

ALKOHOLINKÄYTÖN ALOITUS

Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvastaa omaa suhtautumistasi väittämään.
Jokaisen väittämän kohdalla saa valita vain yhden vaihtoehdon.



Mitä mieltä olet?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
1. Alkoholinkäyttö aloitetaan, koska se on siistiä.					
2. Alkoholin juominen on tyhmää.					
3. Hauskanpitoon tarvitaan alkoholia.					
4. 14-vuotias on liian nuori juomaan alkoholia.					
5. On OK, että tyttö on humalassa.					
6. On OK, että poika on humalassa.					
7. Jos ei käytä alkoholia, jää jostain paitsi.					
8. Kohtuullinen päivittäinen alkoholinkäyttö voi olla osa terveellistä elämäntapaa.					
9. Alkoholista kieltäytyminen on kiusallista.					
10. Kun juodaan, tavoitteena on tulla humalaan.					
11. Alkoholi pitäisi kieltää.					
12. Alkoholi tekee minusta coolin.					
13. Nuorilla pitäisi olla oikeus käydä baareissa ja pubeissa.					

ALKOHOLINKÄYTÖN ALOITUS



Minkä syiden uskot vaikuttavan siihen, että osa nuorista aloittaa alkoholinkäytön?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Miksi jotkut nuoret eivät aloita alkoholinkäyttöä?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Jos aloittaa alkoholinkäytön, millä tavoin voi toimia vastuullisesti ja osoittaa ymmärtävänsä alkoholinkäytön riskit?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Mitä seurauksia voi olla, jos alkoholia juo liikaa eikä ota vastuuta käytöksestään?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



TOSIYSTÄVÄ?



Alla on kuvattu kolme erilaista tilannetta. Lukekaa ja käykää ryhmässä läpi yksi tilanne ja vastatkaa yhdessä sitä koskeviin kysymyksiin.

Yökylässä

Olet kolmen kaverisi kanssa ystävänne luona yötä. Yhdellä kaverilla on mukanaan olutta. Tiedät, että yhden kaverisi mielestä oluen juominen on huono idea, mutta muut joisivat varmaan mielellään vähän. Ystäväsi joutuu varmasti pilkan kohteeksi, jos ei halua osallistua.

1. Keksikää yksi tai useampi mahdollinen vaihtoehto, kuinka tapahtumat etenevät.
2. Mitä riskejä seuraa, jos kaverukset päättävät juoda olutta? Perustele!
3. Mikä on mielestäsi oluen hankkijan vastuu?
4. Mitä pitäisi tehdä, että jokainen voisi tehdä päätöksensä itse?
5. Mitä olisit itse tehnyt samassa tilanteessa?

Syntymäpäivät

Isälläsi on 50-vuotissyntymäpäivät. Juhlissa on tarjolla paljon ruokaa ja runsaasti olutta, viiniä ja muita alkoholijuomia. Olet saanut kutsua juhliin yhden ystäväsi, jonka huomaat seisovan nurkassa joidenkin vanhempien poikien kanssa. Hän vaikuttaa hermostuneelta ja ahdistuneelta. Kun menet lähemmäs, huomaat, että pojat yrittävät saada hänet juomaan alkoholia.

1. Mitä voisit tehdä auttaaksesi ystävääsi?
2. Mitä ystäväsi toivoisi sinun tekevän?
3. Jos päätät olla auttamatta ystävääsi, miten luulet sen vaikuttavan teidän väliseen suhteeseen?
4. Mitä haluaisit ystäväsi tekevän, jos itse joutuisit samaan tilanteeseen?

Juhlat

Olet juhlassa, joissa suurin osa juhlijoista on samanikäisiä kuin sinä itse. Jotkut parhaista ystävistäsi tulevat luoksesi ja kertovat kaataneensa juomiinsa viinaa. Huomaat selvästi, että he ovat alkaneet humaltua. Kukaan muu paikalla olija ei vaikuta aluksi huomaavan mitään. Ystäväsi muuttuvat kuitenkin koko ajan kovaäänisemmiksi ja alkavat käyttäytyä huonosti. Tiedät, että tilanne ei tule muuttumaan ainakaan parempaan suuntaan.

