



# **POHJOIS-KARJALAN PÄIHDE- JA PELIKASVATUSOPAS**

# Julkaisu

## POHJOIS-KARJALAN PÄIHDE- JA PELIKASVATUSOPAS

Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus

Torikatu 29 A, 3 krs

80100 Joensuu

<https://www.pkkkansanterveys.fi/>

### JULKAISUN KIRJOITTAJA

**Tiina Vlasoff**, terveyden edistämisen asiantuntija

Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus

etunimi.sukunimi@pkkkansanterveys.fi

## MAAKUNNALLINEN PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSEN VÄLIAIKAINEN TYÖRYHMÄ OPPAAN SISÄLLÖN SUUNNITTELEMISEKSI

**Markus Lindroos**, vapaa-aikaohjaaja, Heinävesi

**Virpi Nevalainen**, perusopetuksen rehtori, Juuka

**Kristiina Tallgren**, opinto-ohjaaja, Juuka

**Katriina Pitkäjärvi**, varhaiskasvatuksen esimies, Kontiolahti

**Auli Pulkki**, rehtori, Kontiolahti

**Annastiina Säkkinen**, opetuspalvelujen erityisasiantuntija, Kontiolahti

**Juha Ryytänen**, hyvinvointikoordinaattori, Lieksa

**Reetta Hynnen**, hyvinvointipedagogi, Liperi

**Ari Karppanen**, hyvinvointipedagogi, Liperi

**Armi Laukkanen** vapaa-aikasihteeri, Nurmes

**Jukka Orenius**, hyvinvointijohtaja, Outokumpu

**Tiina Keronen**, tuntiopettaja, Kitee

**Katriina Toropainen**, luokanopettaja, Rääkkylä

**Jenni Isoviita-Parikka**, varhaiskasvatuksen päällikkö, Tohmajärvi

**Arto Hernetkoski**, asiantuntija, Pelituki Sovatek-säätiö

**Ilmo Jokinen**, nuoret osaston päällikkö, EHYT ry

**Ellinoora Ojala**, ennaltaehkäisevän päihdetyön asiantuntija, Siun sote

### TAITTO JA KUVAT

Tovari Oy, Joensuu

Pohjois-Karjalan hyvinvointialue -Siun sote

Kesäkuu 2025

### JULKAISU SAATAVANA VERKOSTA:

<https://www.siunsote.fi/yhteistyö/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/ehkaiseva-paihdeyto/>

Julkaisu on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM)

# Sisällysluettelo

|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Johdanto</b> .....                                                                         | 4  |
| <b>1. Yleistä ehkäisevästä päihdetyöstä</b> .....                                             | 5  |
| Ehkäisevää päihdetyötä tehdään yhdessä .....                                                  | 5  |
| Ehkäisevää päihdetyötä tukevat lait, ohjelmat ja suunnitelmat .....                           | 6  |
| Ehkäisevää päihdetyötä varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle .....                           | 7  |
| <b>2. Päihde- ja pelikasvatus</b> .....                                                       | 8  |
| Päihdekasvatus .....                                                                          | 8  |
| Pelikasvatus .....                                                                            | 9  |
| <b>3. Vaikuttavaa päihde- ja pelikasvatusta oppilaitoksissa</b> .....                         | 11 |
| Suojaavat tekijät ja riskitekijät .....                                                       | 11 |
| Mikä toimii ja mikä ei .....                                                                  | 12 |
| Päihde- ja pelikasvatuksen eettisyys ja stigma .....                                          | 14 |
| Opettajien rooli ja osaaminen päihde- ja pelikasvatuksessa .....                              | 14 |
| <b>4. Oppilaitosten rehtoreille ja johdolle</b> .....                                         | 15 |
| Päihde- ja pelikasvatus opetussuunnitelmissa .....                                            | 17 |
| Päihde- ja pelikasvatus osana opiskeluhoitoa .....                                            | 17 |
| <b>5. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa toteutettava päihde- ja pelikasvatus</b> .....   | 18 |
| <b>6. Perusopetuksessa toteutettava päihde- ja pelikasvatus</b> .....                         | 22 |
| <b>7. Lukiossa ja ammatillisessa koulutuksessa toteutettava päihde- ja pelikasvatus</b> ..... | 32 |
| <b>8. Yhteistyö ja osallisuus päihde- ja pelikasvatuksessa</b> .....                          | 40 |
| Koti ja oppilaitosyhteistyö .....                                                             | 40 |
| Nuorelta nuorelle .....                                                                       | 42 |
| Hyvinvointialue .....                                                                         | 42 |
| Ulkopuoliset vierailijat .....                                                                | 43 |
| Muu yhteistyö eri toimijoiden kanssa .....                                                    | 44 |
| Oppilaitosten asuntolat .....                                                                 | 47 |
| <b>9. Päihteiden käytön ja haitallisen pelaamisen tunnistaminen ja tuen tarjoaminen</b> ..... | 48 |
| Ympäristön ja yhteisön vaikutus .....                                                         | 48 |
| Huolen tunnistaminen .....                                                                    | 48 |
| Huolen puheeksi ottaminen .....                                                               | 49 |
| Tuen tarjoaminen .....                                                                        | 49 |
| <b>10. Yhteenveto</b> .....                                                                   | 52 |
| <b>Lähteet:</b> .....                                                                         | 53 |

# JOHDANTO

Nuorten päihteiden käyttö Pohjois-Karjalassa on vähentynyt viime vuosina, erityisesti päivittäinen tupakointi ja humalajuominen ovat laskussa. Myös rahapelaaminen on vähentynyt toisen asteen opiskelijoilla, mutta lisääntynyt perusopetuksessa. Huolta herättävät kuitenkin uudet ilmiöt, kuten sähkösavukkeiden ja nikotiinipussien yleistyminen, kannabiksen kokeilujen kasvu erityisesti pojilla sekä alaikäisten alkoholin saatavuus. Haittoja aiheuttavat myös huoltajien runsas alkoholinkäyttö sekä nuorten salliva suhtautuminen päihteisiin.

Tämän maakunnallisen päihde- ja pelikasvatusoppaan tarkoituksena on tarjota lukijalle kattava yleiskatsaus päihde- ja pelikasvatuksen sisällöistä varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle saakka. Opas on suunnattu erityisesti kasvatus- ja opetushenkilöstölle sekä koulujen ja oppilaitosten johdolle tukemaan heidän työtään päihde- ja pelikasvatuksessa. Opas antaa myös hyödyllistä tietoa muille toimijoille, jotka toteuttavat päihde- ja pelikasvatusta yhteistyössä koulujen ja oppilaitosten kanssa tai omassa työssään.

Oppaan keskeinen tavoite on yhdenmukaistaa Pohjois-Karjalan kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävää päihde- ja pelikasvatusta. Tavoitteena on varmistaa, että kaikilla oppilailla tai opiskelijoilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet saada ikätasolle sopivaa ja tarkoituksenmukaista päihde- ja pelikasvatusta. Lisäksi oppaalla pyritään vahvistamaan päihde- ja pelikasvatuksen osaamista päättäjien ja ehkäisevän päihdetyön suunnitteluun ja toteutukseen osallistuvien keskuudessa.

Opas tarjoaa perustiedot ehkäisevästä päihdetyöstä ja korostaa päihde- ja pelikasvatuksen merkitystä varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle. Se tarjoaa konkreettisia työkaluja ja käytännön vinkkejä opettajille ja muulle henkilöstölle päihde- ja pelikasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Opas sisältää esimerkkejä oppituntien sisällöistä, toimivista menetelmistä ja yhteistyökumppaneista. Lisäksi oppaassa käsitellään päihteiden ja nikotiinituotteiden käytön ja haitallisen pelaamisen tunnistamista ja tuen tarjoamista.

Oppaan kommentointiin ovat osallistuneet Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Pelituki, kasvatus- ja opetushenkilöstöä Lieksasta, Nurmeksasta, Juuasta, Kontiolahdelta, Outokummusta, Liperistä, Heinävedeltä, Rääkkylästä, Tohmajärveltä ja Kiteeltä, ammatillisen oppilaitosten Luovin opintoneuvoja ja ohjaaja sekä Riverian opiskeluhuollosta vastaava. Lisäksi nuoria edustavat ryhmät, kuten oppilas- ja opiskelijakunnan hallitukset ja nuorisovaltuustot, ovat päässeet vaikuttamaan ja olemaan osallisia oppaan sisältöjen luomisessa.

Maakunnallinen päihde- ja pelikasvatusopas on laadittu EHEÄ- Yhteisiä ratkaisuja vaikuttavaan ehkäisevään päihdetyöhön Pohjois-Karjalassa -hankkeessa 2024–2025. Hankkeen päätoteuttajana toimii Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, ja osatoteuttajina ovat Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus ja Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys.

# 1. YLEISTÄ EHKÄISEVÄSTÄ PÄIHDETYÖSTÄ

*Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on ehkäistä ja vähentää alkoholin, nikotiinituotteiden, huumausaineiden sekä haitallisen raha- ja digipelaamisen aiheuttamia haittoja paitsi päihteiden käyttäjille ja pelaajille, myös heidän läheisilleen ja koko yhteiskunnalle. Lisäksi tavoitteena on lisätä ymmärrystä päihteiden käytöstä, pelaamisesta ja niihin liittyvistä ilmiöistä. Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään myös edistämään perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä asioissa, kuten päihdehaittojen vähentämistä, syrjinnän ehkäisemistä ja haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten tukemista.*

**Käytännössä ehkäisevä päihdetyö voi tarkoittaa seuraavia asioita:**

- päihteiden käytön ehkäisemistä kokonaan
- päihteiden käytön aloittamisen lykkäämistä
- päihteiden riskikäytön ehkäisyä
- päihteiden käytöstä ja haitallisesta pelaamisesta aiheutuvien haittojen ehkäisyä tai vähentämistä

Ennaltaehkäisevää työtä tehdään vaikuttamalla tuotteiden kysyntään, saatavuuteen sekä tarjontaa hyödyntämällä hyväksi todettuja menetelmiä, viestintää ja toimivia ehkäisevän päihdetyön rakenteita.

Nuorten kohdalla kouluissa ja oppilaitoksissa toteutettu päihdekasvatus sekä opiskeluhuollon toimet ovat tyypillisimpiä ehkäisevän päihdetyön muotoja.

Lapsille päihdekasvatuksen sijaan suositellaan yleistä elämäntaitojen kasvatusta. Perhetaitojen kehittäminen ja tukeminen ovat myös tärkeä osa ehkäisevää päihdetyötä.

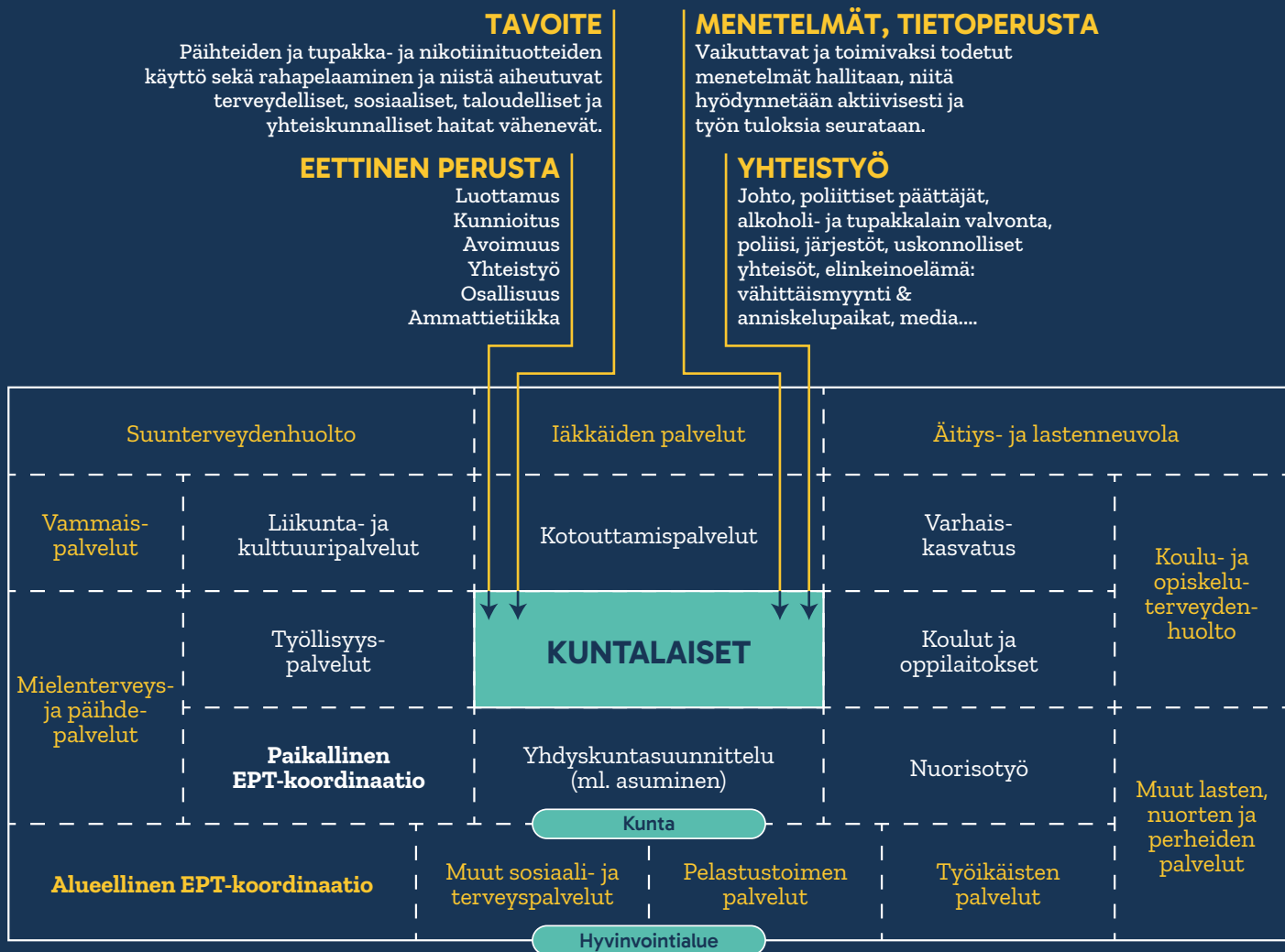
## **EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ TEHDÄÄN YHDESSÄ**

Ehkäisevää päihdetyötä ohjataan kansallisesti. Eri toimijoiden, kuten erilaisten oppimisympäristöjen tulisi edistää yhteisiä tavoitteita hyväksi todetuilla työtavoilla ja menetelmillä. Ehkäisevän päihdetyön vaikuttavuutta lisää eri toimijoiden kumppanuus, toiminnan samanaikaisuus ja yhdenmukaisuus sekä ehkäisevän työn yhteensovittaminen muuhun hyvinvoinnin toimintaan, koordinointiin ja johtamiseen.

Kunta vastaa ehkäisevän päihdetyön tehtävien toteuttamisesta sen eri toimialoilla. Sivistystoimen lisäksi ehkäisevä päihdetyö edellyttää yhteistyötä myös muiden kunnan toimialojen kanssa. Kunnissa ehkäisevää päihdetyötä tulisi tehdä kaikilla hallintoaloilla yhteistyössä paikallisten ja alueellisten toimijoiden kanssa.

**Perhetaitojen kehittäminen ja tukeminen ovat myös tärkeä osa ehkäisevää päihdetyötä.**





Kuva 1. Ehkäisevän päihdetyön laadukas kokonaisuus.<sup>1</sup>

## EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ TUKEVAT LAIT, OHJELMAT JA SUUNNITELMAT

Ehkäisevän päihdetyön toteuttamisvastuu on annettu kunnille ja hyvinvointialueille osana niiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen kokonaisuutta. [Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä \(523/2015\)](#) ohjaa työtä, jota tehdään päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.

Sosiaali- ja terveysministeriön [ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma ja sen väliarviointi](#) tukee ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevan lain toimeenpanoa ja antaa konkreettiset suuntaviivat toiminnalle sekä kunnissa ja alueilla tehtävälle työlle.

Ehkäisevää päihdetyötä määrittävät myös [alkoholilaki](#), [tupakkalaki](#), [arpajaislaki](#) sekä [sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämislaki](#). Kouluissa ja oppilaitoksissa toteutettavaa ehkäisevää päihdetyötä ohjaavat lainsäädäntö ([terveydenhuoltolaki 1326/2010](#), [tupakkalaki](#), huumausainetestausta säätelevä [SORA-lainsäädäntö, VNA 338/2011](#)) ja opetussuunnitelmien perusteet.

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella on laadittu "[Ehkäisevän päihdetyön toimintasuunnitelma 2023–2025 Pohjois-Karjala](#)", johon on kuvattu alueella tehtävän ehkäisevän päihdetyön kokonaisuus ja "[Pohjois-Karjalan ehkäisevän päihdetyön viestintä- ja vaikuttamissuunnitelma](#)", joka antaa työkaluja ja rohkaisee oppilaitoksia viestimään päihde- ja peliaiheista. Molemmat suunnitelmat sopivat hyvin hyödynnettäväksi varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävään ehkäisevään päihdetyöhön.

<sup>1</sup> Ehkäisevä päihdetyö -opas kunnille ja hyvinvointialueille. THL 5/2022

## **EHKÄISEVÄÄ PÄIHDETYÖTÄ VARHAISKASVATUKSESTA TOISELLE ASTEELLE**

Lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön keskeisimmät ympäristöt ovat perhe ja koulu. Koulu tavoittaa lähes kaikki kunnan lapset ja nuoret, joten päihde- ja pelikasvatuksen toimenpiteillä voidaan vaikuttaa laajasti koko ikäluokkaan.

