alkoholi saattaa vaikuttaa ilmeisiin?

2. Miksi seisominen ja käveleminen saattaa vaikeutua, kun on nauttinut alkoholia?

3. Miksi erityisesti maksaan kohdistuu riskejä, jos juominen on pitkäaikaista ja runsasta?

ALKOHOLIN VAIKUTUKSET



Faktat

Kuinka alkoholin nauttiminen vaikuttaa elimistöön lyhyellä aikavälillä?

Alkoholin vaikutukset riippuvat monista eri tekijöistä. Näitä ovat mm. sukupuoli, pituus, paino, vartalon koostumus, mitä on juotu ja ennen alkoholin juomista nautittu ravinto. Vaikutukset riippuvat suurissa määrin pituudesta ja painosta, ja henkilön ikä on myös merkittävä tekijä. Sama alkoholimäärä vaikuttaa lapsen tai nuoren elimistöön huomattavasti enemmän kuin aikuisen. Haitalliset vaikutukset ovat myös paljon suurempia, koska nuoren elimistön kasvu ja kehitys ovat vielä kesken.

Kuinka alkoholi kulkeutuu elimistöön?

Alkoholi kulkeutuu juomisen jälkeen ruokatorveen ja sieltä vatsalaukuun. Alkoholin vaikutus verenkiertoon alkaa jo vatsalaukussa ja jatkuu myöhemmin ohutsuolessa. Verenkierron kautta alkoholi kulkeutuu kaikkiin elimistön kudoksiin ja elimiin, myös aivoihin.

Useat tekijät vaikuttavat siihen, kuinka pian alkoholin imeytyminen tapahtuu ja kuinka paljon siitä imeytyy vereen. Tekijöitä ovat muun muassa:

- alkoholin määrä
- alkoholin nautintanopeus
- onko henkilö syönyt alkoholin nauttimisen yhteydessä (ravinto hidastaa alkoholin imeytymistä vereen)
- henkilön koko ja paino (samalla alkoholimäärällä on suurempi vaikutus pienikokoiseen kuin isokokoiseen ihmiseen mutta toisaalta lihavalla henkilöllä veren alkoholipitoisuus nousee enemmän kuin hoikalla)
- sukupuoli (alkoholi on vesiliukoista. Naisten elimistössä on enemmän rasvaa ja vähemmän nestettä kuin miesten, joten naisilla veren alkoholipitoisuus nousee herkemmin)

Kuinka elimistön alkoholipitoisuus mitataan?

Alkoholin määrää elimistössä voidaan mitata kahdella eri tavalla. Yksi tapa esittää veren alkoholipitoisuus on mmol/litra (millimooli), joka saadaan verinäytteestä. Toinen yksikkö on promille (‰), joka mitataan uloshengitysilmaasta. Mittaustulokset ovat keskenään vertailukelpoisia. Promillemäärä saadaan, kun mmol/l-tulos jaetaan 22:lla. Aikuisen elimistö polttaa alkoholia noin 0,1 - 0,2 ‰ tunnissa (noin 2,2 - 4,4 mmol/l). Suurin osa nautitusta alkoholista palaa (poistuu) maksassa. Tästä johtuu, että maksa on yleensä ensimmäinen elin, joka vahingoittuu runsaan alkoholinkäytön vuoksi. Pitkäkestoinen alkoholinkäyttö saattaa aiheuttaa maksakirroosin, vaarallisen sairauden, joka hoitamattomana voi johtaa kuolemaan.

Kuinka alkoholi poistuu elimistöstä?

1. Maksa: polttaa noin 90 % alkoholista.
2. Munuaiset: 2 - 4 % alkoholista poistuu elimistöstä virtsan mukana.
3. Hikirauhaset: 2 - 6 % poistuu elimistöstä hikoillessa.
4. Keuhkot: 2 - 4 % poistuu uloshengitysilmassa.
5. Suuontelo: 1 - 2 % poistuu syljen mukana.

YSTÄVYYS



Ystävyys

Luettele viisi hyvän ystävän ominaisuutta.

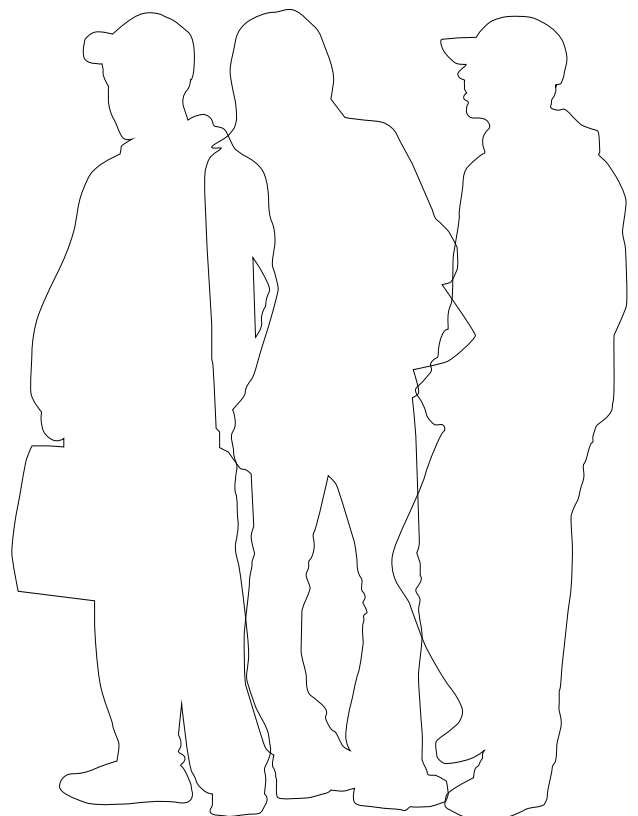
1.