1. Mikä on mielestäsi tällaisessa tilanteessa sinun vastuusi ystävänä?
Olisiko ystäväsi mielestäsi syytä pitää vain huoli itsestään?
2. Mitä voisit tehdä auttaaksesi ystäviäsi?
3. Tiedät, että he saattavat nolata itsensä täysin tai jopa joutua vakaviin vaikeuksiin.
Mitä luulet, että he toivoisivat sinun tekevän?
4. Mitä haluaisit ystäväsi tekevän, jos olisit itse samassa tilanteessa?
Pitäisikö sinun tehdä niin kuin toivoisit sinulle tehtävän?

ELIMISTÖN KUIVUMISTA KUVASTAVA KOE



Turvallisuusohje

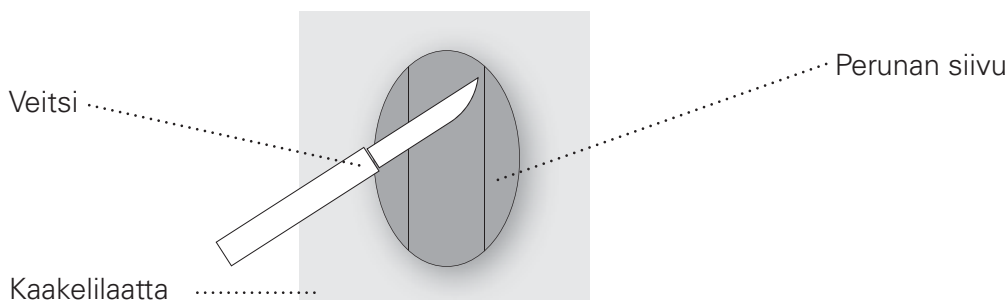
Alkoholi on tulenarkaa, joten koe tulee suorittaa aikuisen valvonnassa. Huoneessa ei saa kokeen aikana olla avotulta, esimerkiksi palavia kynttilöitä. Kokeen aikana ei saa myöskään syödä tai juoda mitään. Kokeessa tarvittavat välineet

- neljä 250 ml:n astiaa
- 100 ml 10 %, 20 %, 30 % ja 40 % etanolia
- iso, raaka peruna
- valkoinen kaakelilaatta
- pinsetit tai haarukka
- terävä veitsi
- muovikelmua
- käsipaperia
- viivoitin

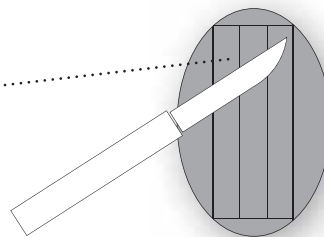
Kokeen suorittaminen

Seuratkaa kuvien ohjeita ja merkitkää tulokset taulukkoon. Koe tehdään jokaisella eri etanolisekoituksella. Tarvitset neljä astiaa, joista jokaiseen tulee kolme perunanpalaa.

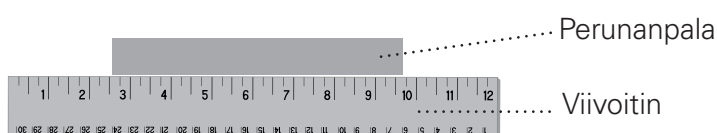
1. Varmista, että kaikki tarvittavat välineet ovat saatavilla. Leikkaa perunan keskiosasta siivu.



2. Leikkaa siivusta kolme samankokoista palaa (paksuudeltaan noin 1 - 2 cm).



3. Mittaa jokaisen perunanpalan paksuus ja läpimitta ja merkitse ne ylös.



4. Aseta perunanpalat etanolisekoitusta sisältäviin astioihin.

Alkoholi
3 palaa



5. Varmista, että etanoli peittää perunanpalat kokonaan ja peitä sen jälkeen astia muovikelmulla.

Muovikeltu



6. 24 tunnin kuluttua perunanpalat nostetaan pois astiasta.

7. Aseta perunanpalat paperiliinan päälle.

Paperiliina
Perunanpalat



8. Mittaa perunanpalat uudelleen ja merkitse tulokset taulukkoon.



Perunanpala
Viivoitin

Tulokset

Merkitse tulokset taulukkoon eri alkoholipitoisuuksien kohdalle.