Ehkäisevää päihdetyötä tarvitaan läpi koko koulupolun – aina esiopetuksesta toiselle asteelle. Sen tulisi olla jatkuvaa ja suunnitelmallista sekä perustua tiiviiseen yhteistyöhön perheiden kanssa.

Varhaiskasvatus, koulut ja oppilaitokset muodostavat yhdessä kodin kanssa tärkeän tukiverkoston, joka turvaa, lapsen ja nuoren tasapainoista kehitystä ja päihteetöntä elämää. Koulujen ja oppilaitosten ehkäisevään päihdetyöhön sisältyy päihde- ja pelikasvatus, jota toteutetaan eri oppiaineissa, opiskeluhuollossa ja opiskeluterveydenhuollon palveluissa.

### **Ehkäisevän päihdetyön sisällöt kouluissa ja oppilaitoksissa**

- Ehkäisevän päihdetyön ja päihdekasvatuksen sisältöihin kuuluvat päihteet, tupakka- ja nikotiinituotteet sekä rahapelaaminen.
- Päihdekasvatuksen keskeiset sisällöt ovat:
  - » terveen kasvun tukeminen ja suojaavien tekijöiden vahvistaminen
  - » tiedon ja ymmärryksen lisääminen päihteistä, nikotiinituotteista ja rahapelaamisesta, niiden riskeistä ja vaikutuksista sekä riippuvuuden kehittymisestä
  - » uskomusten ja kielteisten leimojen purkaminen
  - » elämäntaitojen harjoittelu ja arvojen käsittely
  - » sosiaalisen paineensietokyvyn opetteleminen
  - » päihteettömyyttä, nikotiinittomuutta ja pelaamisen riskien hallintaa tukevien toimintatapojen esille nostaminen ja niiden lisääminen
  - » ongelmanratkaisutaitojen kehittäminen
  - » itsetunnon ja kriittisen ajattelun vahvistaminen
- Ehkäisevä päihdetyö on osa koulujen ja oppilaitosten terveellisyyden, turvallisuuden ja kouluyhteisön hyvinvoinnin arviointia.
- Ehkäisevä päihdetyö kuuluu opiskeluhuollon kokonaisuuteen.
- Koulun ja oppilaitoksen suunnitelmiin on hyvä sisällyttää ehkäisevän päihdetyön kuvaus aina ehkäisystä tuen piiriin ohjaamiseen saakka. Samoin suunnitelmassa tulisi käsitellä päihteiden sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön, välittämisen ja hallussapidon puuttumiskäytännöt.

## 2. PÄIHDE- JA PELIKASVATUS

**Päihde- ja pelikasvatus tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. Tavoitteena on ehkäistä haitallista päihteiden ja rahapelaamisen käyttöä sekä vahvistaa tunteita, kriittistä ajattelua ja terveellisiä valintoja. Pelikasvatus edistää myös pelisivistystä ja tasapainoista suhdetta digipelaamiseen.**

### PÄIHDEKASVATUS

Päihdekasvatuksen tavoitteena on vaikuttaa ennalta ehkäisevästi päihteiden sekä nikotiinituotteiden käytölle altistaviin sekä niiltä suojaaviin tekijöihin kaikilla kouluasteilla. Päihdekasvatuksessa on tärkeää antaa ikäkaudelle sopivaa tietoa päihteistä ja rahapelaamisesta sekä niiden käytön seurauksista.

Päihdekasvatuksessa pyritään kehittämään lasten ja nuorten kriittistä ajattelua sekä vahvistamaan heidän valmiuksiaan tehdä terveellisiä ja turvallisia valintoja. Erilaisten taitojen harjoittelu, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen, lisää yksilön kykyä selviytyä haastavista elämäntilanteista ilman haitallista päihteiden käyttöä. Varhain aloitettu päihdekasvatus luo perustan terveellisille elämäntavoille ja ehkäisee päihteiden käytön aloittamista myöhemmässä vaiheessa elämää.

Päihdekasvatukseen tulee sisältyä myös erilaisten turvataitojen harjoittelua, jotka liittyvät päihteiden käytön ja käyttäjien kohtaamiseen sekä valmiuksiin tunnistaa turvattomia tilanteita, turvallisuutta lisääviä tekijöitä ja avun hakemisen keinoja itselle sekä kaverille.

Päihdekasvatuksen lisäksi kouluissa ja oppilaitoksissa on tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen, millaisia normeja, toimintatapoja ja toimintakulttuuria kouluyhteisö ylläpitää.



## PELIKASVATUS

Pelikasvatus on osa mediakasvatusta, joka liittyy erityisesti digipelaamiseen. Digipelaamisesta on tullut merkittävä osa lasten ja nuorten arkea ja kulttuuria. Pelit tarjoavat heille mahdollisuuksia oppia erilaisia tietoja ja taitoja. Pelaamisen kautta saadaan kokemuksia, jotka tukevat esimerkiksi sosiaalista oppimista ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä.

Pelikasvatuksessa hyödynnetään päihdekasvatuksen periaatteita. Keskeistä siinä on lasten ja nuorten vuorovaikutus- ja tunnetaitojen vahvistaminen sekä sitoutuminen vuorovaikutteiseen ja keskustelemaan toimintatapaan.

Pelikasvatuksen tarkoitus on lisätä tietoa pelaamisesta ja siihen liittyvistä ilmiöistä sekä tarjota oikeaa tietoa, joka oikaisee pelaamiseen liittyviä virheellisiä käsityksiä. Pelikasvatus tukee lasten ja nuorten ymmärrystä pelaamisen vaikutuksia sekä kehittää heidän medialukutaitoaan sekä kriittistä ajatteluaan.

Pelikasvatuksen periaatteita ja keinoja voidaan soveltaa myös rahapelaamisen ehkäisyyn. Näitä teemoja käsitellään esimerkiksi opetuksen lisäksi myös opiskelijahuollossa.

Digipelaaminen voi olla myönteinen ja kehittävä osa lapsen ja nuoren arkea, kunhan se pysyy tasapainossa muiden elämän osa-alueiden kanssa. Pelaamisen arkipäiväistyminen on osin korvannut perinteisiä leikkejä ja pelejä, mikä tuo uusia haasteita ja mahdollisuuksia kasvatustyöhön. Siksi on tärkeää, että huoltajat sekä koulujen ja oppilaitosten henkilöstö osoittaa kiinnostusta ja ymmärrystä pelimaailmaa kohtaan.

Pelikasvatuksessa puhutaan pelisivistyksestä, joka tarkoittaa pelien ja pelaamisen merkityksen ymmärtämistä yhteiskunnassa. Pelisivistys tukee sekä pelaajia että aikuisia tunnistamaan ja arvioimaan pelaamisen vaikutuksia hyvinvointiin, oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Lisäksi pelien ikärajojen ja sisällön tunteminen auttavat ymmärtämään, millaisia taitoja eri pelit kehittävät ja millaisia vaikutuksia peleillä voi olla eri-ikäisiin pelaajiin ja millaisia taitoja ne voivat tukea ja kehittää.



**Pelikasvatus koostuu kolmesta toisiaan täydentävästä osa-alueesta:**

- 1) Peleillä opettaminen: Pelejä hyödynnetään oppimisen välineenä, esimerkiksi matematiikan ja kielten opetuksessa.
- 2) Peleistä opettaminen: Keskitytään pelien ja pelikulttuurien ymmärtämiseen, kuten pelien sisällön ja niiden vaikutusten tarkasteluun yksilöön tai yhteiskuntaan.
- 3) Pelillistyvään yhteiskuntaan kasvattaminen: Käsitellään pelillistymisen ilmiötä, jossa tarkastellaan pelien ja pelikulttuurin vuorovaikutuksellisuuden ilmenemistä sekä sitä, miten pelilliset elementit vaikuttavat jokapäiväiseen elämään.



### 3. VAIKUTTAVAA PÄIHDE- JA PELI-KASVATUSTA OPPILAITOKSISSA

**Päihde- ja pelikasvatuksessa käytettävien menetelmien kouluissa ja oppilaitoksissa tulee perustua tutkittuun ja näyttöön perustuvaan tietoon. Vaikuttava päihde- ja pelikasvatus huomio myös kohderyhmän ikä- ja kehitysvaiheeseen sopivien vuorovaikutteisten menetelmien käytön. Kasvatus on myös jatkuvaa, tavoittaen jokaisen lapsen ja nuoren säännöllisesti eri ikävaiheissa. Päihde- ja pelikasvatuksen tulee perustua tekijöihin, joiden on luotettavan tutkimustiedon pohjalta osoitettu suojaavan lapsia ja nuoria päihteiden käytöltä ja haitalliselta pelaamiselta.**

#### SUOJAAVAT TEKIJÄT JA RISKITEKIJÄT

Koulujen ja oppilaitosten päihde- ja pelikasvatuksella voidaan vahvistaa yksilö- ja yhteisötasoilla eri ikäisten lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä sekä vähentää riskitekijöitä, jotka altistavat päihdeongelmille, nikotiinituotteiden käytölle ja pelihaitoilta.

Riskitekijät, kuten päihteille tai liialliselle pelaamiselle altistuminen, eivät automaattisesti johda haitalliseen kehitykseen, eivätkä suojaavat tekijät, kuten vahvan perhetaustan tai sosiaalisen tuen, olemassaolo täysin suojaa päihteiden ongelmakäytöltä tai pelihaitoilta.

Esimerkkejä lasten ja nuorten päihteiden ja tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöltä sekä rahapelaamiselta suojaavista tekijöistä ja riskitekijöistä.

#### SUOJAAVAT TEKIJÄT

- Luottamukselliset sosiaaliset suhteet lähiyhteisössä (perhe, koti, koulu, kaveripiiri).
- Mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa sekä hyvät elämänhallintataidot.
- Viihtyisä ja turvallinen kouluympäristö sekä hyvä koulumenestys.
- Päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja rahapelien vaikea saatavuus ja vahva sosiaalinen kontrolli.
- Lähiyhteisön kielteiset asenteet sekä kielteinen kulttuuri käyttöä ja pelaamista kohtaan.
- Hyvä tietoisuus käytön ja rahapelaamisen riskeistä.

#### RISKITEKIJÄT

- Elämäntilanteen odottamattomat ja hallitsemattomat muutokset, haasteet kotiolioissa.
- Koulukiusaaminen, huono koulumenestys, koulu poissaolot.
- Yksinäisyys, syrjäytyminen ja epäsuotuisa sosiaalinen kierre.
- Sosiaalinen epäluottamus ja heikko itsetunto.
- Altistavat perintötekijät, mielenterveyden ongelmat ja persoonallisuuden piirteet.
- Päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja rahapelien helppo saatavuus ja sosiaalisen kontrollin vähäisyys.
- Sosiaaliset paineet käyttöön sekä rahapelaamiseen.
- Perheen salliva suhtautuminen käyttöön sekä rahapelaamiseen.
- Avun saamisen, saatavuuden ja hakemisen vaikeudet.

Lähde: Opetushallitus

## MIKÄ TOIMII JA MIKÄ EI

Oppilaitoksen päihdekasvatuksen suunnittelussa on tärkeää hyödyntää sisältöjä ja menetelmiä, joiden tehokkuus on osoitettu tieteellisissä tutkimuksissa. Esimerkiksi yläkoululaisille suunnattu Unplugged-ohjelma, joka sisältää 12 tapaamista, on todettu tehokkaaksi nuorten päihteiden käytön ehkäisyssä.

Alakouluissa painopisteenä tulisi olla opettajien ryhmänhallintataitojen vahvistaminen, oppilaiden tukeminen koululaisen rooliin kasvamisessa sekä elämäntaitojen, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen. Kun päihteiden käyttö muuttuu ajankohtaisemmaksi nuoruvaiheessa, korostuu tarve kehittää nuorten valmiuksia, kuten kykyä vastustaa sosiaalista painetta sekä vahvistaa päihteiden käyttöä ehkäiseviä asenteita, arvoja ja normeja. Samalla tulee tarjota ajankohtaista tietoa päihteidenkäytön laillisista, sosiaalisista ja terveydellisistä seurauksista. Kasvatuksen tulee olla vuorovaikutteista, esimerkiksi ryhmätöiden ja keskustelujen avulla, ja se on suunniteltava ikätasolle sopivaksi.

Päihteiden käytön ehkäisyyn tähtäävät, iälle ja kehitystasolle sovitettut toimenpiteet tulisi sisällyttää koko koulujärjestelmään – varhaiskasvatuksesta peruskoulun päättymiseen saakka – sekä luokahuoneen sisälle että sen ulkopuolelle. Koulupohjaisten ehkäisytöimien tehoa parantaa yhteisön ja eri toimialojen osallistuminen suunnitteluun, ajantasaisen tiedon hyödyntäminen kohderyhmän riskitekijöistä sekä toimien integrointi laajempaan terveydenedistämistyöhön.

**Taulukko 1.** Vaikuttavia sisältöjä ja menetelmiä nuorille suunnatuissa luokahuonepohjaisissa päihteiden käytön ehkäisyyn tähtäävissä ohjelmissa.<sup>2</sup>

### SISÄLTÖ: MIKÄ HARJOITTELU JA VAHVISTAMINEN TOIMII?

- Päihdevastaisten asenteiden ja normien vahvistaminen.
- Kyvyt vastustaa sosiaalista painetta, kyvyt ja aikeet kieltäytyä päihteidenkäytöstä ja rahapelaamisesta.
- Päätöksenteko-, vuorovaikutus-, ja ongelmanratkaisutaidot.
- Sosiaaliset taidot ja valmiudet.
- Luottamus omiin kykyihin, itsetunto, jämäkkyys.
- Opiskelutaitojen ja rutiinien tuki.

### SISÄLTÖ: MIKÄ EI TOIMI?

- Pelottelu, päihteiden käytön vaaroja liioittelevat kertomukset, epärealistiset kuvaukset riskeistä, jotka eivät vastaa nuorten omaa kokemusmaailmaa.
- Tiedon lisääminen yksinään, kuten irralliset faktat yksittäisistä päihteistä ilman keskustelua.
- Entisten päihteiden käyttäjien puheenvuorot omista kokemuksistaan.
- Keskittyminen pelkästään itseluottamuksen tukemiseen.
- Satunnainen huume-testaus (ilman siihen liittyviä laajempia tuki- ja ehkäisytöimiä).

### MENETELMÄT: MIKÄ HARJOITTELU JA VAHVISTAMINEN TOIMII?

- Vuorovaikutteisuus.
- Koulutettujen vetäjien pitäminen.
- Laajat usean kerran kokonaisuudet.
- Huolellisesti jäsennellyt oppitunnit ja ryhmätö.
- Kytkeytyminen muuhun ehkäisevään päihdetyöhön.

### MENETELMÄT: MIKÄ EI TOIMI?

- Pelkästään yksisuuntaiset opetukseen perustuvat menetelmät, esimerkiksi luennot.
- Satunnaiset, suunnittelelmattomat keskustelut yksinään.
- Yksittäiset tapahtumat tai toiminnot.
- Julisteet tai esitteet yksinään.

<sup>2</sup> Lue lisää luokahuonepohjaisista ohjelmista [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2024/11/EPT\\_oppilaitoksissa\\_ja\\_sosiaalisessa\\_mediassa\\_verkkoon.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2024/11/EPT_oppilaitoksissa_ja_sosiaalisessa_mediassa_verkkoon.pdf)

**Päihde- ja pelikasvatuksen keinoin voidaan vaikuttaa nuorten päihteiden käyttöön ja rahapelaamiseen monin eri tavoin.**

**Kasvatus voi vähentää päihde- ja pelikokeiluja sekä vaikuttaa päihteiden, nikotiinituotteiden ja rahapelien kysyntään ja saatavuuteen.**

**Taulukko 2.** Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttaminen <sup>3</sup>

| VAIKUTTAMISEN MUODOT                                                                                                                             | TOIMINTA                                                    | VAIKUTUS                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>SISÄINEN VAIKUTTAMINEN:</b><br>vahvistaa nuoren taitoja, asenteita ja arvoja, jotka tukevat päihteettömiä ja terveellisiä valintoja.          | Kasvatus, viestintä ja tiedonjakaminen                      | Vähentää päihteiden kysyntää.           |
| <b>ULKOINEN VAIKUTTAMINEN:</b><br>perustuu lähiympäristöön, sääntöihin ja valvontaan, jotka voivat ehkäistä tai edistää päihteiden käyttöä.      | Lainsäädäntö, hintapolitiikka, ikärajat, anniskelulait.     | Saatavuuden rajoittaminen ja sääntely.  |
| <b>KULTTUURILLINEN VAIKUTTAMINEN:</b><br>kannustaa nuoria pohtimaan ja keskustelemaan päihteisiin liittyvistä arvoista, normeista ja asenteista. | Kunnioittavat vuorovaikutustaidot ja arvostava kohtaaminen. | Vähentää kiinnostusta päihdekokeiluihin |



<sup>3</sup> <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77187/Tp3-2006-verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSEN EETTISYYS JA STIGMA

Päihde- ja pelikasvatuksessa eettisyys näkyy esimerkiksi opetuksessa. Lapsille ja nuorille tulee antaa sellaista tietoa, joka tukee heidän kasvuaan ja kehitystään herättämättä tarpeetonta kiinnostusta päihteisiin tai pelkoa päihteitä käyttäviä kohtaan. Opetuksessa käytettävän tiedon tulee olla todenmukaista, sillä väärä tai liioiteltu tieto sekä pelottelu heikentävät luottamusta ja viestin uskottavuutta.

Päihde- ja pelikasvatuksessa ei ainoastaan tarjota tietoa päihteiden ja pelaamisen haitoista, vaan myös tuetaan lapsia tai nuoria ymmärtämään erilaisia elämäntilanteita päihteisiin ja pelaamiseen liittyen ilman stigmaa. Stigmalla tarkoitetaan ihmisen taustan tai olemuksen, toiminnan tai sairauden vuoksi liitettyä kielteistä mielikuvaa. Päihde- ja pelikasvatuksella voidaan vähentää päihteiden käyttöön ja haitalliseen pelaamiseen liittyvää syrjintää ja negatiivisia ennakkoluuloja ja leimaamista.