2.

3.

4.

5.



Ystävyys

Tilanne 1

Luokkasi on pysynyt samana ensimmäiseltä luokalta alkaen. Yksi luokkakaveri on aina ollut jonkinlainen häirikkö, joka ei ole juurikaan kiinnostunut koulunkäynnistä ja on aina tapellut opettajan kanssa. Hän juo juhlissa aina liikaa, tulee aivan liian humalaan ja joutuu tappeluihin.

Keskustelkaa ryhmässä:

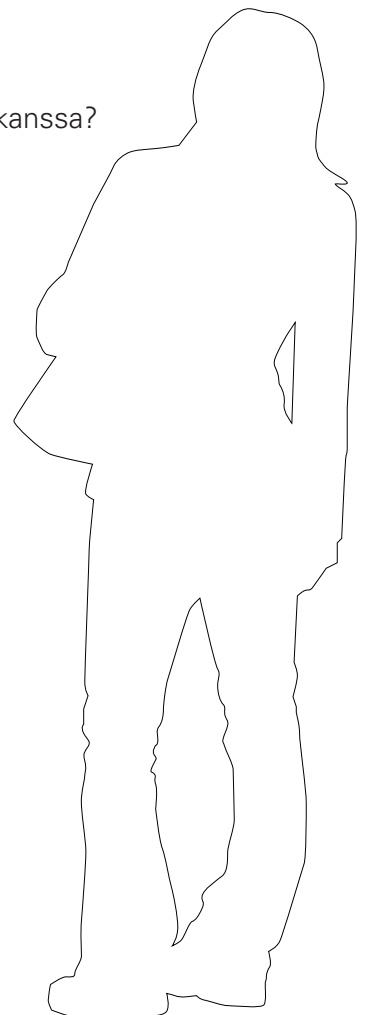
- Jos luokallasi olisi tällainen oppilas, mitä ajattelisit ja miten suhtautuisit?
- Mitä käyttäytymisen takana voi olla? Miten luulet oppilaan voivan?
- Mitä voisi mielestäsi tehdä? Onko mahdollista auttaa jollain tavalla?
- Millainen vastuu meillä on luokkakavereista?
- Mikä on koulun aikuisten vastuu?
- Mistä syystä uskot hänen juovan juhlissa aina liikaa ja joutuvan tappeluihin? Miksi hän toimii näin?
- Mitä luulet oppilaan elämässä tapahtuvan tulevaisuudessa?
- Onko sinusta joskus tuntunut, että ystävä on hylännyt sinut?

Tilanne 2

Sinä ja paras ystäväsi olitte samalla luokalla ensimmäiseltä luokalta kuudennelle. Teistä tuli parhaat ystävät heti ensimmäisenä koulupäivänä. Kun siirryitte seitsemännelle luokalle, hän alkoi yhtäkkiä hengata kahdeksaluokkalaisten porukassa ja juoda heidän kanssaan viikonloppuisin. Olit aluksi mukana, mutta he lakkasivat pyytämästä sinua mukaan, koska et halunnut juoda. Sen jälkeen olette ystäväsi kanssa etääntyneet toisistanne, eikä hän enää yleensä edes moikkaa sinua koulun käytävällä.

Keskustelkaa ryhmässä:

- Miltä tilanne tuntuisi, jos kyseessä olisit sinä?
- Miksi uskot ystävän alkaneen juoda?
- Miksi uskot ystävän olevan mieluummin kahdeksaluokkalaisten kanssa?
- Miksi ystävä ei enää moikkaa?
- Mitä luulet hänen ajattelevan, kun hän kohtelee sinua näin?
- Miten toimitaisit tällaisessa tilanteessa?
- Onko sinusta joskus tuntunut, että ystävä on hylännyt sinut?



POSITIIVINEN & NEGATIIVINEN RYHMÄPAINE



Ryhmäharjoitus:

Harjoituksen aluksi tehdään kaksi alla olevaa tehtävää, minkä jälkeen ne käydään läpi ja niistä keskustellaan yhdessä luokassa.

Tehtävä 1

Mainitse kolme esimerkkiä ryhmäpaineen positiivisista ilmenemismuodoista. Perustele vastauksesi.

1.

2.

3.

Tehtävä 2

Vastaa tekstin kysymyksiin.

Olet kaupassa kolmen luokkakaverisi kanssa. He ehdottavat kilpailua, jossa kokeillaan kuka ehtii näpistää eniten karkkia lyhyimmässä ajassa. Et todellakaan halua osallistua.

Mitä teet? Yrittäkää päästä ryhmässä yhteisymmärrykseen vastauksesta.