Kokeen alussa			Kokeen lopussa		Tulokset
Alkoholi- pitoisuus prosentteina (%)	Yksittäisten perunan- palojen pituus.	Perunanpalo- jen keskipituu- den muutos Keskipituus on kolmen palan kokonaispi- tuus jaettuna kolmella.	Yksittäisten perunanpalo- jen pituus. Keskipituus (mm)	Keskipituus (mm)	Peruna- palojen keskipituuden muutos
=	=	=	=	=	=

Lopuksi

Raaka, tuore peruna koostuu pääasiallisesti elävistä soluista, minkä vuoksi alkoholin kuivattavat ominaisuudet vaikuttavat siihen.

Kysymyksiä:

- Kuinka alkoholi vaikuttaa eläviin soluihin?
- Kuinka sekoituksen alkoholipitoisuus vaikuttaa muutoksiin?
- Miksi alkoholia käytetään biologisten näytteiden säilyttämiseen?
- Miksi alkoholin juomisen jälkeen alkaa janottaa?

RYHMÄPAININE JA DRAAMAHARJOITUS



Tehtävänä:

- Kirjoittakaa lyhyt käsikirjoitus/kohtaus, jossa ei ole selkeää loppuratkaisua tai jonka aikana syntyy ratkaisua vaativa ristiriitatilanne.
- Käyttäkää kohtauksen lähtökohtana mielikuvitustanne ja omia kokemuksianne.
- Jokainen ryhmä esittää kohtauksen muulle luokalle.
- Kun kaikkien ryhmien kohtaukset on esitetty, aiheesta keskustellaan yhdessä.

Kaksi esimerkkikohtausta:

Juhlat

Saralla on juhlat. Muita ei ole kotona, ja hän on pyytänyt kylään muutaman kaverin. Sara on luvannut vanhemmilleen, että he viettävät iltaa elokuvaa katsellen. Kun Saran kaverit ilmestyvät paikalle, heillä on kuitenkin mukanaan alkoholia, mistä Sara ei tiennyt etukäteen. He ovat ottaneet mukaan myös kavereita, joita Sara ei tunne. Ystävät onnistuvat kuitenkin ylipuhumaan Saran pitämään juhlat. Myöhemmin illalla ovikello soi ja ovella on lisää vanhempia nuoria, jotka ryntäävät saman tien sisään. Heillä on mukanaan lisää alkoholia, ja koska Saran kaverit ovat jo humalassa, he tietysti innostuvat...

Luokkaretki

9B-luokka on luokkaretkellä Tallinnassa kaksi opettajaa mukanaan. Illalla jotkut oppilaista ovat käyneet ostamassa olutta ja viiniä ruokakaupasta. Yhteensä noin kymmenen poikaa ja tyttöä on päättänyt ryhtyä juomaan. He aikovat mennä retkeilymajan lähellä sijaitsevaan puistoon. Antti ja Jesse eivät kuitenkaan haluaisi lähteä luokkakavereiden mukaan. Muut vain jatkavat inttämistä. Oikeasti pojat haluaisivat mennä kertomaan opettajille, mutta tietävät, että se suututtaisi koko luokan. Lopulta he lähtevätkin muiden mukaan juomaan...



JUHLAPÄIVÄT JA ALKOHOLI



Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Miksi vappua vietetään? Jos et tiedä vastausta, voit keksiä oman ehdotuksen.
2. Kuuluuko alkoholi mielestäsi juhlapäiviin ja -tilaisuuksiin? Perustele!
3. Mainitse esimerkkejä syistä, jotka saavat nuoret juomaan erityisen paljon juhlapäivien aikaan.
4. Mistä koulussa puhutaan ennen vappua, uutta vuotta tai koulujen päättymistä? Mainitse esimerkkejä oppilaiden välisistä keskusteluista.
5. Oletko sinä itse juonut tai tunnetko jonkun, joka olisi juonut tällaisissa juhlissa? Mitkä olivat seuraukset? Kerro ja kuvaile!
6. Mitä keinoja voitaisiin käyttää, että nuoret eivät joisi juhlapäivien yhteydessä, tai että juominen pysyisi kohtuudessa?
7. Ehdota ainakin kolmea vaihtoehtoa, jotka voisivat korvata juomisen.

TOTTA VAI TARUA?



Väitteet:

Ovatko seuraavat väitteet TOTTA VAI TARUA?

Alkoholi vaikuttaa ihmisiin yksilöllisesti.

Kaikille ei tule krapulaa!