Monet lapset ja nuoret kohtaavat päihde- ja peliongelmia oman perheensä kautta jo ennen omakohtaista kokemusta ja käyttöä. Tämä voi aiheuttaa heille kiusaamista sekä häpeän, syyllisyyden ja yksinäisyyden tunteita. Päihde- ja pelikasvatuksella voidaan auttaa näitä lapsia ja nuoria ymmärtämään, että he eivät ole syyllisiä huoltajiensa käytökseen ja että apua on tarvittaessa saatavilla.

Stigman vähentämiseen kuuluu myös se, millaista kieltä käytämme puhuttaessa henkilöistä, joilla päihteiden käyttö tai pelaaminen on ongelma. Kielenkäytössä on neutraalimpaa ja kunnioittavampaa puhua esimerkiksi ”henkilöistä, jotka käyttävät päihteitä”. Päihde- ja pelikasvatuksessa tulee painottaa myös yhteisön tukea ja hyväksyntää, jotta lapsi tai nuori tuntee olevansa osa turvallista opiskeluympäristöä, jossa häntä kuunnellaan ilman pelkoa leimaantumisesta.

Pelaaminen on monelle harrastus sekä tärkeä uusien taitojen oppimisen ja sosiaalisten suhteiden solmimisen paikka. Pelikulttuurissa vihapuhe ja häirintä ovat pelaajien keskuudessa hyvin tavallisia ja saattavat aiheuttaa nuorelle ikäviä seuraamuksia, kuten itseluottamuksen heikentymistä ja erilaisia mielenterveyden pulmia. Pelikasvatuksessa nuorten empatia- ja tunnetaitojen opettelu vahvistaa itsehillintää ja kykyä kohdella kanssapelaajia kunnioittavasti.

## OPETTAJIEN ROOLI JA OSAAMINEN PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSESSA

Opettajilla on tärkeä rooli päihde- ja pelikasvatuksessa. Heidän tehtävänä on usein etsiä ja hyödyntää toimiviksi todettuja menetelmiä ja materiaaleja. Opettajat jakavat ajankohtaista tietoa, tukevat tunne- ja vuorovaikutus- ja päätöksentekotaitojen harjoittelua sekä edistävät turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin syntymistä. Lisäksi heidän rooliinsa kuuluu oppimisen ja kouluun kiinnittymisen tukeminen, ryhmäytymisen vahvistaminen ja positiivisen toimintakulttuurin rakentaminen. Tärkeää on myös yhteistyö muiden ammattilaisten ja toimijoiden kanssa. Suomessa terveystiedon opettajilta vaaditaan aineenopettajan kelpoisuus, mikä takaa hyvät valmiudet päihde- ja pelikasvatuksen toteuttamiseen.

Opettajien oma esimerkillinen toiminta on tärkeää opetustyössä. Heidän tulee kyetä olemaan kriittinen paitsi ympäröivää maailmaa kuin myös omia asenteita sekä ennakkokäsityksiään kohtaan ja tarvittaessa heidän tulee olla valmiita muuttamaan käsityksiään uuden ja perustellun tiedon edessä. Päihde- ja pelikasvatuksen suunnittelussa on hyvä tiedostaa myös huoltajien ja muun henkilöstön asenteet ja ennakkoluulot päihteisiin ja pelaamiseen.



## 4. OPPILAITOSTEN REHTOREILLE JA JOHDOLLE

*Kunnan, koulun ja oppilaitosten päihdetilanteen seuranta.*

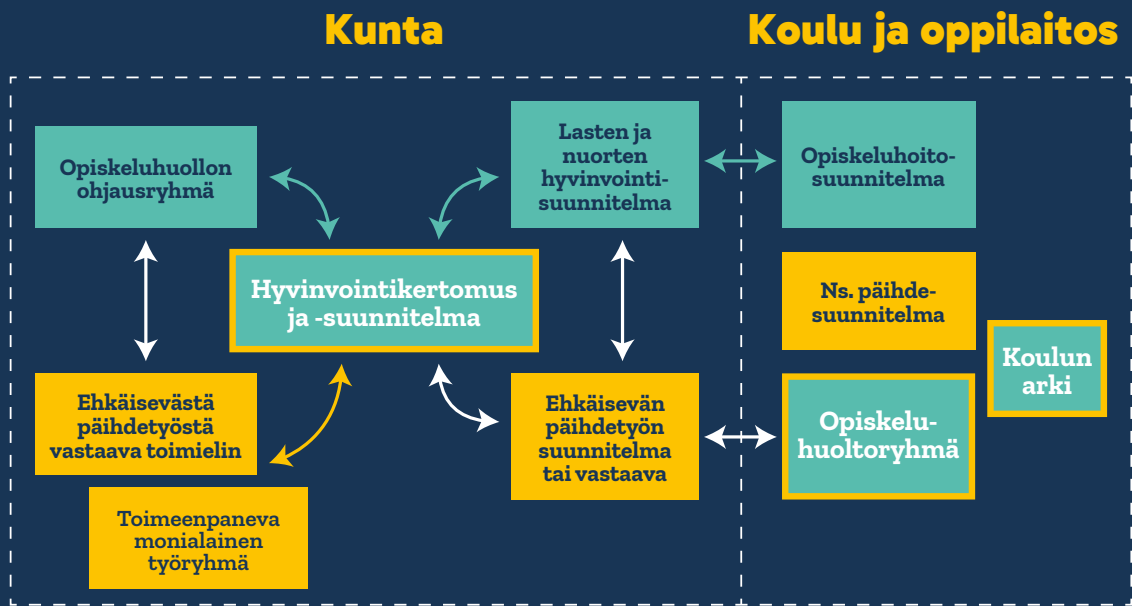
*Rehtorien ja johdon on tärkeä olla tietoisia oman oppilaitoksensa päihdetilanteesta ja seurata säännöllisesti siinä tapahtuvia muutoksia. Ajantasaista ja tutkittua tietoa voidaan hyödyntää päihde- ja pelikasvatuksen kehittämisessä sekä vaikuttaa oppimisympäristössä vallitseviin yhteisiin pelisääntöihin ja normeihin, joilla on vaikutusta päihdeiden ja nikotiinituotteiden käyttöön sekä pelaamiseen. Seurantatiedon avulla voidaan ohjata myös työn suunnittelua kohderyhmiin, joissa esiintyy erityisesti päihdeiden käyttöä tai muita riskitekijöitä.*

*Lisäksi tiedon avulla voidaan arvioida oman koulun ja oppilaitoksen tilannetta suhteessa kunnan tai hyvinvointialueen keskiarvoon.*

**Taulukko 3.** Hyviä tiedonlähteitä kouluille ja oppilaitoksille päihde- ja pelikasvatuksen suunnittelun tueksi (THL).

| TIEDONLÄHDE                 | TARKOITUS                                                                                                                                                                                                                               | TIEDON HYÖDYNTÄMINEN                                                                            |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>KOULUTERVEYS-KYSELY</u>  | Tietoa päihdeiden ja nikotiinituotteiden käytöstä sekä rahapelaamisesta, ja niihin vaikuttavista tekijöistä.                                                                                                                            | Edistää kouluyhteisön hyvinvointia, opiskeluhuollossa tehtävää työtä ja terveystiedon opetusta. |
| <u>SOTKANET</u>             | Tietoa kunnan tai hyvinvointialueen eri-ikäisten väestön terveyden ja hyvinvoinnin tilasta ja palvelujärjestelmän toiminnasta.                                                                                                          | Käytetään kunnan hyvinvointi-kertomusta ja -suunnitelmaa tehdessä.                              |
| <u>TEAVIISARI</u>           | Tietoa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden seurannan näkyvyydestä opetussuunnitelmassa, opiskeluhuollon toiminta ja palvelut, osallisuus, oppilaitosympäristön terveellisyys ja turvallisuus sekä oppilaitosyhteisön hyvinvointi. | Tukee laaja-alaista hyvinvointia oppilaitosten arjessa ja opiskeluhuollon johtamisessa.         |
| <u>PÄIHDEKILANNE-KYSELY</u> | Tietoa oppilaiden/opiskelijoiden näkemyksiä paikallisesta päihdetilanteesta ja erityisesti alaikäisten päihdeiden käytöstä.                                                                                                             | Käytetään kunnan ja oppilaitosten ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä.                         |

Kuntatasolla laaja hyvinvointikertomus ja -suunnitelma, monialainen ehkäisevän päihdetyön työryhmä ja lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma ovat tärkeitä osia koulujen ja oppilaitosten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa tulisi olla tiivistä kuvausta ehkäisevästä päihdetyöstä ja siitä, miten se voi kytkeytyä päihde- ja pelikasvatukseen kouluissa ja oppilaitoksissa. Lisäksi lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tulisi sisältää tilastotietoa myös päihteiden käytöstä ja pelitottumuksista



**Kuva 2.** Ehkäisevä päihdetyö osaksi oppilaitosten työn suunnittelua ja yhteistyötä (Lähde: THL 2021)

#### TARKISTUSLISTA KOULUN JA OPPILAITOKSEN JOHTAJALLE

- Kouluilla ja oppilaitoksilla on ajantasainen kirjattu päihdesuunnitelma, jossa kuvattu:
  - » yhteiset ehkäisevän päihdetyön toimintaohjeet mukaan lukien puheeksiotto ja tuki,
  - » suunnitelma päihde- ja pelikasvatuksen toteutumisesta ja toimintamalli niihin tilanteisiin, joissa oppilas tai opiskelija esiintyy päihtyneenä tai käyttää nikotiinituotteita kouluaikana.
- Henkilöstön osaamista on vahvistettu sekä perehdytetty päihdesuunnitelmaan ja yhteisiin kirjattuihin toimintaohjeisiin.
- Kouluun ja oppilaitokseen on luotu rakenteet ja käytännöt oppilaiden ja opiskelijoiden sekä huoltajien osallistamiseksi yhteisölliseen opiskeluhooltoon.
- Koulun ja oppilaitoksen päihdetilannetta ja tehtyä työtä seurataan ja arvioidaan säännöllisesti sekä raportoidaan kuntatasolla.

## PÄIHDE- JA PELIKASVATUS OPETUSSUUNNITELMISSA

Opetushallituksen laatimat esi- ja perusopetuksen ja lukion opetussuunnitelmat sekä ammatillisten tutkintojen perusteet määrittävät yhtenäisen opetuksen sisältöjä. Nämä valtakunnalliset suunnitelmat ja perusteet antavat yhtenäisen pohjan paikallisille opetussuunnitelmille. Kouluissa ja oppilaitoksissa päihde- ja pelikasvatuksen tulee olla osa laajempaa opetussuunnitelmaa ja sen vaikuttavuutta tulee myös seurata ja arvioida.

Paikallisista tarpeista lähtevä opetussuunnitelma mahdollistaa päihde- ja pelikasvatuksen yhtenäisen perustan ja suunnan. Se liittyy koulujen toiminnan muuhun paikalliseen ehkäisevään päihdetyöhön, jota toteutetaan päihteiden ja nikotiinituotteiden käytön ja haitallisen pelaamisen ennaltaehkäisemiseen.

## PÄIHDE- JA PELIKASVATUS OSANA OPISKELUHUOLTOA

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) säädetään esi- ja perusopetuksen oppilaan sekä toisen asteen opiskelijan oikeudesta opiskeluhuoltoon. Lain tavoitteena on opiskeluhuollon työskentelytapojen ja käytäntöjen pysyvä ja yhtenäinen toteutuminen jatkumona esiopetuksesta toiselle asteelle koko maassa. Opiskeluhuollon lähtökohtana on esiopetuksessa edistää lapsen kasvua, kehitystä ja oppimisen edellytyksiä. Vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä korostuvat osallisuus, vuorovaikutus ja aikuistuvan nuoren itsenäisyyteen tukeminen sekä työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen.

Opiskeluhuoltoa toteutetaan yhteistyössä opetustoimen, oppilaiden tai opiskelijoiden sekä heidän huoltajiensa ja hyvinvointialueen ja muiden yhteistyötahojen kanssa. Opiskelu yhteisön hyvinvoinnista huolehtimisen vastuu on aina oppilaitoksen henkilökunnalla. Yhteisöllisen opiskeluhuollon tulee olla ensisijaista, sillä se on ennaltaehkäisevää ja osallistavaa, ja se huomio myös opiskeluympäristön terveellisuuden, turvallisuuden ja esteettömyyden.



Kuva 3. Opiskeluhuollon kokonaisuus (Lähde: THL 2024)

Opiskeluhuoltosuunnitelmassa olisi hyvä kuvata muun muassa päihteiden, nikotiinituotteiden ja pelaamisen ennaltaehkäisy, käyttöön puuttuminen, hoitoon ohjaus sekä yhteistyö, osallisuus ja viestintä. Ammatillisten oppilaitosten tulisi täsmentää, miten ja millä edellytyksillä opiskelijan toimintakykyisyyttä selvittävä huumausainetestaus järjestetään opintoihin liittyvien käytännön tehtävien tai koulutussopimuksen yhteydessä, sekä miten ja milloin opiskelija esittää huumausainetestin perusteella laadittuun selvitykseen perustuvan todistuksen koulutuksen järjestäjälle.

## 5. VARHAISKASVATUKSESSA JA ESIOPETUKSESSA TOTEUTETTAVA PÄIHDE- JA PELIKASVATUS

*Esiopetuksessa päihde- ja pelikasvatus yhdistyy osaksi laajempaa hyvinvointi- ja terveystaitojen kokonaisuutta. Tavoitteena on vahvistaa lapsen itsetuntoa, tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä terveyttä edistäviä elämäntaitoja, jotka luovat perustan vastuulliselle päätöksenteolle tulevaisuudessa.*

Esiopetusikäiset lapset eivät ole suorassa kosketuksessa päihteisiin ja nikotiinituotteisiin, mutta he voivat kohdata niitä välillisesti huoltajien tai lapsen lähipiirin kautta.

Huoltajien voimavarojen ja vahvuuksien tukeminen päihdekasvatuksessa on ennaltaehkäisevää työtä, jolla tähdätään koko perheen hyvinvointiin. Huoltajille suunnatun päihdekasvatuksen tavoitteena voi olla heidän motivaationsa ja valmiuksiensa kasvattaminen päihteiden käyttöön liittyvien rajojen asettamiseen, yleisten vanhemmuustaitojen vahvistamiseen, tai joskus myös tietoisuuden lisääminen omasta päihteiden käytöstä ja sen vaikutuksesta lapsiin.

Lapsille luontevia oppimisen tapoja ovat toiminnalliset sekä luovuutta ja osallisuutta edistävät työtavat, kuten lasten omaehtoinen ja ohjattu leikki, tutkiminen, liikkuminen sekä taiteellinen kokeminen ja ilmaisu. Leikki on lasta motivoivaa ja innostavaa toimintaa, jonka avulla voidaan käsitellä myös päihde- ja pelikasvatuksen sisältöjä leikinomaisesti. Esiopetuksessa on tärkeää, että pelit ja leikit ovat turvallisia ja lasten kehitysvaiheelle sopivia.



**Taulukko 4.** Hyviä tiedonlähteitä kouluille ja oppilaitoksille päihde- ja pelikasvatuksen suunnittelun tueksi (THL).<sup>4</sup>

| ESIMERKIT<br>OPETUKSESSA                                      | TYÖKALUT                                                                                                                                     | OPPIMINEN                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TUNNE- JA VUORO-<br/>VAIKUTUSTAITOJEN<br/>KEHITTÄMINEN</b> | Satukirjat, tarinat, tunnekortit, -pelit, roolileikit, arjen tilanneharjoitukset (pala-, lauta- ja muistipelit, ulkoleikit).                 | Eri tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, kieltäytymistilanteiden harjoittelu, kuuntelemisen ja odottamisen taitojen vahvistaminen sekä yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaidot.                         |
| <b>TERVEYDEN JA<br/>HYVINVOINNIN<br/>MERKITYS</b>             | Satukirjat, tarinat, terveystaitojen opetustuokiot, leikit ja pelit.                                                                         | Puhtauden, liikunnan ja terveellisen ruokavalion merkitys, hyvät valinnat arjessa (terveelliset välipalat, liikunnan tärkeys), turvallisuustaidot (esim. tuntemattomat juomat voivat olla haitallisia).  |
| <b>HYVÄN<br/>ITSETUNNON<br/>TUKEMINEN</b>                     | Minä olen hyvä juuri näin -pelit (korttipelit, tähtitaulu, kehukierros, minä olen... -runot/lauseet), roolileikit ja esiintymisharjoitukset. | Omat vahvuudet ja itsensä arvostaminen, kohteliaasti kieltäytyminen, suvaitsevaisuus ja positiivisen palautteen antaminen.                                                                               |
| <b>TURVATAIDOT JA<br/>ITSESUOJELU</b>                         | Turvataitokasvatus (turvasanat, keskustelut, leikit).                                                                                        | Oman kehon ja mielen rajojen tunnistaminen, avun pyytäminen aikuiselta, "ei" sanominen epämiellyttävissä tilanteissa.                                                                                    |
| <b>PELIKASVATUS<br/>JA DIGITAALINEN<br/>MEDIA</b>             | Digitaaliset oppimispelit (animaatiosovellukset), keskustelut, lautapelit ja ulkoleikit.                                                     | Oman laitteen käyttö, erilaisten pelien tunnistaminen, hakemisen ja pelaamisen hallinta, ruutuajan vaikutukset, reilun pelin periaatteet, sääntöjen noudattaminen ja tunteiden hallinta pelitilanteissa. |

Tarinat ja leikit tukevat lasten mielikuvitusta, oppimista ja kasvua tarjoamalla turvallisen tavan käsitellä hyviä valintoja ja niiden vaikutuksia. Niiden avulla voidaan vahvistaa terveellisiä elintapoja, kuten liikuntaa ja terveellisiä ruokailutottumuksia, sekä luoda pohjaa myöhemmälle päihdekasvatukselle ja terveystietoisuudelle.

