



Mitä tiedämme päihhteistä?

Mitä päihhteet ovat? Mitä päihhteitä on?

1. Tunti

Turun kaupungin ehkäisevän päihdetyön Selvästi JEES! -projekti 2023-2025, Sanna Tahko & Kristiina Helenius.

Lähteet:

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos

Ehyt ry

YLE

Päihdelinkki

Päihteitä ovat

- Huumausaineet esim. kannabis - **laittomia**.
- Alkoholi esim. olut, viini.
- Nikotiini ja tupakkatuotteet esim. tupakka, nuuska, sähkötupakka.
- Yhteistä kaikille päihteille on, että ne aiheuttavat riippuvuutta ja niillä on jokin päihdyttävä ominaisuus.
- Riippuvuus on pakonomaista tarvetta jollekin riippuvuutta aiheuttavalle aineelle tai toiminnalle.





	Lailliset päihteet	Laittomat päihteet	Muut haitalliset aineet/ yhdistelmät
Alle 18v.	X	X	X
K-18	Tupakka, miedot alkoholijuomat (alkoholia 1,2-22%). Nikotiinipussit. Sähkötupakka (katukaupan tuotteet laittomia). Nuuska (myynti ja osto laitonta Suomessa.)	Huumeet, esim. kannabis, kokaiini, ekstaasi, heroini. Nikotiinituotteet, joissa nikotiinia yli 20mg (esim. tietyt sähkötupakat). Suomessa laittomia kaikenikäisille!	Lääkkeiden väärinkäyttö. Sekakäyttö. Kaikki päihtymiskäytössä käytetyt kemikaalit.
K-20	Väkevät alkoholijuomat, esim. vodka, kaikki jossa alkoholia yli 22%		

Päihdefaktat

- www.kahoot.it
- Kirjautu peliin OMALLA etunimellä.





Siltä löytyi vaarallinen määrä:



Kieltäytyminen

- Siirrytään pienryhmiin opettajan johdolla.
- Jokainen ryhmä saa aiheen joka pitää "myydä" muille ryhmäläisille, eli saada ylipuhuttua muut kokeilemaan kyseistä päihdettä. **Muut keksivät erilaisia tapoja kieltäytyä.** Välillä vaihdetaan osia.
- Lopuksi keskustellaan oliko kieltäytyminen helppoa vai vaikeaa ja miten voi kieltäytyä jos tarjoaja on tuttu/vieras.





Pohdintaa päihnteiden vaikutuksista

2. Tunti

Turun kaupungin ehkäisevän päihdetyön Selvästi JEES! -projekti 2023-2025, Sanna Tahko & Kristiina Helenius.

Lähteet:

Terveys- ja hyvinvoinninlaitos

Ehyt ry

Päihdelinkki

	Lailliset päihteet	Laittomat päihteet	Muut haitalliset aineet/ yhdistelmät
Alle 18v.			
K-18			
K-20			

	Lailliset päihteet	Laittomat päihteet	Muut haitalliset aineet/ yhdistelmät
Alle 18v.	X	X	X
K-18	Tupakka, miedot alkoholijuomat (alkoholia 1,2-22%). Nikotiinipussit. Sähkötupakka (katukaupan tuotteet laittomia). Nuuska (myynti ja osto laitonta Suomessa.)	Huumeet, esim. kannabis, kokaiini, ekstaasi, heroini. Nikotiinituotteet, joissa nikotiinia yli 20mg (esim. tietyt sähkötupakat). Suomessa laittomia kaikenikäisille!	Lääkkeiden väärinkäyttö. Sekakäyttö. Kaikki päihtymiskäytössä käytetyt kemikaalit.
K-20	Väkevät alkoholijuomat, esim. vodka, kaikki jossa alkoholia yli 22%		

Riippuvuus

- Mitä riippuvuus on?
- Mistä voi tulla riippuvaiseksi?
- Miten riippuvuus vaikuttaa elämään?

- Fyysinen riippuvuus – syntyy kaikille, jos käyttää päihdettä riittävän pitkäkestoisesti.
- Psyykinen riippuvuus – mahdollista syntyä jo ensimmäisellä kerralla.
- Sosiaalinen riippuvuus.