Useimpien nuorten mielestä vanhemmat tekevät väärin ostaessaan alkoholia alaikäisille.

Humala ei vahingoita ketään!

Jos nuorille tarjotaan alkoholia kotona, he oppivat käyttämään sitä oikein.

Ihmiset ottavat humalassa enemmän riskejä!

Alkoholia usein, liikaa tai säännöllisesti käyttävälle saattaa kehittyä päihdeongelma.

MITÄ SINÄ SANOISIT?



Käsiteltävissä tapauksissa henkilöt ajautuvat vaikeuksiin.

Tehtävänne on päättää, mikä olisi paras keino selviytyä ongelmatilanteesta.

Jokaisen tarinan yhteydessä on annettu joitain valmiita vastausvaihtoehtoja. Jokainen ryhmä valitsee, mikä on heidän mielestään paras vaihtoehto, ja perustelee valintansa. Ryhmä voi myös keksiä oman, vielä paremman ratkaisuvaihtoehdon. Muistakaa, ettei oikeita tai vääriä vastauksia ole.

Teemu ja Panu

Kaverukset Teemu ja Panu ovat menossa elokuviin, kun he näkevät kolme koulukaveriaan hengaamassa bussipysäkillä. Heidän seurassaan on muutaman vuoden vanhempi Kalle. Teemu arvaa, että tiedossa on vaikeuksia. Kalle juo viinipullosta ja tarjoaa muillekin. Kun Teemu ja Panu tulevat kohdalle, Kalle alkaa saman tien huudella: "Lyön vetoa, että Teemu ei suostu ottamaan mitään!", "Teemun pää ei kestä viinaa!" Teemu on kerran kokeillut juomista, mutta tuli huonovointiseksi ja oksensi. Kallen kanssa olevat kaverit eivät vaikuta olevan kovin innossa viinistä, mutta jatkavat kuitenkin ollakseen mukana jengissä.

Mitä Teemun pitäisi mielestäsi tehdä?

- Ei pitäisi sanoa mitään, jatkaa vain matkaa Panun kanssa.
- Sanoa: "Kalle, voitat vetosi, en tosiaan aio juoda mitään. Olet mielestäni idiootti ja sinun pitäisi alkaa hengata omanikäistesi kanssa."
- Kääntää tilanne vitsiksi: "Join jo kolme pulloa ennen kuin tulin tänne, joten ei kiitos, ei tee enää mieli", ja jatkaa matkaa Panun kanssa.
- Ottaa pullo, laittaa se huulilleen ja teeskennellä ottavansa ison huikan, antaa sitten pullo takaisin ja jatkaa Panun kanssa matkaa.
- Sanoa: "Kiitos, mutta me ollaan menossa leffaan ja ollaan nyt jo myöhässä - ehkä nähdään myöhemmin."

Syntymäpäiväjuhlat

Emma on syntymäpäivänsä kunniaksi syönyt päivällistä siskonsa, vanhempiensa ja muutaman kaverin kanssa. Ennen ruokailua nostettiin kuohuviinimaljat. Illalla Emman vanhemmat ja sisko menivät nukkumaan. Emma ja ystävät jäivät vielä keskenään valvomaan hetkeksi ja pitivät hauskaa. Sara ehdotti, että he maistaisivat vähän alkoholia huoneen kaapissa olevista pulloista. Emma sanoi, että hän ei halua, mutta muut tytöt yrittivät ylipuhua hänet kokeilemaan. Eivät Emman vanhemmat huomaisi mitään.

Mitä Emman pitäisi mielestäsi tehdä?

- Sanoa: "Jos joku menee lähellekään pulloja, kerron ihan varmasti isälle."
- Sanoa: "Eiköhän teidän ole aika lähteä kotiin. Takit päälle ja menoksi!"
- Sanoa: "Isä tietää ihan tasan tarkkaan kuinka paljon pulloissa on. Voin luvata, ettei ole mitään mahdollisuutta ottaa huikkaakaan ilman, että se huomataan."
- Esittää, ettei kuullutkaan kysymystä ja yrittää kääntää puhe muualle.
- Sanoa: "Jos olette oikeasti ystäviäni, älkää tehkö mitään, josta voin joutua vaikeuksiin vanhempieni kanssa."