Pelikasvatus hyödyntää digitaalisia oppimispelejä motoristen taitojen kehittämiseen ja yhteistyöleikkejä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistamiseen. Se tukee lasten tunne- ja taitokehitystä tarjoamalla sekä yksilöllisiä että sosiaalisia oppimiskokemuksia ja auttaa lapsia löytämään tasapainon pelien ja muun elämän välillä.

<sup>4</sup> Päihde- ja pelikasvatusoppaan maakunnallinen työryhmä.

## ESIMERKKEJÄ PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSEN TOIMINTAMALLEISTA ESIOPETUSIKÄISILLE

### Digireppu (Pelituki)

- Digireppu on digitaalisessa muodossa oleva materiaalipaketti esiopetus- ja alakouluikäisten lasten perheille.
- Digireppu sisältää tietoa, tehtäviä ja kysymyksiä, joiden avulla huoltajat ja lapset saavat tietoa digilaitteista.

### Eskarista ekalle -kirppu (MLL)

- Kirppu-pelissä pohditaan ja keskustellaan, minkälaiset asiat mediankäytössä voivat lisätä tai vähentää mielen hyvinvointia pelaamalla. Peli sopii pelattavaksi 5-8 -vuotiaille päiväkotiin tai kouluun mediakasvatusaiheiseksi keskustelun virittäjäksi, mutta myös kotiin pelattavaksi huoltajien kanssa.

### Mediataitoviikko: varhaiskasvatus ja esiopetus (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti)

- Valtakunnallista Mediataitoviikkoa vietetään aina jokaisen vuoden helmikuun toisella viikolla. Se tarjoaa varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen joka vuosi paljon uusia materiaaleja mediataitojen kehittämisen tueksi.

### Vanhemmuuden taidot – Kuuntele ensin (EHYT ry)

- Toimintavihko perheille ja perheiden kanssa toimiville. Vihkossa käsitellään vanhemmuustaitoja, jotka tutkimuksen mukaan tukevat lapsen tervettä kasvua ja ehkäisevät näin mahdollisia tulevia päihdeongelmia. Harjoitusten tarkoituksena on tukea käytännön arkea ja antaa vinkkejä vanhemmuustaitojen harjoitteluun.

### Supervoimat: Toimintavihkonen ryhmänohjaajalle (EHYT ry)

- Toimintavihkosen avulla voit vahvistaa lasten ja nuorten supervoimia. Vihko sisältää kymmenen erilaista supervoimaa. Löydät jokaisesta supervoimasta teoriaa, miksi sitä tulee harjoitella ja toiselta sivulta löytyy erilaisia tehtäviä supervoimien harjoitteluun.

**Huoltajien ja lasten suhteen tukeminen esikouluikäisillä on tärkeää, ja sitä voidaan edistää monin eri tavoin arjen pienissä hetkissä.**

**Taulukko 5.** Esimerkkejä vanhempien ja lasten välisen vuorovaikutuksen tukemisesta.<sup>5</sup>

| TOIMINTA              | TOTEUTUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | TAVOITE                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ILTASATUAIKA</b>   | Järjestetään satuhaaste, jossa huoltaja lukee lapselle iltasadun sovitun ajanjakson ajan. Jokainen lukukerta merkitään erilliseen seurantalistaan.<br><br>Jakson päätteeksi päiväkodissa järjestetään satukirjallisuustilaisuus, jossa esitellään monipuolisesti erilaisia iltasatukirjoja. Tilaisuuteen voivat osallistua perheet päivän päätteeksi, ja lapset voivat jakaa omia suosikkisatujaan sekä suositella kirjoja toisilleen. | Vahvistaa lapsen ja huoltajan välistä vuorovaikutusta ja läheisyyttä.<br><br>Lisäksi luo rauhoittavaa ja turvallista rutiinia arkeen.                                      |
| <b>RUOKAKASVATUS</b>  | Järjestetään ennen kotiin lähtöä lapsille ja huoltajille yhteinen välipalahetki, jossa valmistetaan yhdessä terveellinen välipala esimerkiksi vihanneksista ja juureksista. Valmis välipala voidaan nauttia kotimatalla tai kotona iltaruokaa odotellessa.                                                                                                                                                                             | Opettaa lapselle osallistumista perheen yhteiseen arkeen.<br><br>Vahvistaa myönteistä suhtautumista terveellisiin valintoihin.                                             |
| <b>KIRJEPÄIVÄ</b>     | Lapset valitsevat yhdessä huoltajan kanssa itselleen tärkeän henkilön, kuten isovanhemman, kummin tai sisaruksen, jolle he kirjoittavat kirjeen yhdessä.<br><br>Kirje voi sisältää esimerkiksi piirustuksia, valokuvia tai lapsen sanelemaa tekstiä, tuoden esiin lapsen ajatuksia ja tunteita läheistään kohtaan.                                                                                                                     | Harjoittaa lapsen tunteiden ilmaisukykyä ja opettaa tunteiden ilmaisua sekä vahvistaa lapsen suhdetta hänelle läheiseen ihmiseen.                                          |
| <b>LÄHEISEN PÄIVÄ</b> | Järjestetään päivä, jolloin lasten tärkeät aikuiset tulevat oppitunnille. Ohjelmassa voi olla esim. yhteinen askartelutehtävä, lauluhetki, leikkiä.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Vahvistaa lapsen ja hänelle läheisen välistä suhdetta.<br><br>Luo yhteisiä muistoja ja kokemuksia sekä lisää lasten tunnetta siitä, että he ovat tärkeitä ja rakastettuja. |



<sup>5</sup> Liperin varhaiskasvatus

## 6. PERUSOPETUKSESSA TOTEUTETTAVA PÄIHDE- JA PELIKASVATUS

*Perusopetuksen alkuvaiheessa on tärkeää syventää lasten aiemmin opittuja tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä kehittää itsetuntemusta, sillä ne luovat perustan myöhemmille valinnoille ja hyvinvoinnille.*

*Alakoulun viimeisillä luokilla ja yläkoulussa korostuvat nuorten kyky huolehtia itsestään ja muista sekä valmiudet vastustaa ryhmäpainetta, joka voi liittyä esimerkiksi päihteisiin tai rahapeleihin. Näissä tilanteissa aiemmin omaksutut tunne- ja vuorovaikutustaidot, hyvä itsetuntemus ja itsevarmuus tukevat itsenäistä ja vastuullista päätöksentekoa.*

*Myös kyky tunnistaa haitallinen sosiaalinen paine vahvistaa nuorten valmiuksia pitää kiinni omista arvoistaan ja valinnoistaan.*

*Opetushallituksen mukaan oppilaiden hyvinvointiin vaikuttavia laaja-alaisen osaamisen osa-alueita ovat muun muassa vuorovaikutus ja itsensä ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, monilukutaito ja aktiivinen osallistuminen.*



### **Opetushallituksen esimerkkejä päihdekasvatuksen sisällöistä vuosiluokilla 1-6:**

- Vahvista sosiaalisia normeja ja odotuksia siitä, ettei nuori käytä päihteitä, tupakka- ja nikotiinituotteita tai pelaa rahapelejä.
- Vahvista oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä elämännhallintataitoja, osallisuutta ja mielen hyvinvointia.
- Vahvista oppilaiden itseluottamusta ja kykyä tehdä omia itsenäisiä päätöksiä.
- Vahvista oppilaiden valmiuksia suhtautua kriittisesti mediassa näkyvään päihteiden ja tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön sekä rahapelaamiseen ja niiden suoraan tai epäsuoraan mainontaan.
- Anna oppilaille mahdollisuus keskustella asenteistaan ja suhtautumisestaan päihteisiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin sekä pelaamiseen.

### **Opetushallituksen esimerkkejä päihdekasvatuksen sisällöistä vuosiluokilla 7-9:**

- Vahvista oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja, elämännhallintataitoja sekä osallisuutta ja mielen hyvinvointia.
- Anna oppilaille mahdollisuus keskustella asenteistaan ja tarkastella päihteiden sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön ja pelaamiseen liittyviä myyttejä kriittisesti.
- Vähennä positiivisia odotuksia alkoholin, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja huumeiden vaikutuksista sekä rahapelaamisesta.
- Vahvista sosiaalisia normeja ja odotuksia siitä, ettei nuori käytä päihteitä tai tupakka- ja nikotiinituotteita tai pelaa rahapelejä.
- Anna oppilaille tietoa päihteiden ja tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön sekä liiallisen pelaamisen ja netin käytön vaikutuksista sekä tietoja riskien arviointiin omalla kohdallaan.
- Anna oppilaille tietoa oppilaitoksen ja yhteiskunnan päihteitä, tupakka- ja nikotiinituotteita ja rahapelaamista koskevista säännöistä.
- Keskustele suorasta ja epäsuorasta markkinoinnista ja vahvista oppilaiden kykyä tunnistaa ja arvioida kriittisesti mainonnallisia sisältöjä eri kanavissa.



Päihde- ja pelikasvatuksen keskeiset teemat, kuten päihteiden riskit, terveyden ylläpito ja vastuullinen päätöksenteko sekä ympäristötietoisuus, ovat osa ympäristöopin ja terveystiedon opetusta. Näitä sisältöjä voidaan kuitenkin luontevasti sisällyttää myös muihin oppiaineisiin. Kun aiheita käsitellään monipuolisesti eri oppiaineissa, ne nivoutuvat helpommin osaksi nuorten omaa elämää ja ajattelua.

Tällainen lähestymistapa, jossa päihde- ja pelikasvatusta on sisällytetty eri oppiaineisiin, tukee ehkäisevän päihdetyön kokonaisvaltaista toteuttamista kouluissa ja oppilaitoksissa. Samalla se vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia, elämänhallintaa, monilukutaitoa ja kriittistä ajattelua.

**Taulukko 6.** Esimerkkejä päihde- ja pelikasvatuksesta perusopetuksen oppiaineissa.

| TOIMINTA                                                                                                                                                                                                              | VUOSILUOKAT JA ESIMERKIT KÄSITELTÄVISTÄ SISÄLLÖISTÄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LIIKUNTA</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas vahvistaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan, tunnetaitoja ja ryhmässä toimimisen taitoja, jotka suojaavat päihteiden ja haitallisen pelaamisen riskeiltä.</p> | <p><b>LUOKAT 1-2: TURVALLISUUDEN TUNNE JA OMAT RAJAT</b></p> <p><b>Esimerkki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Harjoitellaan leikkien ja pelien kautta tunnistamaan ja säätelemään erilaisia tunteita, toimimaan ryhmässä ja kunnioittamaan toisia.</li> </ul> <p><b>LUOKAT 3-6: RYHMÄÄN KUULUMINEN JA SOSIAALISET TAIDOT</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustellaan toisten kannustamisesta ja kunnioittamisesta, onnistumisen ja häviämisen tunteista.</li> <li>Korostetaan yksilösuorituksissa tai joukkuepeleissä yhteistyötä, ryhmähenkeä ja vastuuta yhteisestä toiminnasta.</li> </ul> <p><b>LUOKAT 7-9: IDENTITEETTI JA PAINEENSIETO</b></p> <p><b>Esimerkki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustellaan fyysisestä suoriutuvuudesta, levon ja ravinnon merkityksestä, keinoista käsitellä stressiä ilman päihteitä tai rahapelejä.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>YHTEISKUNTAOPPI</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas kehittää kriittistä ajatteluaan ja ymmärtää päihteisiin ja rahapelaamiseen liittyviä sääntöjä, lakeja ja yhteiskunnallista vastuuta.</p>              | <p><b>LUOKAT 1-6: ARJEN SÄÄNNÖT JA YHTEISÖN PELISÄÄNNÖT</b></p> <p><b>Esimerkki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tutustutaan siihen, miksi yhteisöissä on sääntöjä ja mitä tarkoittaa vastuullinen toiminta.</li> <li>Keskustellaan mainonnasta ja miksi tupakka- ja nikotiinituotteita tai maksullisia pelejä ei saa mainostaa lapsille.</li> </ul> <p><b>LUOKAT 7-9: LAIN SEURAAMUKSET JA YHTEISKUNNALLINEN VASTUU</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perehdytään tarkemmin päihteiden ja rahapelaamisen juridisiin seuraamuksiin ja siihen millaisia vaikutuksia laittomalla toiminnalla on yksilöön ja yhteiskuntaan.</li> <li>Käsitellään, mitä tarkoittaa rikos ja millaisia seuraamuksia voi tulla esim. alkoholin tai tupakka- ja nikotiinituotteiden välittämisestä alaikäisille tai huumeiden hallussapidosta.</li> <li>Tarkastellaan rahapelien ikärajoja ja perusteita niiden olemassaoloon.</li> <li>Keskustellaan, miten somevaikuttajien tai verkkopelien yhteydessä tapahtuva piilomainonta voi liittyä laittomaan markkinointiin.</li> </ul> |

| TOIMINTA                                                                                                                                                                                                                               | VUOSILUOKAT JA ESIMERKIT KÄSITELTÄVISTÄ SISÄLLÖISTÄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>YMPÄRISTÖOPPI</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas oppii tekemään terveyttä ja turvallisuutta tukevia valintoja sekä tunnistamaan päihteisiin, pelaamiseen ja sosiaaliseen paineeseen liittyviä riskejä.</p>                | <p><b>LUOKAT 1-2: TUNTEET, RYHMÄSSÄ TOIMINEN JA TURVALLISUUS</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustellaan, miltä erilaiset tilanteet tuntuvat ja miten tunteita voi käsitellä ilman haitallisia keinoja esim. pelaamisessa.</li> <li>Harjoitellaan ryhmässä toimimista ja kaveritaitoja esim. miten kaverit vaikuttavat meidän päätöksiimme, esim. peliajan käytössä.</li> <li>Harjoitellaan kieltäytymistä ja turvallisten aikuisten puoleen kääntymistä.</li> </ul> <p><b>LUOKAT 3-6: PÄIHITEIDEN JA PELAAMISEN VAIKUTUKSET</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pohditaan, miten päihteet ja liiallinen pelaaminen voivat vaikuttaa hyvinvointiin esim. unenlaatuun, keskittymiskykyyn ja mielialaan.</li> <li>Keskustellaan, milloin nuorten mielestä pelaaminen voi muuttua ongelmaksi.</li> <li>Harjoitellaan sosiaalisen paineen tunnistamista.</li> <li>Pohditaan, miksi peleissä, sosiaalisessa mediassa ja päihteissä on ikärajat ja mikä on niiden tarkoitus.</li> <li>Keskustellaan turvallisesta netinkäytöstä ja pelikulttuurista esim. tuntemattomista kontakteista, rahapelaamisen houkutuksista ja somen käyttöön liittyvistä paineista.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>ÄIDINKIELI JA KIRJALLISUUS</b></p> <p><b>Tavoitteet:</b></p> <p>Oppilas oppii arvioimaan viestien vaikutusta, tunnistaa tunteita ja sanoittaa mielipiteitä sekä vahvistaa kykyään toimia itsenäisesti ryhmäpaineen keskellä.</p> | <p><b>LUOKAT 1-6: HYVÄT VALINNAT JA MAINONTA</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luetaan satuja tai kertomuksia, joissa hahmot tekevät hyviä tai huonoja valintoja – mietitään, miksi näin kävi ja millaisia seurauksia valinnoilla oli.</li> <li>Keskustellaan mainonnasta ja sen vaikutuksesta: millaisia kuvia ja sanoja käytetään tupakka- ja nikotiinituotteiden mainoksissa (esim. vanhoissa aikakauslehdissä)?</li> <li>Kirjoitetaan omia kertomuksia tai sarjakuvia aiheesta ”rohkeus olla oma itsensä”, jossa voi ilmetä ryhmäpaineen vastustamista.</li> </ul> <p><b>LUOKAT 7-9: ERILAISEN VIESTINNÄN VAIKUTUKSET</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarkastellaan päihteiden ja rahapelien markkinointia ja päihteistä viestimisen ja mielikuvien vaikutusta.</li> <li>Tunnistetaan piilovaikuttamista ja arvioidaan viestin tarkoitusta ja vaikutuksia.</li> <li>Luetaan kaunokirjallisuutta ja keskustellaan, miten päihteet vaikuttavat yksilöiden elämään ja ihmissuhteisiin.</li> <li>Keskustellaan, miten eri aikakausien kirjallisuudessa on käsitelty päihteiden käyttöä ja miten kirjallisuus heijastaa yhteiskunnallisia asenteita päihteitä kohtaan.</li> <li>Osallistuminen väittelyihin tai ryhmäkeskusteluihin, joissa pohditaan päihteisiin liittyviä eettisiä, sosiaalisia ja terveydellisiä kysymyksiä.</li> <li>Esseiden, blogien tai muiden tekstien kirjoittaminen päihteistä, kuten mielipidekirjoitus päihteiden vaikutuksista lapsiin ja nuoriin.</li> <li>Kirjoitetaan omia fiktiivisiä tarinoita päihteiden käytön vaikutuksista hahmon elämään.</li> </ul> |