Riippuvuus

- Pakonomainen tarve johonkin päihdyttävään aineeseen tai toimintaan.
- Psyykkinen tai fyysinen tila tuottaa hetkellistä mielihyvää.
- Perintötekijät, lapsuuden ja nuoruuden kokemukset, stressi ja kriisitilanteet elämässä voivat vaikuttaa siihen, miten helposti ihminen jää riippuvaiseksi.
- Riippuvainen ihminen ei aina itse tunnista tai myönnä riippuvuuttaan.
- Vakava riippuvuus on sairaus.
- Riippuvuuksien haittoja voivat olla esim. terveydelliset haitat, ihmissuhteet kärsivät, taloudelliset haitat (esim. päihteiden hankkiminen, rahapelaaminen).

World cafe -harjoitus

- Jakaudutaan 4. ryhmään.
- Jokaiselle ryhmälle jaetaan paperi, johon on kirjoitettu päihdeteemainen kysymys. Aikaa vastata on 3-4 minuuttia. Ajan loppuessa kysymykset siirretään seuraavalle ryhmälle. Jokainen ryhmä vastaa jokaiseen kysymykseen.
- Tarkoituksena on kirjoittaa paperiin ryhmän mielipiteitä kysymyksestä, tietoa ei tarvitse etsiä.
- Ryhmien vastattua kaikkiin kysymyksiin, ryhmät esittelevät tuotokset luokalle. Keskustellaan vastauksista yhdessä.
- Julisteet voi jättää halutessaan esim. luokan seinälle muistuttamaan aiheesta.



Päihdeongelmilta suojaavia tekijöitä

- Läheiset välit perheeseen/muuhun luotettavaan aikuiseen.
- Terve itsetunto, myönteinen minäkuva.
- Osallisuuden tunne (esim. harrastus, kaverit, koulu, työ, perhe, peliporukka).
- Vahvat tunne- ja sosiaaliset taidot.
- Onnistumiset ja positiivinen palaute.
- Lähiyhteisön vastuullinen suhtautuminen päihteisiin.

- **Yllämainittujen asioiden puute ei tarkoita että nuori päätyy päihteiden käyttäjäksi, mutta riski on suurempi.**



Rikos(ko)

5-luokkien
Laillisuuskasvatustunti
Laillisuus
Itsetunto

Saara Juutinen, Alvin Koskinen, Laura Kiviranta, Paula Mäkelä ja Reetta Vainio

[Etusivu - Rikosuhripäivystys \(riku.fi\)](#)

[Sua varten somessa](#)

[Rikoslaki 39/1889 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#)

[Rikosten kirjo on laaja - tieto auttaa estämään rikoksia - Poliisi](#)

[Vahvista mielenterveyttä - MIELI ry](#)

Case-tehtävä kirjasta Konstaapeli Daniel tässä, moro! (Kalejaiye, Daniel, 2022)