Pojat, jotka haluavat olutta

Tanja ja Jasmin ovat matkalla kotiin. He kävelevät kaupan ohi juuri, kun sieltä tulee ulos pari samaa koulua käyvää poikaa. Pojat tulevat juttelemaan heille, vaikka tytöt eivät oikeastaan edes pidä heistä. Tanja ja Jasmin yllättyvät, kuinka mukavia pojat ovat heille, koska yleensä he eivät koskaan puhu tytöille. Yksi pojista, Daniel, sanoo "Kaupan äijä ei suostu myymään meille kaljaa. Te näytätte siltä, että voisitte hyvin olla 18. Käykää ostamassa meille olutta, jooko? Jos ette käy, kerromme koulussa kaikille, että näimme teidän suutelevan toisianne!"

Mitä Tanja ja Jasmin voivat tehdä?

- Sanoa: "Se on lainvastaista, emmekä halua joutua vaikeuksiin teidän takianne."
- Sanoa: "Me ollaan yritetty ostaa tuolta aikaisemmin, eikä se suostunut myymään meillekään, joten ei kannata."
- Soittaa poliisille.
- Sanoa: "Jos ette tuon parempaa juorua keksi, olette tosiaan aivan liian lapsellisia juomaan olutta!"
- Sanoa: "Kävelimme juuri poliisiauton ohi tuolla kadulla, eli ei todellakaan suostuta!"
- Ottaa poikien rahat. Mennä sisään kauppaan, tulla takaisin ulos ja sanoa, ettei heillekään myyty.

Jussi ja uusi auto

Miikka on ollut elokuvissa tyttöystävänsä Riinan kanssa. Matkalla bussipysäkillä he kävelevät baarin ohi, kun sieltä tulee ulos Jussi, Miikan isoveljen paras kaveri. Miikka tietää, että Jussi pitää Riinasta. Jussi kysyy, haluavatko he tulla mukaan sisään ja ottaa jotain juotavaa. Miikka ja Riina juovat limua, mutta Jussi ja kaikki hänen kaverinsa juovat olutta. Hän on selvästi juonut jo aika paljon. Baari menee kiinni ja kaikki lähtevät ulos. Jussi kysyy Riinalta ja Miikalta, haluavatko he kyydin kotiin hänen uudella autollaan. Riinan mielestä idea kuulostaa hyvältä, mutta Miikka tietää, ettei Jussi ole ajokunnossa.

Mitä Miikan pitäisi sanoa?

- Olla hiljaa ja ottaa riski. Olisi noloa vaikuttaa pelkurilta.
- Sanoa: "Jussi, olet hullu, jos kuvittelet voivasi ajaa tuossa kunnossa. Tiedät, että poliisi on tehostanut rattijuoppojen valvontaa tällä alueella, enkä todellakaan halua sekaantua sellaiseen."
- Vetää Riina sivuun ja sanoa hänelle, ettei todellakaan halua mennä Jussin kyytiin ja toivoo, ettei Riinakaan menisi. Ehdottaa Riinalle, että tämä sanoisi heidän haluavan olla hetken kahdestaan. Jussi ymmärtää kyllä varmasti vihjeen.
- Sanoa: "Jos istut autoon ja käynnistät sen, soitan poliisille."
- Sanoa: "Jussi, en halua kuulostaa tyllyltä, mutta en halua tulla kyytiisi, koska sinun ei pitäisi ajaa. Jätä auto tähän ja lähde meidän mukaamme."

VALINTA - KÄSITTELY - SEURAUKSET



Vappuaatto

Pete on kuudennella luokalla ja menee kesäloman jälkeen seitsemännelle. Pete vaihtaa koulua ja menee samaan kouluun isoveljensä kanssa. Isoveli on ottanut Peten mukaansa vappubileisiin, jotta Pete saisi hyvän alun uudessa koulussa. Juhlissa on paljon oppilaita Peten uudesta koulusta. Pete seisoo juttelemassa veljen muutaman kaverin kanssa. He kysyvät, haluaako Pete olutta. Pete haluaa näyttää, ettei ole nynny, ja ottaa. Muutaman oluen jälkeen Pete on todella humalassa, eikä pysty hallitsemaan itseään. Hän alkaa sammaltaa, kompuroida ja kaatuilla.

Mitä valintoja Pete teki?

Mitä hän on tehnyt tullakseen niin humalaan?

Miettikää, mitä seuraavaksi tapahtuu.