| TOIMINTA                                                                                                                                                                                                   | VUOSILUOKAT JA ESIMERKIT KÄSITELTÄVISTÄ SISÄLLÖISTÄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>KIELET</b></p> <p><b>Tavoitteet:</b></p> <p>Oppilas oppii tarkastelemaan päihteisiin ja pelaamiseen liittyviä asenteita ja ilmiöitä eri kieli- ja kulttuuriympäristöissä.</p>                        | <p><b>LUOKAT 7-9: KULTTUURIEN VERTAILU, VIESTINTÄTAIDOT JA KRIITTINEN AJATTELU PÄIHITEIDEN KÄYTÖSSÄ JA PELAAMISESSA</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustelua, miten päihteiden käyttö ja siihen liittyvät asenteet vaihtelevat eri kulttuureissa.</li> <li>• Tutustuminen vieraskielisiin päihdekasvatusmateriaaleihin, kuten julisteisiin, esitteisiin, videoihin tai mediaan.</li> <li>• Järjestetään keskusteluja tai väittelyitä, joissa pohditaan päihteisiin liittyviä eettisiä kysymyksiä.</li> <li>• Valmistellaan puheita tai esitelmiä aiheista, kuten päihteisiin liittyvät terveyskampanjat.</li> <li>• Kirjoitetaan lyhyitä esseitä, raportteja tai blogitekstejä vieraalla kielellä.</li> <li>• Käännetään suomalaista päihdekasvatusmateriaalia vieraalle kielelle.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>BIOLOGIA JA MAANTIETO</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas ymmärtää päihteiden vaikutukset terveyteen ja kehoon sekä tunnistaa niiden ympäristövaikutuksia kestävä kehityksen näkökulmasta.</p> | <p><b>LUOKAT 7-9: PÄIHITEIDEN VAIKUTUS IHMISKEHOON JA KESTÄVÄN KEHITYKSEN NÄKÖKULMA:</b></p> <p><b>Esimerkit biologia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkastellaan, miten nikotiinituotteet ja päihteet vaikuttavat ihmiskehoon, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistöön, maksaan, aivoihin ja hermostoon.</li> <li>• Mietitään, millaisia vaikutuksia aiheuttaa pitkäaikainen ja toistuva passiivinen tupakan tai sähkösavukkeen savulle altistuminen esim. savuttomille ja eläimille.</li> </ul> <p><b>Esimerkit maantieto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustellaan nikotiinituotteista syntyvien jätteiden merkityksestä ympäristölle, kuten tupakantumppien ja nuuskapussien hajoamisesta ja niiden pääsystä vesistöihin.</li> <li>• Keskustellaan tupakan ja huumeiden kasvatuksen merkityksestä ekosysteemiin, kuten maaperään ja vedenkäyttöön.</li> <li>• Käsitellään tupakan ja huumeiden viljelyn vaikutuksista metsien hakkuuseen, maaperän köyhtymiseen ja torjunta-aineiden käyttöön sekä paikallisiin yhteisöihin.</li> </ul> |
| <p><b>KEMIA</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas ymmärtää, millaisia kemiallisia aineita päihteet sisältävät, miksi ne aiheuttavat riippuvuutta ja miten ne vaikuttavat elimistöön.</p>               | <p><b>LUOKAT 7-9: AINEIDEN VAIKUTUKSET</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkastellaan millaisia aineita päihteet, tupakka ja sen savu sekä nikotiinituotteet sisältävät, ja miten ne vaikuttavat kehoon ja aivoihin.</li> <li>• Perehdytään alkoholin kemialliseen koostumukseen ja sen vaikutuksiin kehoon ja aivoihin.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| TOIMINTA                                                                                                                                                                                                              | VUOSILUOKAT JA ESIMERKIT KÄSITELTÄVISTÄ SISÄLLÖISTÄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MATEMATIIKKA</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas ymmärtää päihteiden ja rahapelaamisen taloudellisia vaikutuksia ja harjoittelee päätöksentekoa lukujen kautta.</p>                                       | <p><b>LUOKAT 7-9: PÄÄTÖKSENTEKO JA PELILLISTETTY RISKIEN YMMÄRTÄMINEN</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasketaan, kuinka paljon rahaa kuluisi, jos ostaisi energiajuoman, tupakkaa, nikotiinituotteita, sähkösavuketta tai lottoa joka viikko.</li> <li>Pohditaan, miten voitot esitetään rahapelien mainonnassa, kuten jättipotit.</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>KUVATAIDE</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas kehittää visuaalista lukutaitoa ja osaa tulkita sekä kyseenalaistaa päihteisiin ja pelaamiseen liittyvää mediaviestintää.</p>                               | <p><b>LUOKAT 7-9: VISUAALISUUS</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tutkitaan vanhoja ja uusia mainoksia ja muuta visuaalista mediaa, joissa markkinoidaan päihteitä, nikotiinituotteita tai rahapelaamista, mitä tunteita mainokset pyrkivät herättämään?</li> <li>Tarkastellaan, miten värit, muodot, symbolit ja henkilöhahmot vaikuttavat tunteisiin ja mielikuviin.</li> <li>Suunnitellaan ja toteutetaan vastamainos tai juliste tai sarjakuva, joka kyseenalaistaa päihteiden käytön tai pelaamisen tehoa.</li> </ul>               |
| <p><b>MUSIIKKI</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas oppii tarkastelemaan musiikin sisältöjä kriittisesti ja pohtimaan artistien esikuvavaikutusta sekä musiikin roolia valinnoissa ja hyvinvoinnissa.</p>        | <p><b>LUOKAT 7-9: PÄIHTEET, PELIKULTTUURI JA ARTISTIT</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarkastellaan, miten päihteet näkyvät eri musiikkilajien sanoituksissa ja kulttuurissa.</li> <li>Pohditaan, millaista musiikkia käytetään videopeleissä ja miten se vaikuttaa pelaajien tunnekokemuksiin ja käytökseen.</li> <li>Keskustellaan artistien esikuvavaikutuksesta: keitä nuoret seuraavat, miten tunnetut artistit toimivat esikuvina ja miten heidän elintapansa voivat vaikuttaa fanien valintoihin tai elämäntyyliin.</li> </ul> |
| <p><b>USKONTO, ELÄMÄNKATSOMUSTIETO</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas pohtii arvoja ja eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät päihteisiin, riippuvuuksiin ja elämäntapoihin katsomuksellisesta näkökulmasta.</p> | <p><b>LUOKAT 1-9: EETTISET, MORAALISET KYSYMYKSET PÄIHTEISIIN, RIIPPUVUUKSIIN JA ELÄMÄNTAPOIHIN.</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Päihteet ja pelaaminen eri uskonnoissa: miten eri uskonnot suhtautuvat päihteiden käyttöön ja pelaamiseen esim. buddhalaisuus, hindulaisuus, kristinusko, islamilaisuus.</li> <li>Ihmisoikeudet ja sääntely: Miten uskontojen opetukset vaikuttavat lakeihin, kuten alkoholi- ja rahapelilainsäädäntöön eri maissa?</li> </ul>                                                                       |

| TOIMINTA                                                                                                                                                                                           | VUOSILUOKAT JA ESIMERKIT KÄSITELTÄVISTÄ SISÄLLÖISTÄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>KOTITALOUS</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas ymmärtää, miten arjen valinnat, kuten päihteiden käyttö ja kulutustottumukset, vaikuttavat hyvinvointiin ja talouteen.</p>              | <p><b>LUOKAT 7-9: HYVINVOINTI, ARJEN HALLINTA JA RAHAN KÄYTTÖ</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustellaan, miten nikotiinituotteet ja alkoholinkäyttö vaikuttavat ruokavalioon, uneen ja hyvinvointiin.</li> <li>• Tarkastellaan eri alkoholijuomien kaloripitoisuuksia ja vaikutuksia ruokavalioon.</li> <li>• Harjoitellaan budjetointia: mihin nuoren rahat kuluvat, ja millaisia valintoja voi tehdä rahapelien sijaan?</li> <li>• Päihteiden ja pelaamisen vaikutus talouteen: Pohditaan, miten päihteiden käyttö tai haitallinen pelaaminen vaikuttaa yksilön tai perheen talouteen.</li> <li>• Terveys ja talous: Keskustellaan, miten terveelliset elintavat voivat vähentää terveydenhuoltokustannuksia ja parantaa elämän laatua pitkällä aikavälillä.</li> </ul>                                                           |
| <p><b>TERVEYSTIEDON OPPIAINE</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas osaa tarkastella terveellisyyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita.</p>                                                 | <p><b>LUOKAT 7-9: TERVEELLISET JA TURVALLISET VALINNAT</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustellaan päihteiden ja pelaamisen vaikutuksista nuoren kasvuun ja kehitykseen.</li> <li>• Pohditaan, milloin käyttö tai pelaaminen muuttuu ongelmalliseksi.</li> <li>• Opitaan, mistä ja miten voi hakea apua, jos oma tai kaverin päihteiden käyttö tai pelaaminen huolestuttaa.</li> <li>• Harjoitellaan ryhmäpaineen vastustamista esimerkiksi roolipelien avulla.</li> <li>• Etsitään vaihtoehtoja päihteiden käytölle ja liialliselle pelaamiselle.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>OPPILAANOHJAUS</b></p> <p><b>Tavoite:</b></p> <p>Oppilas saa tietoa ehkäisevästä päihdetyöstä, vahvistaa uskoa omiin valintoihin ja rakentaa tulevaisuudenpolkuaan arvojensa mukaisesti.</p> | <p><b>LUOKAT 7-9: EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN TOIMIJAT, ELÄMÄNPOLUT, VALINNAT JA ARJENTAIIDOT</b></p> <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutustuminen ja / tai vierailut ehkäisevän päihdetyön toimijoiden pariin esim. järjestöihin.</li> <li>• Pohditaan tutustumisen jälkeen, miten ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan laaja-alaisesti yhteiskunnassa.</li> <li>• Keskustellaan ammatinvalinnoista ja vapaaehtoistyöstä.</li> <li>• Pohditaan, millaisia valintoja tarvitaan omien unelmien saavuttamiseksi – ja mitkä asiat voivat haitata niitä.</li> <li>• Keskustellaan eri ammattien vaatimuksista ja päihdeettömyyden merkityksestä työelämässä.</li> <li>• Harjoitellaan ajanhallintaa ja stressinhallintaa: miten ylläpitää hyvinvointia ja välttää haitallisia selviytymiskeinoja?</li> <li>• Tehdään oma ”elämän polku” -julist.</li> </ul> |

Digitaalisten pelien osalta on hyvä keskittyä pelaamisen ja arjen tasapainoon sekä vastuullisen pelaamisajan hallintaan. Nämä yhdessä edistävät pelitaitoja, yhteisöllisyyttä ja terveitä pelitottumuksia.

**Taulukko 7.** Esimerkkejä pelikasvatuksen työkaluista ala- ja yläkoulussa.<sup>6</sup>

| TYÖKALUT                                            | OPPIMINEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PELIKASVATUS, 7-12 -VUOTIAAT  |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Pelikerhot koululla tai nuorisotalolla              | <b>Esimerkit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustellaan ryhmässä, millaisia pelejä nuori haluaa pelata ja millaisia vertaispaineita hän kohtaa.</li> <li>Tutustutaan yhdessä erilaisiin lautapeleihin ja digipeleihin.</li> <li>Keskustellaan pelien säännöistä ja siitä, miten pelataan reilusti.</li> <li>Pohditaan arjenhallintataitoja ja ongelmapelaamista.</li> <li>Tutustutaan pelien ikärajoihin ja niiden merkityksen ymmärtäminen.</li> </ul> |                               |
| Digitaaliset pelit                                  | <b>Esimerkit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Opetetaan pelaamisen tasapainoa arjessa muuhun tekemiseen ja vastuullista pelaamisaikaa.</li> <li>Pohditaan, mikä on hyvää pelaamista ja mitkä ovat keinot, joilla tunnistaa huonoa pelaamista.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |                               |
| Pelitunnit                                          | <b>Esimerkit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valitaan ikätasolle sopivia pelejä ja pelataan yhdessä. Esitellään opettajalle lempipeli ja annetaan siitä kotitehtävä kotiin, jossa oppilas esittelee pelin vanhemmille ja sitä pelataan kotona yhdessä.</li> <li>Mietitään pelaamisen lopettamisen taitoja ja annetaan kotitehtävä, jossa lapset ja nuoret sopivat huoltajien kanssa pelinlopettamisen aikamerkin.</li> </ul>                               |                               |
| TYÖKALUT                                            | OPPIMINEN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PELIKASVATUS, 13-15 -VUOTIAAT |
| Kriittinen pelisisältöjen tarkastelu ja turvataidot | <b>Esimerkit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mietitään ryhmässä, mikä on hyvää pelaamista ja miten tunnistaa huonoa pelaamista.</li> <li>Arvioidaan pelien sisältöä ja keskustellaan ikärajojen merkityksestä.</li> <li>Pohditaan miten auttaa kaveria ja kuinka soveltaa niitä taitoja itseäni, esimerkiksi jokainen valitsee vaihtoehtoista kolme neuvoa, oli itsellä ongelmaa tai ei.</li> </ul>                                                        |                               |
| Monipelit ja yhteistyöpelit                         | <b>Esimerkit:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustellaan pelien roolista arjessa ja siitä, miten hallita pelaamisaikaa. Yhteisiä tehtäviä, jotka tukevat yhteistyötaitoja ja ongelmanratkaisukykyä.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |                               |

<sup>6</sup> Maakunnallinen päihde- ja pelikasvatuksen työryhmä

## ESIMERKKEJÄ PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSEN TOIMINTAMALLEISTA ALAKOULUIHIN

### Kaupunki kuuluu kaikille – ikätasosta päihdekasvatusta & tunne- ja turvataitoja alakouluihin (EHYT ry)

- Toimintamalli tarjoaa päihde- ja turvataitokasvatusta alakouluihin (1.-4. luokka). Malli lisää lasten turvallisuuden tunnetta julkisilla paikoilla sekä vähentää päihteitä käyttäviin ihmisiin liittyviä pelkoja ja ennakkoluuloja.
- Toimintamalli tarjoaa oppitunti- ja huoltajailtamallit, jotka tukevat alakoululaisen ikätasosta päihdekasvatusta sekä turva- ja tunnetaitojen vahvistamista. Kouluille on tarjolla maksuttomia materiaaleja itsenäiseen käyttöön ja mahdollisuus tilata kouluttaja järjestämään oppitunnit tai huoltajaillan.
- Kaupunki kuuluu kaikille -menetelmän maksuton verkkokurssi (2 h) on suunnattu alakouluikäisten lasten kanssa työskenteleville kasvatusta- ja koulutusalan asiantuntijoille.

### Juteltaisko? -päihdekasvatusoppitunnit ja huoltajaillat kouluun (EHYT ry)

- Alakoululaisten tarpeisiin kehitetty päihdeoppituntimalli ja huoltajailta 5. 6. -luokkien päihdekasvatukseen.
- Oppituntimalli toimii keskustelun herättelijänä ja materiaaliin kuuluu kaksi keskusteltavaa oppituntia sekä huoltajailta.

### Parempaa pelikulttuuria -oppituntimalli (MLL)

- Oppitunti sopii alakoulun 5.-6. sekä 7.-9. luokan vuosiluokille pohtimaan, miten omaa ja muiden hyvinvointia ja myönteistä vuorovaikutusta voi rakentaa pelissä ja niiden ulkopuolella.

### Digireppu (Pelituki)

- Digireppu on digitaalisessa muodossa oleva materiaalipaketti esiopetus- ja alakouluikäisten lasten perheille.
- Digireppu sisältää tietoa, tehtäviä ja kysymyksiä, joiden avulla huoltajat ja lapset saavat tietoa digilaitteista.

### Mediataitoviikko alakoululle

- Päihdekasvatuksessa ryhmäkeskustelut ja vertaisoppiminen tukevat varhaisnuorten kykyä käsitellä päihteitä koskevia aiheita realistisesti ja rakentavasti. Ne kehittävät kriittistä ajattelua, vahvistavat turvataitoja ja auttavat nuoria kohtaamaan sosiaalisia paineita eri ympäristöissä.
- Kriittinen pelisisältöjen tarkastelu ja moninpelit tukevat toisiaan pelikasvatuksessa, kehittäen nuorten medialukutaitoa, ongelmanratkaisukykyä ja tasapainoista suhtautumista pelaamiseen, auttaen heitä kasvamaan vastuullisiksi pelaajiksi.

## ESIMERKKEJÄ PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSEN TOIMINTAMALLEISTA YLÄKOULUIHIN

### HUBU -interaktiivista päihdekasvatusta kouluihin (EHYT ry)

- Hubu®-menetelmä tarjoaa tietoa päihteistä ja herättää keskustelua niihin liittyvistä ilmiöistä ja asenteista. Se tukee terveystiedon opetusta ja ehkäisevää päihdetyötä yläkouluissa (7.–9. lk).
- Nuorille menetelmä tarjoaa anonyymien ja interaktiivisen tavan käsitellä päihteisiin liittyviä valmiuksia ja päätöksiä. Henkilöstölle ja huoltajille Hubu® tarjoaa työkaluja nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn hyödyntämällä oppitunneilla saatuja vastauksia.

### Pakka-kävely (EHYT ry)

- Pakka-kävely on 7.-luokkalaisille suunnattu oppitunti, jossa kävellään oppilaitoksen lähialueella ja keskustellaan päihteiden käytön sekä välittämisen vaikutuksista julkisissa tiloissa ja sosiaalisessa mediassa. Nuoret vastaavat anonyymiin kyselyyn, joka kartoittaa heidän kokemuksiaan aiheesta omalla paikkakunnallaan. Kävelyn suunnittelua tukee ohjaajan opas.

### Diilerin jäljillä (EHYT ry)

- Diilerin jäljillä -verkkokurssi tarjoaa perehdytyksen toimintamalliin, joka ehkäisee alaikäisille tapahtuvaa alkoholin ja nikotiinituotteiden välittämistä. Kurssi sisältää koulutusmateriaalin vapaaehtoisille vertaisvaikuttajille (liidereille) ja se on suunnattu yläkouluikäisten parissa työskenteleville ammattilaisille, kuten opettajille, nuorisotyöntekijöille ja kouluvalmentajille.