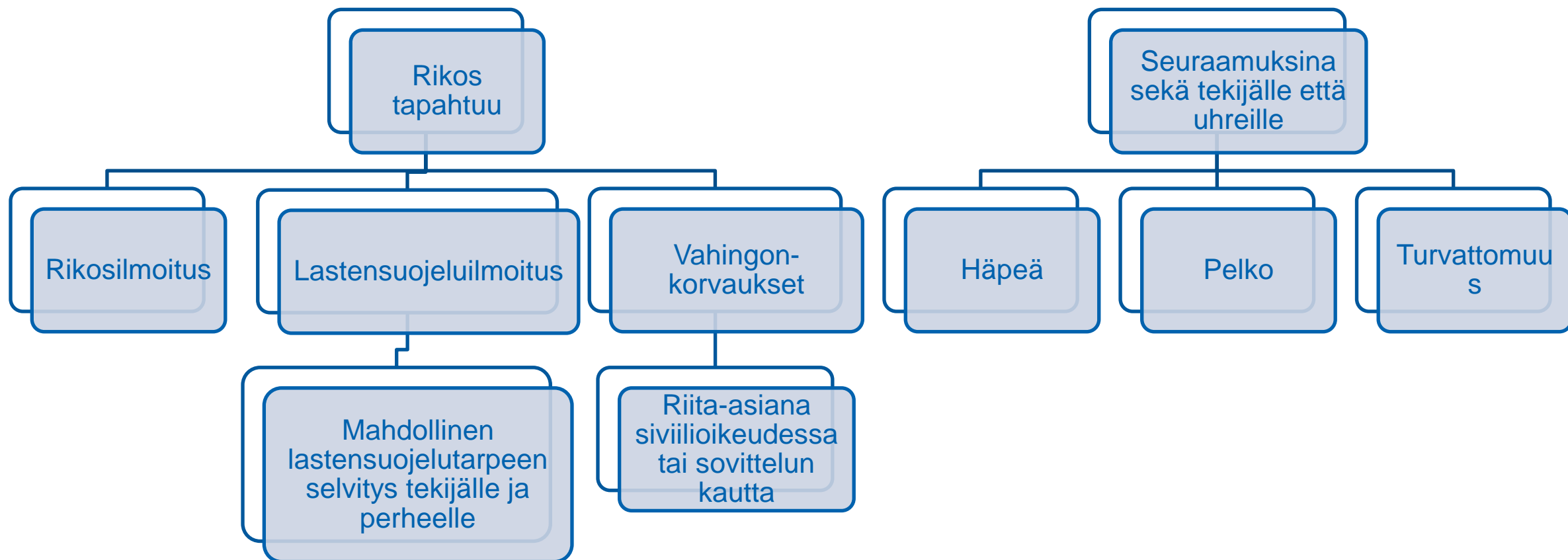


Turvallisuudesta

- Lain mukaan alle 18-vuotias on lapsi ja lapsia tulee suojella kaikenlaiselta kasvua ja kehitystä vaarantavalta toiminnalta.
 - = Aikuisten vastuu.
- Lapsella on oikeus saada ikätasoisistaan tietoa maailmasta.
 - = Lapsen vastuulla on ottaa oppia maailmasta.
- Yhdessä tavoitetaan parempaa todellisuutta.
 - = Jokaisella on oikeus olla turvassa ja rauhassa.
- Vahingonkorvausvastuu
 - Huom. Korvausvelvollisuus on kaiken ikäisillä!



Alle 15-vuotias rikoksentekijänä



[Vahingonteko \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Vahingonteko)

[Kiusaaminen \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Kiusaaminen)



Tehtävä: Ryhdy rikostutkijaksi

Tarina Tomista ja Matista. 5-luokkalaiset pojat ovat kesälomalla ja pelaavat haastepeliä, missä keksitään toiselle haasteita, joita toinen ei uskaltaisi tehdä.

Poikien peli alkaa pilasoitoista tuntemattomiin numeroihin ja törkeyksien huutamisesta kadulla, mutta yltyy haaste toisensa jälkeen. Matti päättää keksiä tehtävän, josta Tomi kieltäytyisi varmasti. ”Et varmasti uskalla varastaa viittä karkkipussia kaupasta!” Tomin silmät pyöristyvät ja hän hiljenee hetkeksi, mutta sanoo uhmakkaasti: ”No katotaan!” Pojat menevät hermostuneina kyläkaupalle ja astelevat karkkihyllylle. Matti pitää silmät auki vartioiden varalta, ja Tomi nappaa karkkipussit syliinsä. Sitten Tomi ampaisee kaupasta ulos Matti kannoillaan.

Heti oven ulkopuolella vastaan tulee vartija, joka tajuaa välittömästi poikien juonen ja käskee heitä pysähtymään. Tomi ja Matti katsovat toisiaan, nyökkäävät ja hajaantuvat vartijan karistamiseksi. Tomi pääsee karkkipusseineen karkkuun, koska vartija lähtee juoksemaan Matin perään. Muutaman askeleen jälkeen Matti ymmärtää, ettei tule pääsemään vartijaa pako, onhan kyseessä kuitenkin aikuinen mies. Matti vilkuilee paniikissa pakoreittejä ja huomaa viereisellä leikkikentällä leikkivien lasten pyörät maassa. Matti kiihdyttää vauhtia pyöriä kohti, nostaa niistä yhden, hyppää pyörän selkään ja polkee täyttä vauhtia. Kuin ihmeen kaupalla kumpikin pojista pääsee vartijalta karkkuun. Kotona odottavat kuitenkin vihaiset vanhemmat, sillä kauppias on tunnistanut pojat jo heidän astuessaan sisään kauppaan ja soittanut heidän vanhemmilleen.