### Nuuska-agentti vertaisvaikuttamismalli (EHYT ry)

- Nuuska-agentti -mallin ohjaajakurssi on verkkokoulutus yläkouluikäisten parissa työskenteleville ammattilaisille. Kurssi tarjoaa tietoa nikotiinituotteista ja niiden haitoista sekä ohjeet nuuska-agenttien, eli vapaaehtoisten vertaisvaikuttajien, kouluttamiseen ja menetelmän ohjaamiseen.

### Mediataitoviikko yläkoululle ja toiselle asteelle

#### **(Kansallinen audiovisuaalinen instituutti)**

- Mediataitoviikko tarjoaa ala- ja yläkouluille joka vuosi paljon uusia materiaaleja mediataitojen kehittämisen tueksi.



## 7. LUKIOSSA JA AMMATILLISESSA KOULUTUKSESSA TOTEUTETTAVA PÄIHDE- JA PELIKASVATUS

*Lukiokoulutuksessa laaja-alaisen osaamisen osa-alueisiin kuuluu esimerkiksi hyvinvointi- ja vuorovaikutusosaaminen. Kaikkien osa-alueiden tarkoituksena on, että opiskelija oppii muun muassa havainnoimaan ja analysoimaan nykyajan ilmiöitä ja toimintaympäristöjä sekä etsimään hyvän tulevaisuuden rakentamisen elementtejä.*

*Opetushallitus tarjoaa myös toisen asteen oppilaitoksille esimerkkejä päihdekasvatuksen toteuttamiseen terveystiedon opetuksessa tai muissa oppiaineissa.*

*Ammatillisessa koulutuksessa ei ole erillistä terveystieto-oppiainetta, kuten peruskoulussa ja lukiossa. Terveysteen, hyvinvointiin ja työkykyyn liittyvät sisällöt on integroitu osaksi laajempia tutkinnon osia, kuten yhteiskunta- ja työelämäosaamista sekä tieto- ja viestintätekniikka- ja vuorovaikutusosaamista. Nämä tutkinnon osat sisältävät terveysosaamisen aiheita, kuten hyvinvointia, terveysvalintoja, työssäjaksamista, työturvallisuutta ja ergonomiaa.*

### **Opetushallituksen esimerkkejä päihdekasvatuksen sisällöistä lukioihin ja ammatilliseen koulutukseen**

- Vahvista oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja, elämänhallintataitoja sekä osallisuutta ja mielen hyvinvointia.
- Anna opiskelijoille mahdollisuus keskustella asenteistaan liittyen päihteisiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin ja rahapeleihin sekä tutkia päihteiden ja tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä sekä rahapelaamista ja niihin liittyviä myyttejä sekä virheellisiä uskomuksia kriittisesti.
- Vähennä positiivisia odotuksia alkoholin ja huumeidien vaikutuksista tupakka- ja nikotiinituotteista ja rahapelaamisesta.
- Anna opiskelijoille tietoa ja ymmärrystä päihteistä ja muita ikärajavaltavottavia tuotteita koskevista laeista sekä päihde-, tupakka- ja rahapelipolitiikasta.
- Anna opiskelijoille mahdollisuus keskustella päihteistä, tupakka- ja nikotiinituotteista ja pelaamisesta eri näkökulmista (esim. yhteiskunta, ympäristö, kestävä kehitys, järjestäytynyt rikollisuus, huumekaupan maailmanlaajuiset seuraukset, ihmisoikeudet).
- Anna opiskelijoille tietoa päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden ja liiallisen rahapelaamisen vaikutuksista sekä tietoa rahapeleihin liittyvistä virheellisistä uskomuksista riskien arvioinnin tueksi.
- Anna opiskelijoille tietoa siitä, mistä riskikäyttöön ja ongelmiin saa apua.

**Taulukko 8.** Esimerkkejä päihde- ja pelikasvatuksesta lukiokoulutuksen oppiaineissa.

| OPPIAINE                    | PÄIHDE- JA PELIKASVATUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LIIKUNTA                    | <p><b>Esimerkki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustellaan, miten fyysisesti aktiivinen elämäntapa suojelee päihteiltä ja haitalliselta pelaamiselta.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ÄIDINKIELI JA KIRJALLISUUS  | <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luetaan ja analysoidaan kaunokirjallisia tai asiatekstejä, joissa käsitellään riippuvuuksia tai hyvinvointiin liittyviä teemoja.</li> <li>Kirjoitetaan esseitä tai mielipidekirjoituksia esimerkiksi sosiaalisen median vaikutuksesta nuorten pelikäyttäytymiseen.</li> </ul>                                                                                                                                   |
| KIELET                      | <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luetaan artikkeleita ja katsotaan dokumentteja esim. peliriippuvuudesta, päihteistä tai somevaikuttajien roolista eri maiden tiedotusvälineistä.</li> <li>Keskustellaan päihteidenkäytöstä eri kulttuureissa, miten suhtautuminen vaihtelee eri maissa?</li> <li>Argumentointiharjoituksia, joissa puolustetaan tai vastustetaan esim. peliajan rajoittamista.</li> </ul>                                       |
| MATEMATIIKKA                | <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarkastellaan tilastoja esim. nuorten päihteidenkäytöstä tai peliongelmissa.</li> <li>Harjoitellaan kriittistä lukutaitoa: mitä tarkoittaa, kun sanotaan, että "X % nuorista pelaa liikaa"?</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| BIOLOGIA JA MAANTIETO       | <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pohditaan tupakan ja huumausaineiden kasvatuksen ja tuotannon ympäristövaikutuksia.</li> <li>Keskustellaan alkoholin, tupakan- ja nikotiinituotteiden, huumeiden käytön sekä rahapelaamisen yhteyksiä kestävään kehitykseen.</li> <li>Katsotaan THL:n tai WHO:n tilastoja päihteidenkäytöstä eri maissa.</li> <li>Pohditaan, miksi tietyissä maissa päihteidenkäyttö ja peliongelma ovat yleisempiä.</li> </ul> |
| MUSIIKKI                    | <p><b>Esimerkit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Luovan musiikin tuottaminen: Luodaan musiikkia ja kirjoitetaan laulun sanoja, joissa käsitellään päihteiden käytön vaikutuksia ja sävelletään musiikkia, joka ilmentää tunteita.</li> <li>Historiallinen näkökulma musiikkiin ja päihteisiin: Tarkastellaan, miten eri aikakausina musiikkikulttuureissa suhtauduttiin päihteisiin.</li> </ul>                                                                  |
| HISTORIA JA YHTEISKUNTAOPPI | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Esimerkit:</b></li> <li>Tutkitaan päihdepolitiikan ja rahapelaamisen historiaa sekä lainsäädännön muutoksia.</li> <li>Käsitellään mainonnan ja median roolia päihdekäyttäytymisen muokkaajana.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |

| OPPIAINE               | PÄIHDE- JA PELIKASVATUS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KUVATAIDE              | <p><b>DIGITAALINEN TAIDE JA MEDIAKASVATUS:</b></p> <p><i>Esimerkki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luodaan lyhytvideoita, animaatioita tai sosiaalisen median kampanjoita.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PSYKOLOGIA             | <p><b>PÄIHTEIDEN KÄYTÖN YHTEYS MIELENTERVEYSHÄIRIÖIHIN / MIELENTERVEYDEN ONGELMIIN:</b></p> <p><i>Esimerkki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustellaan, miten päihteiden käyttö voi olla sekä mielenterveyden ongelmien syy että seuraus.</li> </ul> <p><b>RIIPPUVUUS PSYKOLOGISENA ILMIÖNÄ:</b></p> <p><i>Esimerkki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohditaan riippuvuuden kehitystä, sen eri vaiheita ja, miten toiset ovat alttiimpia riippuvuuksille kuin toiset ja, miten sitä voidaan ehkäistä.</li> </ul> <p><b>PÄIHDE- JA /TAI PELIRIIPPUVUUDEN TAUSTA JA SOSIAALISET SEURAUKSET</b></p> <p><i>Esimerkki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskustellaan päihde- ja/tai peliriippuvuuden taustatekijöistä, kuten geneettisestä, ympäristö- ja psykologisista tekijöistä.</li> <li>• Pohditaan, miten riippuvuus vaikuttaa yksilön ihmissuhteisiin, työelämään ja yhteiskunnalliseen asemaan.</li> </ul> <p><b>PÄIHTEET</b></p> <p><i>Esimerkit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Syvennytään, miten eri päihteet vaikuttavat aivojen toimintaan.</li> <li>• Keskustellaan, miten päihteiden käyttö vaikuttaa muistiin, oppimiseen ja tunteiden säätelyyn.</li> <li>• Tarkastellaan, miten pitkäaikainen käyttö voi johtaa pysyviin muutoksiin aivoissa.</li> </ul> |
| TERVEYSTIEDON OPPIAINE | <p><b>TE1 TERVEYS VOIMAVARANA:</b></p> <p><i>Esimerkit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Terveyttä edistävien ja vaarantavien elintavojen: Esim. miten päihteet ja pelaaminen vaikuttavat mielenterveyteen, uneen ja lepoon sekä opiskeluun?</li> <li>• Päätöksentekotaidot ja paineensietokyky: kuinka sanoa "ei" ja tunnistaa riskitilanteet?</li> </ul> <p><b>TE2 TERVEYS JA YMPÄRISTÖ</b></p> <p><i>Esimerkit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riippuvuuksien taustatekijät: Mitkä tekijät ovat päihteiden riippuvuuden taustalla (geeniperimä, mielenterveys, ympäristö).</li> <li>• Saatavuus ja sosiaalinen hyväksyntä: Kuinka ympäristö muokkaa suhtautumista päihteisiin ja pelaamiseen?</li> </ul> <p><b>TE3 TERVEYS JA YHTEISKUNTA</b></p> <p><i>Esimerkit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Päihdepolitiikka ja sääntely: Miten ne toimivat Suomessa (lait, verotus, rajoitukset ja mainonta).</li> <li>• Terveystieteiden rooli: Mistä tukea ongelmatilanteisiin päihteiden käytössä ja pelaamisessa?</li> <li>• Eettiset ja oikeudelliset kysymykset: Mikä on vastuu peliyhtiöillä ja kuluttajalla?</li> </ul>                                                                                                                                                                     |

Ammatillisen koulutuksen osalta päihde- ja pelikasvatukseen liittyvät esimerkit laajempien tutkintojen osioihin on suunniteltu yhteistyössä Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riverian ja Ammatillinen erityisoppilaitos Luovi, Joensuun kanssa

**Taulukko 9.** Esimerkkejä päihdekasvatuksesta Riverian ammatillisen koulutuksen oppiaineissa

**AMMATILLISEN KOULUTUKSEN YHTEISET TUTKINNON OSAT,  
JOISSA PÄIHDE- JA PELIKASVATUSTA.**

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Yhteiskunta-työelämä-osaaminen</b></p>                            | <p><b>TERVEYSTIETO:</b></p> <p><i>Esimerkit:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsitellään alkoholin, tupakkatuotteiden, huumeiden ja peliriippuvuuden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.</li> <li>• Tunnistetaan riskitekijöitä, miten välttää esimerkiksi päihteisiin liittyviä haasteita.</li> <li>• Keskustellaan oman terveyden edistämisestä opiskeluarjessa.</li> </ul> <p>Tavoitteena on kehittää opiskelijoiden terveysosaamista ja kykyä tehdä terveellisiä valintoja.</p> |
| <p><b>Tieto- ja viestintä-tekniikka- ja vuorovaikutus-osaaminen</b></p> | <p><b>TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT:</b></p> <p><i>Esimerkki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opetellaan tunnistamaan ja käsittelemään päihteiden käytön vaikutuksia ihmissuhteisiin ja yhteisöön.</li> </ul> <p>Tämä sisältää myös keskustelut päihteiden käytön ehkäisystä ja tuen tarjoamisesta.</p>                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Matemaattis-luonnon-tieteellinen osaaminen</b></p>                | <p><b>BIOLOGIA JA KEMIA:</b></p> <p><i>Esimerkki:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsitellään päihteiden fysiologisia ja kemiallisia vaikutuksia kehoon.</li> </ul> <p>Tämä auttaa opiskelijoita ymmärtämään päihteiden käytön terveysriskit tieteellisestä näkökulmasta.</p>                                                                                                                                                                                                            |

**Ammatillisessa koulutuksessa painotetaan työelämälähtöisyyttä, mikä tarkoittaa, että terveyttä ja hyvinvointia koskevat sisällöt kytketään usein opiskelijan omaan alaan ja sen erityisiin tarpeisiin.**

**Esimerkiksi terveyteen liittyviä teemoja käsitellään usein konkreettisesti osana työkyvyn ylläpitoa ja turvallista työskentelyä juuri siinä ammatissa, johon opiskelija valmistuu.**

**Ammatillisessa koulutuksessa opiskelijat voivat saada terveyteen liittyvää tietoa ja ohjausta, mutta sitä ei opeteta erillisenä oppiaineena, vaan se sisältyy osaksi laajempaa ammatillisia valmiuksia tukevia tutkinnon osia.**

**Taulukko 10.** Esimerkkejä Riverian ammatillisen koulutuksen perustutkinnoista, joissa käsitellään päihde- ja pelikasvatusta.<sup>7</sup>

## AMMATILLISEN KOULUTUKSEN PERUSTUTKINNOT

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Sosiaali- ja terveysalan tutkinto</b></p>             | <p><b>PÄIHDEKASVATUS:</b><br/>Opiskelijat oppivat tunnistamaan ja ehkäisemään päihteiden käyttöä sekä tukemaan päihdeongelmista kärsiviä henkilöitä.</p> <p><b>PELIKASVATUS:</b><br/>Käsitellään peliriippuvuuden tunnistamista ja ehkäisyä sekä tarjotaan tukea peliongelmiin kärsiville.</p> |
| <p><b>Nuoriso- ja vapaa-ajanohjauksen perustutkinto</b></p> | <p><b>PÄIHDEKASVATUS:</b><br/>Sisältää menetelmiä ja toimintatapoja nuorten päihteiden käytön ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.</p> <p><b>PELIKASVATUS:</b><br/>Keskittyy nuorten pelikulttuuriin, peliriippuvuuden ehkäisyyn ja terveellisten pelitapojen edistämiseen.</p>                   |
| <p><b>Kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto</b></p>         | <p><b>PÄIHDEKASVATUS:</b><br/>Opetetaan, miten käsitellä päihteiden käyttöä oppilaiden ja nuorten kanssa sekä miten tarjota tukea ja ohjausta.</p> <p><b>PELIKASVATUS:</b><br/>Sisältää pelikasvatuksen periaatteet ja käytännöt, peliriippuvuuden tunnistamisen ja ehkäisyä.</p>              |
| <p><b>Liiketoiminnan perustutkinto</b></p>                  | <p><b>PÄIHDEKASVATUS:</b><br/>Voidaan käsitellä työpaikan päihdepolitiikkaa ja päihteiden käytön vaikutuksia työelämässä.</p> <p><b>PELIKASVATUS:</b><br/>Vähemmän keskeinen, mutta voi sisältää tietoa peliriippuvuuden vaikutuksista työntekijöiden hyvinvointiin.</p>                       |
| <p><b>Mielenterveys- ja päihdetyön ammattitutkinto</b></p>  | <p><b>PÄIHDEKASVATUS:</b><br/>Keskeinen osa tutkintoa, jossa keskitytään päihdeongelmien tunnistamiseen, ehkäisyyn ja hoitoon.</p> <p><b>PELIKASVATUS:</b><br/>Voidaan käsitellä osana mielenterveys- ja päihdetyötä, erityisesti peliriippuvuuden tunnistamista ja hoitoa.</p>                |

<sup>7</sup> Riveria, Joensuu 2024

## AMMATILLISEN KOULUTUKSEN YHTEISET TUTKINNON OSAT, JOISSA PÄIHDE- JA PELIKASVATUSTA.

### Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

#### Esimerkki:

- Käsitellään alkoholin, tupakka- ja nikotiinituotteiden, huumeiden ja peliriippuvuuden vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.
- Tunnistetaan riskitekijöitä, miten välttää esim. päihteisiin liittyviä haasteita.
- Keskustellaan oman terveyden edistämisestä opiskeluarjessa.

E-perusteet Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen.

Ammattiopisto Luovin tutkintokoulutukseen valmentava (TUVA) ja työhön ja itsenäiseen elämään valmentava (TELMA) -koulutuksessa päihde- ja pelikasvatusteemoja käsitellään tarpeen mukaan hyvinvointiin ja vapaa-aikaan liittyvissä yksilö- ja ryhmäohjauskeskusteluissa. Lisäksi TUVA ja TELMA -opiskelijalla on mahdollisuus ottaa Työkyvyn ja hyvinvoinnin tutkinnon osa.

Ammattiopisto Luovi Joensuun opiskelijoiden asuintalo on päihteetön. Asuintalossa on tarjolla ympärivuorokautinen ohjaus tukemaan opiskelijoiden arkea. Opiskelijoiden ohjatun asumisen perehdyttämisen yhteydessä korostetaan päihteettömyyttä ja henkilökunta tukee opiskelijoita siihen muun muassa järjestämällä iltahjelmaa ja vapaa-ajan toimintoja. Opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa vapaa-ajansisältöihin.

Asuintalon viikko-ohjelma (WIIKKIS) tarjoaa yhteisöllistä, ohjattua toimintaa, joka tukee terveellisiä elintapoja ja päihteettömyyttä. Ohjelmaan kuuluu teemapäiviä, liikuntaa, luovia aktiviteetteja, retkiä ja vierailuja. Pelikasvatus edistää arjentaiteja ja tasapainoista ruutuaikaa, auttaen nuoria hallitsemaan pelaamista ja turvaamaan riittävän unen ja levon.

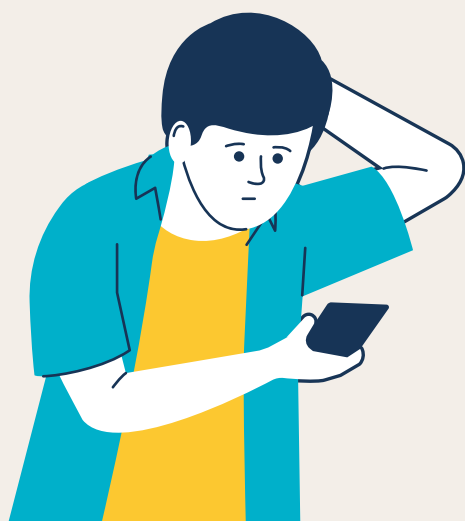
Nuorille, erityisesti 15–18-vuotiaille, suunnattu päihde- ja pelikasvatus voidaan järjestää monipuolisesti yhdistämällä teoreettista tietoa ja käytännönläheisiä kokemuksia, kuten vierailuja, asiantuntijatapaamisia ja projektityöskentelyä.



<sup>8</sup> Ammattiopisto Luovi, Joensuu

**Taulukko 12.** Työkaluja päihde- ja pelikasvatukseen ikäryhmälle 15–18-vuotiaat.<sup>9</sup>

| PÄIHDEKASVATUS: | TYÖKALUT                                          | OPPIMINEN                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Vierailut ja asiantuntija-tapaamiset              | <b>Esimerkki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ehkäisevän päihdetyön asiantuntijavierailut kouluilla tai oppilaitoksissa sekä vierailukohteet järjestöihin tai yhdistyksiin.</li> </ul>                                                                            |
|                 | Keskustelut ja työpajat                           | <b>Esimerkki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pohditaan päihteisiin liittyviä ryhmäpaineita, terveellisiä elämäntapoja ja niissä omia tavoitteita.</li> </ul>                                                                                                     |
| PELIKASVATUS:   | TYÖKALUT                                          | OPPIMINEN                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                 | Omat peliprojektit                                | <b>Esimerkki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pelaamisen ajankäyttösuunnitelma, pelien arviointia ja pelialoihin liittyvät ilmiöt.</li> </ul>                                                                                                                     |
|                 | Peliajan hallinta, pelitottumukset ja pelaaminen. | <b>Esimerkki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Keskustelua peliajan hallinnasta, liiallisen pelaamisen riskeistä ja keinoista löytää tasapaino pelaamisen ja muun arjen kanssa.</li> <li>Keskustellaan taloustaidoista ja vastuullisesta rahankäytöstä.</li> </ul> |



<sup>9</sup> Maakunnallinen päihde- ja pelikasvatuksen työryhmä

## ESIMERKKEJÄ PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSEN TOIMINTAMALLEISTA LUKIOIHIN JA AMMATILLISEEN KOULUTUKSEEN

### Päihdeilmiö (EHYT ry)

- Päihdeilmiö-oppitunnilla keskustellaan nuorten kanssa rakentavasti päihteistä ja pohditaan päihteiden käyttöä.
- Päihdeilmiö-oppitunnin tavoitteena on syventää opiskelijoiden päihteiden käyttöön liittyvää terveysosaamista. Tunnit tukevat terveystiedon opetusta ja ehkäisevän päihdetyön tavoitteita toisen asteen oppilaitoksissa.
- Päihdeilmiö-oppitunnit on suunnattu lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville.

### **Nuoret Pakka-toimijoina** Pakka-tapahtuma (EHYT ry)

- Pakka-tapahtuma on tarkoitettu toisen asteen ammattilaisille, jotka haluavat yhdessä opiskelijoidensa kanssa toteuttaa oppilaitoksessaan päihteiden välittämisen ehkäisemiseen suunnatun tapahtuman.
- Pakka-tapahtuma -kurssi suoritetaan opiskelijoiden kanssa yhdessä siten, että vain opettaja on rekisteröitynyt kurssialustalle. Kurssi koostuu kolmesta 1,5 h tapaamisesta ja oman tapahtuman toteuttamisesta.

### Mediataitoviikko toiselle asteella (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti)

- Mediataitoviikko tarjoaa toisen asteen opiskelijoille joka vuosi paljon uusia materiaaleja mediataitojen kehittämisen tueksi.



## 8. YHTEISTYÖ JA OSALLISUUS PÄIHDE- JA PELIKASVATUKSESSA

**Oppilaitokset ja opettajat toteuttavat päihde- ja pelikasvatusta opetussuunnitelmiansa mukaisesti. Opetus toteutuu usein opettajavetoisesti, opettajien ja opiskeluhoito henkilöstön yhteistyönä, yhdessä ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa tai kokonaan ulkoistettuna palveluna. Ulkopuoliset toimijat tuovat arvokasta tietoa ja tukea päihde- ja pelikasvatuksen kokonaisuuteen, mutta sitä ei kuitenkaan tulisi ulkoistaa muiden toimijoiden varaan.**

### KOTI JA OPPILAITOSYHTEISTYÖ

#### Yhteistyö vanhemmuuden tukemiseksi

Lasten ja nuorten päihteiden ja nikotiinituotteiden käytön sekä haitallisen pelaamisen ennaltaehkäisyyn voi hyödyntää myös vanhemmuuden tukea. Tämän vuoksi on tärkeää kirjata myös huoltajille suunnattuja tukitoimenpiteitä päihde- ja pelikasvatuksen sisältöihin.

Huoltajia tulee tukea ja opastaa keskustelemaan lastensa ja nuortensa kanssa päihteistä, nikotiinituotteista ja pelaamisesta sekä niihin liittyvistä riskeistä. Huoltajien tukeminen voi sisältää esimerkiksi seuraavia asioita:

- **Tietojen ja taitojen tarjoaminen:** Huoltajille annetaan välineitä ja taitoja keskustella avoimesti ja rakentavasti nuorten kanssa.
- **Avoimen ja turvallisen ilmapiirin edistäminen:** Huoltajille korostetaan turvallisen ja avoimen kodin ilmapiirin merkitystä, jossa lapsi tai nuori uskaltaa kertoa huolistaan ja ajatuksistaan luottamuksellisesti.
- **Huoltajien omien asenteiden ja käytäntöjen tarkastelua:** Huoltajien on hyvä tiedostaa oman toimintansa ja käytöksensä vaikutus lapsiin. Heidän tulisi ymmärtää, kuinka oma esimerkki vaikuttaa lapsen tai nuoren asenteisiin ja käyttäytymiseen.
- **Keskustelun tukeminen ja konkreetit vinkit:** Huoltajille annetaan neuvoja, kuinka ottaa puheeksi päihteet, nikotiinituotteet ja pelaaminen. Heille tulisi tarjota ohjeita keskustelun aloittamisesta, nuoren kuuntelemisesta ja sopivasta reagoinnista tilanteissa, joissa lapsi tai nuori ilmaisee huoltaan tai kertoo käytöstä.
- **Verkostojen ja tukipalveluiden hyödyntäminen:** Huoltajia voidaan ohjata hyödyntämään esimerkiksi opiskeluhoito palveluja, huoltajailtoja ja erilaisia perhetyön palveluita tarpeen mukaan.

Näiden päihde- ja pelikasvatuksen huoltajille suunnattujen sisältöjen lisäksi koulut ja oppilaitokset voivat myös tehdä yhteistyötä sote- ja järjestökentän kanssa vanhemmuus- ja perhetaitojen tukemiseksi esimerkiksi erilaisten vanhemmuusryhmien kautta.



## Huoltajaillat

Huoltajien kasvatustyön tukeminen ja heidän osallistumisensa koulujen ja oppilaitosten päihde- ja pelikasvatustyön suunnitteluun ja arviointiin on tärkeää. Huoltajien mukaan ottaminen lisää yhteisöllisyyttä ja varmistaa, että kasvatusta ja opetustyötä vastaa koulun ja perheiden yhteisiä tarpeita. Lisäksi huoltajien osallistuminen luo yhtenäisempää ja johdonmukaisempaa viestintää päihteistä ja pelaamisesta lasten ja nuorten suuntaan.

Säännölliset huoltajaillat, jotka keskittyvät vanhemmuustaitojen tukemiseen ja luotettavan tiedon jakamiseen, ovat osa koulujen ehkäisevää päihdetyötä. Huoltajaillat sopivat esi- ja perusopetuksen, lukioiden sekä ammatillisten oppilaitosten huoltajille ja vanhempainyhdistyksille ja niitä voidaan järjestää lähi- tai etätilaisuutena tai niiden yhdistelmänä.

*Tilaisuuden järjestämiseksi kannattaa tehdä pienimuotoinen suunnitelma, jossa avataan toimenpiteet ja vastuut:*

- Tapahtumaan kutsuminen
- Ilmoittautumisten vastaanottaminen
- Tiedotus koulun/oppilaitoksen henkilökunnalle
- Wilma-viestintä huoltajille
- Kutsut vanhempainyhdistyksille, keskeisille järjestöille ja muille mahdollisille toimijoille.

*Huoltajaillan ohjelman sisältönä voi olla:*

- Tietoa alueen ja/tai kunnan nuorten päihdetilanteesta huoltajille ja nuorten kanssa toimiville kommentit tai huomiot huoltajilta sekä nuorilta
- Keinoja ja vinkkejä välittämisen ehkäisemiseen, päihteettömyyteen ja vanhemmuuden tukemiseen
- Palaute osallistujilta tilaisuuden annista
- Päätössanat

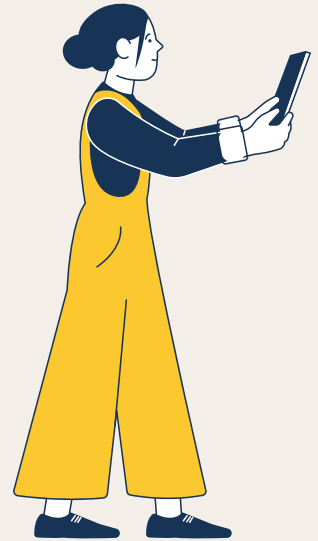


## NUORELTA NUORELLE

Oppilas- ja opiskelijakuntien hallitukset ovat hyviä yhteistyökumppaneita ja vaikuttajia koulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten toteuttamassa ehkäisevässä päihdetyössä. Niiden kautta lapset ja nuoret voivat vaikuttaa itseä koskeviin asioihin, olla tunnistamassa oppimisympäristössä esiintyviä haitallisia ilmiöitä ja ideoida niihin ratkaisuja. Nuorten osallistuminen yhteisesti koettuihin asioihin edistää myös heidän osallisuuttaan ja sitouttaa heitä päihteettömyyden ja nikotiinittomuuden tukemiseen omassa oppimisympäristössään.

### Esimerkkejä oppilas- ja opiskelijakunnan vaikutuskanavista:

- Paikallinen opetussuunnitelma (esim. päihde- ja pelikasvatuksen oppituntien sisällöt)
- Lukuvuoden toimintasuunnitelma (esim. ehkäisevän päihdetyön hankkeet, osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet)
- Yhteiset sovitut pelisäännöt oppimisympäristön viihtyvyyden luomiseksi (esim. tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö)
- Viestiminen ja osallistuminen ratkaisujen etsimiseen (esim. oppimisympäristössä ilmenevät ongelmat tai haasteet)
- Toimintakulttuurin kehittäminen (esim. päihteettömyyttä ja nikotiinittomuutta tukeva myönteinen ilmapiiri)
- Osallisuustyöryhmätoiminta (esim. ehkäisevän päihdetyön tiimi)
- Yleiskokous, palaute ja ideaboksit
- Mielipidekirjoitukset paikallislehteen
- Edustus erilaisissa koulun ja oppilaitoksen työryhmissä



Nuorisovaltuustot ajavat laajemmin nuorten asioita kunnallisessa päätöksenteossa ja vaikuttavat kunnissa ja hyvinvointialueilla. Nuorisovaltuustot tuovat nuorten ääntä kuuluviin, ottavat kantaa ajankohtaisiin asioihin sekä tekevät aloitteita tai kannanottoja. Lisäksi heillä on tärkeä rooli nuorille tiedottamisessa, esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Oppilas- ja opiskelijakuntien hallitukset ja nuorisovaltuustot muodostavat yhdessä vahvan vaikuttajaryhmän. Heidän välisensä yhteistyö mahdollistaa laajempien kampanjoiden ja tapahtumien toteuttamisen, joilla voidaan tehokkaasti lisätä tietoisuutta ja vaikuttaa nuorten päihteettömyyttä ja nikotiinittomuutta tukeviin asenteisiin.

## HYVINVOINTIALUE

Kunnilla ja hyvinvointialueella on vastuu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Hyvinvointialueen tehtävänä on tukea alueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä. Päihde- ja pelikasvatuksessa koulujen, oppilaitosten sekä hyvinvointialueen toimijat tukevat toisiaan asiantuntemuksellaan.

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueelta on saatavissa tukea päihde- ja pelikasvatukseen seuraavista palveluista:

- *Kehittämispalvelut:* Ehkäisevän päihdetyön koordinointi ja asiantuntijatuki, esimerkiksi huoltajailtojen sekä päihde- ja pelikasvatuksen sisältöjen suunnittelu.
- *Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto:* Terveystenhoitajat voivat pitää vastaanottotyön puitteissa myös oppitunteja, tapahtumia tai muuta yhteisöllistä terveyden edistämistoimintaa kouluissa ja oppilaitoksissa. Yhteydenotot suoraan oman koulun tai oppilaitoksen terveydenhoitajaan.
- *Opiskeluhuollon kuraattori- ja psykologipalvelut:* Kuraattori- ja psykologipalvelut ovat koulunkäynnin ja opiskelun tukea ja ohjausta tarjoava ehkäisevä sosiaali- ja terveyspalveluita, joilla edistetään sekä yksittäisen oppilaan ja opiskelijan että koko koulu- ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Kuraattorit ja psykologit pitävät vastaanottotyön ohessa myös oppitunteja, tapahtumia tai muuta yhteisöllistä hyvinvointia edistävää toimintaa. Yhteydenotot suoraan oman koulun tai oppilaitoksen kuraattoriin tai psykologiin.

- **Suun terveydenhuolto:** Ehkäisevää päihdetyötä tehdään suun terveydenhuollon vastaanotoilla sekä kouluilla tehtävissä suun terveystarkastuksissa. Suun terveydenhuolto järjestää erikseen sovittuna myös oppitunteja tai muuta yhteisöllistä suun terveyden edistämistoimintaa, mihin päihdekasvatus kuuluu tärkeänä osana, painottuen erityisesti nikotiinituotteiden käyttöön.
- **Mielenterveys- ja päihdepalvelut:** Mielenterveys- ja päihdepalvelujen henkilöstö osallistuu päihde- ja pelikasvatukseen tarpeen mukaisesti esimerkiksi Miepä Pop Up-tapahtumilla. Yhteydenotot suoraan oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelujen tai kouluterveydenhoitajan kautta.

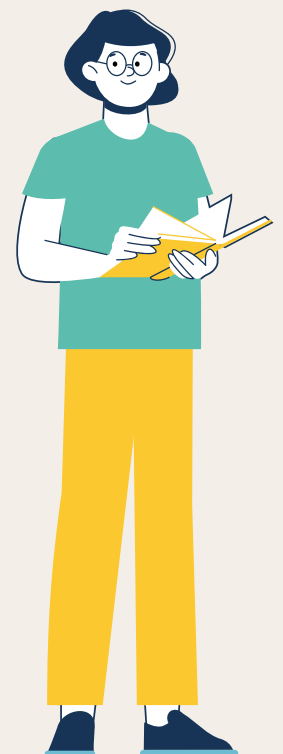
## ULKOPUOLISET VIERAILIJAT

### Järjestöt ja yhdistykset

Monet valtakunnalliset ja paikallisjärjestöt sekä yhdistykset tarjoavat arvokasta tukea kouluille ja oppilaitoksille. Niiden toiminta täydentää kouluissa ja oppilaitoksissa toteutettavaa päihde- ja pelikasvatusta.