- **Rikoslaki luku 28 §1**
- **Varkaus (Matti varastaa polkupyörän)**

- **Rikoslaki luku 28 §3**
- **Näpistys (Pojat näpistävät karkkeja kaupasta)**



Vahva itsetunto

- Helpottaa kavereiden saamista.
- Helpottaa vaikeissa tilanteissa jaksamista.

- On helpompi sanoa EI.
- On helpompi tsempata myös kaveria.

- Lisää turvallisuuden tunnetta.
- Lisää onnellisuuden kokemista.
- Lisää itsensä arvostamista.



Minkälaisissa tilanteissa sanot yleensä EI?

Onko sinun helppoa sanoa EI?

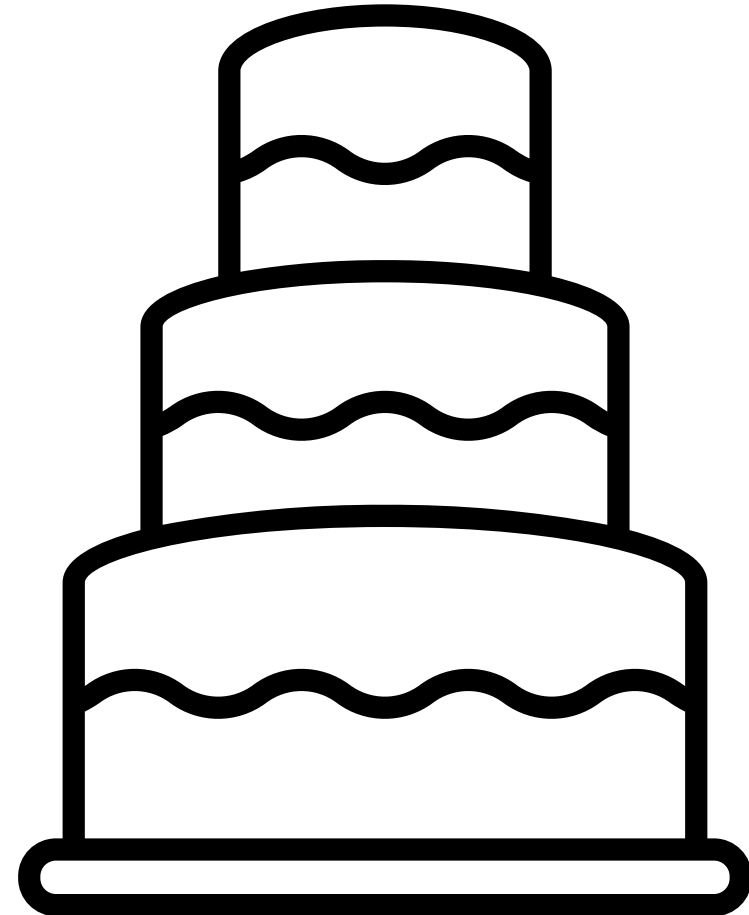
Milloin EI:n sanominen on vaikeeta?

Onko EI helppo tai vaikea sanoa somessa?

Kysymykset: suavartensomessa

Hyvän elämän kakku!

- Mieti tärkeitä ja hyviä asioita mitkä tekevät mielestäsi elämästä hyvää ja tärkeää.
- Kirjoita kakun kerroksiin näitä asioita niin paljon kuin keksit! (voit myös värittää kakun!)
- Nämä hyvät asiat lisäävät myös itsetuntoasi, joka puolestaan suojaa elämässä (Tärkeää!)



Mistä apua eri tilanteisiin?

- [RIKU.FI](https://www.riku.fi)

Rikosuhripäivystys 116 006 palvelee suomeksi ma–pe kello 9–20. (maksuton + anonymi) RIKU-Chat nettisivuilla.

- [MLL.FI](https://www.mll.fi)

MLL **Lasten ja nuorten puhelin 116 111** maanantaista perjantaihin kello 14–20, lauantaisin ja sunnuntaisin kello 17–20 (maksuton + anonymi)

- [Ehyt.fi](https://www.ehyt.fi)

EHYT ry:n päihdeneuvonta Puhelinnumero: 0800 900 45 (maksuton + anonymi + aina voi soittaa)

112-Sovellus (palveluneuvonta, tiedonhaku)