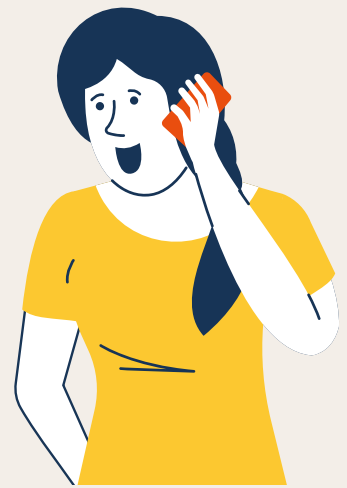
### Valtakunnallisia järjestöjä ovat esimerkiksi:

- [Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry](#) tarjoaa ala- ja yläkouluikäisille ja toiseen asteen oppilaitoksille suunnattuja päihde- ja peliaiheisia oppitunteja, henkilöstöinfoja sekä koulutuksia ammattilaisille ja huoltajailtoja. Yhteistyö EHYT ry:n ja tilaajaosapuolen kanssa perustuu yhdessä tehtävään sopimukseen ja se pohjautuu tilaajan tarpeeseen. EHYT tarjoaa myös maksuttomia päihde- ja peliteemaista tietoa ja materiaaleja. EHYT ry:n järjestämä toiminta pohjautuu opetussuunnitelmiin ja se tukee opiskeluhuoltotyötä.
- [Mannerheimin lastensuojeluliitto \(MLL\)](#) tarjoaa erilaisia matalan kynnyksen palvelua ja toimintaa lapsille ja nuorille sekä huoltajille, joilla voidaan tukea päihteiltä suojaavia tekijöitä sekä vaikuttaa päihteille altistaviin tekijöihin. MLL tarjoaa kouluille ja oppilaitoksille päihteisiin ja peleihin liittyviä oppitunteja, huoltajailtoja ja koulutusta ammattilaisille.
- [Pelikasvatus-verkkosivu](#) on asiantuntija- ja ammattilaisverkosto pelaamisen parissa toimiville. Verkosto pyrkii edistämään myönteistä ja vastuullista pelikulttuuria ja siitä käytävää julkista keskustelua, sekä ehkäisemään pelaamisesta syntyviä haittoja. Verkostosta löytyy peli- ja pelaamisen asiantuntijoita, jotka vastaavat koulujen ja oppilaitosten haastattelu-, koulutus- ja konsultaatiopyyntöihin.
- [Suomen Syöpäjärjestöt](#) tekee terveyden edistämistyötä muun muassa ammatillisissa oppilaitoksissa edistämällä nikotiinittomuutta. Syöpäjärjestöjen tavoitteena on tupakkatuotteiden käytön lopettaminen ja aloittamisen ehkäiseminen. [Nikotiiniton amis](#) – toimintamallilla edistetään ammatillisten oppilaitosten nikotiinitonta toimintakulttuuria ja oppilaitosympäristöä. [FressisEdu](#) tarjoaa kasvattajille monipuolisia materiaaleja ja työkaluja nuorten nikotiinittomuuden ja hyvinvoinnin edistämiseen. [Fressis](#) on nuorille suunnattu palvelukokonaisuus, joka jakaa luotettavaa ja asiantuntevaa tietoa muun muassa nikotiinituotteista, alkoholista ja mielen hyvinvoinnista.
- [Pelituki](#) tuottaa ja välittää tietoa raha- ja digipelaamisesta, peliongelmissa ja liiallisen internetin käytöstä. Pelituen tavoitteena on kehittää peli- ja nettihaittojen ehkäisyä, tunnistamista ja hoitoa.
- [Riemu Finland ry](#) on lasten ja nuorten terveyttä, sosiaalista hyvinvointia sekä osallisuutta edistävä ehkäisevän päihdetyön järjestö.



### **Paikallisia järjestöjä ovat esimerkiksi**

- [Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus](#). Kansanterveyden keskus koordinoi maakunnallista ehkäisevän päihdetyön ryhmää, joka tekee koulujen ja oppilaitosten kanssa yhteistyötä esimerkiksi ehkäisevän päihdetyön viestinnässä.
- [Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys](#) tarjoaa tietoa ja neuvontaa muun muassa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyyn. Yhteistyötä tehdään esimerkiksi sovitusti alakoulujen kanssa nikotiinittomuuden edistämiseksi.



### **Kokemusasiantuntijat ja kokemustieto**

Kokemusasiantuntijoiden, erityisesti entisten päihteidenkäyttäjien, hyödyntäminen päihdekasvatuksessa voi herättää ristiriitaisia tunteita, huolta, pelkoa tai ahdistusta, etenkin nuoremmissa oppilaissa. Kokemusperäiset tarinat saattavat aiheuttaa näitä tuntemuksia erityisesti oppilaissa, joiden lähipiirissä on päihteiden ongelmakäyttöä.

Kokemusasiantuntijan tai kokemuskouluttajan käyttöä ei suositella perusopetuksen luokilla. Vaikka monet nuoret ja aikuiset kokevat kokemusasiantuntijoiden pitämät oppitunnit tehokkaina, niihin saattaa liittyä riskejä, kuten kiinnostuksen lisääntyminen päihteitä kohtaan. Entisen käyttäjän tai pelaajan kokemustarina saattaa nuorten mielessä näyttäytyä sankaritarinana ja he voivat nähdä päihteiden käytön osana jännittävää elämää, joka on lopulta voitettavissa.

Koulutetuilta kokemusasiantuntijoilta saatu tieto voidaan hyödyntää laajemmin ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa ja toteutuksessa ja esimerkiksi osana sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammatillisia opintoja.

### **MUU YHTEISTYÖ ERI TOIMIJOIDEN KANSSA**

#### **Nuorisotyö**

Nuorisotyö tukee koulujen ja oppilaitosten yhteisöllistä opiskeluhuoltoa ja osallistuu moniammatilliseen yhteistyöhön. Koulunuorisotyöntekijät työskentelevät kouluissa ja oppilaitoksissa yleensä ryhmien kanssa, kun taas etsivänuorisotyöntekijät keskittyvät yksilö- ja ryhmäohjaukseen. Nuorisotyö toteuttaa omassa toiminnassaan nikotiinituotteisiin ja rahapelaamiseen liittyvää ehkäisevää työtä yhteistyössä koulujen ja oppilaitosten kanssa.

Nuorisotyön avulla voidaan vahvistaa suojaavia tekijöitä ja vähentää riskitekijöiden vaikutuksia, jotka liittyvät päihteisiin, nikotiinituotteisiin ja pelaamiseen. Nuorisotyöntekijä voi olla nuorelle ainoa turvallinen aikuinen, johon nuori voi luottamuksellisesti turvautua haastavissa elämäntilanteissa.

#### **Seurakunnat**

Seurakunnat auttavat työssään kuntalaisia ja yhteisöjä arjen selviytymisessä ja edistävät päihteettömyyttä omalla toiminnallaan. Ne luovat rakenteita, jotka tukevat päihteetöntä elämää, ja tekevät yhteistyötä oppilaitosten ja opiskeluhuollon tukena. Seurakunnat voivat olla mukana niiden toiminnassa esimerkiksi järjestämässä kerhoja, retkiä, leirejä sekä osallistumalla kriisiyhteistyöhön. Ne voivat myös vierailla säännöllisesti oppilaitosten asuntoloissa ja tukea taloudellisesti oppilaiden osallistumista erilaisiin virikkeisiin.

Seurakunnat tuottavat matalalla kynnyksellä erilaisia palveluja varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle ja tukevat samalla vanhemmuutta. Varhaiskasvatuksen osalta seurakunnat järjestävät muun muassa perusopetuslain mukaista aamu- ja iltapäiväkerhoja. Oppilaitosyhteistyössä ne voivat tarjota keskusteluapua sekä oppilaille/opiskelijoille että henkilökunnalle.

Seurakuntien tai kuntien nuorisotyöntekijät toteuttavat myös päihdekasvatusta rippikouluissa, joissa nuorille tarjotaan tietoa päihteistä ja haitallisesta pelaamisesta. Samalla tuetaan terveitä elintapoja sekä tarjotaan tukea ja keskustelun paikkoja, mikäli nuorella on kysymyksiä tai huolia.

### **Poliisi**

Valtakunnallisesti poliisi tuottaa koulujen ja oppilaitosten käyttöön monipuolista virtuaalista materiaalia, kuten ikäryhmittäin räätälöityjä virtuaalioppitunteja, jotka käsittelevät muun muassa päihteitä ja rikollisuutta. Näiden materiaalien avulla tuetaan oppilaitosten ennaltaehkäisevää kasvatustyötä eri koulutusasteilla.

Paikallisesti poliisi osallistuu koulujen ja oppilaitosten toimintaan harkitusti. Pohjois-Karjalassa valistuksellinen työ toteutetaan ensisijaisesti valtakunnallisten, digitaalisesti saavutettavien sisältöjen kautta. Resurssien puitteissa poliisi voi jalkautua kouluihin muun muassa seuraavissa muodoissa:

- Tietoiskut päihteiden ja rikollisuuden yhteydestä sekä niiden seuraamuksista.
- Osallistuminen ennaltaehkäisevän nuorisotyön tapahtumiin esimerkiksi oppilaitosasuntoloissa.

Tavoitteena on tukea nuorten hyvinvointia ja turvallisuutta sekä vahvistaa ymmärrystä päihteiden, pelaamisen ja rikollisuuden riskeistä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa.

### **Liikenneturva (yläkoulu ja toinen aste)**

Liikenneturva voi tarjota kouluissa ja oppilaitoksissa tukea päihde- ja pelikasvatukseen erityisesti liikenneturvallisuuden näkökulmasta. Sen tarjoamat toimintamallit ja materiaalit voivat auttaa nuoria ymmärtämään päihteiden ja pelaamisen riskit turvallisuuden kannalta ja antaa heille käytännön taitoja vastuulliseen käyttäytymiseen liikenteessä ja digitaalisessa maailmassa.

#### **Esimerkkejä, mitä liikenneturva voi tarjota kouluille ja oppilaitoksille:**

- *Päihteet ja liikenneturvallisuus*
  - » Päihteiden vaikutukset ajokykyyn: miten alkoholi, huumeet ja lääkkeet vaikuttavat reaktionopeuteen, arviointikykyyn ja yleisesti ajokykyyn.
  - » Tietoiskut ja kampanjat: päihteiden riskit liikenteessä ja turvallinen liikennekäyttäytyminen
- *Pelikasvatus ja liikenneturvallisuus*
  - » Digipelien vaikutus ajokäyttäytymiseen: oppitunnit tai työpajat, joissa käsitellään pelien vaikutusta esimerkiksi nuorten käsityksiin liikenteestä ja ajotyylistä.
  - » Vastuullinen suhtautuminen peleihin: työkaluja vastuulliseen pelaamiseen ja erityisesti siihen, miten pelien vaikutukset voivat ulottua myös liikennekäyttäytymiseen.
- *Tieto ja asennekasvatus*
  - » Nuorten tietoisuuden lisääminen: annetaan tietoa, joka auttaa nuoria ymmärtämään turvallisen käyttäytymisen merkityksen ja ehkäisee päihteiden käyttöä liikenteessä.
- *Yhteistyö*
  - » Yhteistyö oppilaitosten ja huoltajien kanssa: tilaisuudet, joissa huoltajat ja opettajat saavat työkaluja keskustella päihteiden käytön ja pelaamisen vaikutuksista liikenneturvallisuuteen.





### Vapaa-ajan ympäristöt

Koulujen ja oppilaitosten yhteistyöhön voi kuulua harrastus- ja vapaa-ajan-toimijoiden osallistuminen päihde- ja pelikasvatuksen oppitunneille, joissa tuodaan esille yhteisesti sovittuja pelisääntöjä esimerkiksi harrastustilojen nikotiinittomuudesta kouluajan ulkopuolella.

Harrastus- ja vapaa-ajan toiminta tukevat myös perheiden kasvatustyötä ja perheiden välistä verkostoitumista.

### Media ja viestintä

Sosiaalinen ja painettu media sekä viestinnän ammattilaiset ovat hyviä yhteistyökumppaneita ehkäisevässä päihdetyössä. Median avulla voidaan nostaa esille ajankohtaisia ilmiöitä kouluissa ja oppilaitoksissa, kuten nuorten sähkösavukkeiden käyttöä.

[Pohjois-Karjalan ehkäisevän päihdetyön viestintä- ja vaikuttamissuunnitelma](#) tarjoaa kouluille ja oppilaitoksille käytännönläheisiä neuvoja ja ideoita viestinnän toteuttamiseen eri-ikäisille nuorille. Oikeanlaisella viestinnällä voidaan vaikuttaa terveyskäyttäytymiseen sekä nuoren arvoihin, asenteisiin ja uskomuksiin, jotka vaikuttavat esimerkiksi nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen tai lopettamiseen.

Viestinnän onnistuminen edellyttää, että se on kannustavaa sekä motivoivaa sekä kohdistuu samaan aikaan useimpiin kohderyhmiin, kuten huoltajiin ja kasvatuksen sekä opetuksen ammattilaisiin, eikä vain nuoriin itseensä.

### Toimivan viestinnän periaatteet (EHYT ry)

- perustuu teoriaan käyttäytymisen muuttamisesta
- kohdentuu tarkasti hyvin tunnetulle kohderyhmälle tiettyyn käyttäytymiseen
- vaikuttaa normeihin, käsityksiin, asenteisiin
- sisältää konkreettisia toimintavinkkejä
- tavoittaa laajasti kohdeyleisön
- täydentää muita ehkäisevän päihdetyön toimia
- viestit on testattu ja niitä arvioidaan

Sosiaalinen media toimii nopeana ja laajana tiedonvälityskanavana, jolla tavoitetaan erityisesti nuoria, jotka ovat aktiivisia verkossa ja, joita on vaikea saavuttaa perinteisillä viestintävälineillä. Sosiaalisessa mediassa voidaan jakaa videoita, kuvia ja infograafeja, jotka vetoavat tunteisiin ja herättävät keskustelua.

Sosiaalinen media mahdollistaa myös monimuotoisen vuorovaikutuksen eri keskustelualustojen kautta, mutta se voi myös levittää virheellistä tietoa ja altistaa lapsia ja nuoria päihteitä ja nikotiinituotteita markkinoiville tahoille. Sosiaalisessa mediassa alaikäisen ei tarvitse itse olla aloitteellinen tai etsiä esimerkiksi nikotiinituotteiden välittäjää, sillä mainonta voi tuoda nämä tuotteet nuoren nähtäville jo ennen päätöksen tekemistä tuotteen hankinnasta.



## OPPILAITOSTEN ASUNTOLAT

Nuoret ovat oppilasasuntoloissa päivittäin vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa, esimerkiksi asuntolan ohjaajien. Oppilasasuntolat voivat luoda ympäristön, jossa päihteidenkäyttöä ja liiallista pelaamista ehkäistään samalla kun nuoria tuetaan terveellisten elämäntapojen omaksumisessa. Oppilasasuntolat voivat tehdä yhteistyötä useiden tahojen kanssa, kuten opiskeluterveydenhuollon, nuorisotyöntekijöiden ja etsivän nuorisotyön, ehkäisevän päihdetyötä toteuttavien yhdistysten, poliisin, huoltajien ja harrastus- ja urheiluseurojen kanssa.

### **Esimerkkejä yhteistyötahojen kanssa tehtävästä toiminnasta:**

#### *Asuntolan ohjaajat ja henkilökunta*

- Keskustelukulttuurin luominen ja turvallisen ilmapiirin ylläpitäminen, jossa päihteisiin liittyvistä kysymyksistä voidaan puhua avoimesti. Yhteistyö oppilaitosten opettajien ja rehtorin kanssa yhteisissä kampanjoissa, tapahtumissa ja teemapäivissä.

#### *Nuorisotyöntekijät ja etsivä nuorisotyö*

- Nuorten kohtaaminen ja keskusteleminen päihteisiin ja elämänhallintaan liittyvistä asioista. Etsivä nuorisotyö voi tukea erityisesti nuoria, joilla on haasteita koulunkäynnissä ja elämäntilanteissa.

#### *Ehkäisevän päihdetyön järjestöt ja yhdistykset*

- Valtakunnalliset järjestöt, kuten EHYT ry ja Mieli ry tarjoavat päihdekasvatusmateriaalia, koulutuksia ja toimintamalleja sekä sovitusti päihde- ja pelikasvatustunteja, työpajoja tai muita tapahtumia asuntoloissa.

#### *Huoltajat*

- Vaikka huoltajat eivät asu asuntolassa, he voivat olla osallisina nuorten päihteettömän elämän tukemisessa. Asuntolat voivat tehdä yhteistyötä huoltajien kanssa tarjoamalla tietoa päihteiden ehkäisystä ja antamalla mahdollisuuden keskusteluihin.

#### *Harrastus- ja urheiluseurat*

- Seuroilta kannattaa kysyä, voisivatko urheilijat tulla vierailemaan asuntolan tapahtumissa. Samalla saa tietoa harrastusmahdollisuuksista ja eri lajien kokeiluista. Asuntolassa voi järjestää päihteettömiä tilaisuuksia, kuten kisakatsomoita. Seurat voisivat myös tarjota nuorille mahdollisuuden lähteä mukaan katsomaan pelejä, vaikka koripallo-ottelua.

## 9. PÄIHTEIDEN KÄYTÖN JA HAITALLISEN PELAAMISEN TUNNISTAMINEN JA TUEN TARJOAMINEN

*Koulu- ja oppilaitosyhteisössä tulee olla selkeät johdon asettamat ohjeet ja käytännöt päihteiden, nikotiinituotteiden ja rahapelaamisen ehkäisyyn, käyttöön sekä niihin puuttumiseen. Opiskeluhoitosuunnitelman avulla varmistetaan, että kaikilla työntekijöillä on yhtenäiset tiedot ja valmiudet ottaa nämä aiheet puheeksi oppilaiden/opiskelijoiden kanssa. Työntekijöiden tietoisuutta yhteisistä toimintamalleista voidaan lisätä järjestämällä sisäisiä koulutuksia tai kutsumalla ulkopuolisia asiantuntijoita kouluttamaan henkilöstöä. Suunnitelmissa on tärkeä kuvata myös tuen tarjoamisen kanavat, kuten koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Näiden palveluiden avulla voidaan tukea oppilasta/opiskelijaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.*

Opiskelijahuitosuunnitelmassa tulee olla selkeät toimintamallit tilanteisiin, joissa epäillään tai havaitaan päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttöä:

- Toimintamalli epäiltäessä päihdyttävien aineiden käyttöä
- Toimintamalli oppilaan esiintyessä päihtyneenä
- Tuotteiden haltuunotto ja oppilaan tarkastaminen
- Ilmoitus kotiin, lastensuojeluun tai poliisille

### YMPÄRISTÖN JA YHTEISÖN VAIKUTUS

Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat yksilön itsensä lisäksi myös yhteisössä ja yhteiskunnassa esiintyvät tekijät. Lähiyhteisön käytäntöihin tai normeihin on helpompi vaikuttaa kuin yksilön ominaisuuksiin, kuten perimään tai synnynnäiseen temperamenttiin ja yhteiskunnassa vallitseviin olosuhteisiin tai rakenteisiin.

Koulussa ja oppilaitoksessa tiedon ja ohjeiden jakaminen päihteenkäytön tai haitallisen pelaamisen riskeistä ei yksinään riitä. Tarvitaan lisäksi yksilön kykyä, mahdollisuuksia ja motivaatiota sekä lähiyhteisön käytäntöjen ja asenteiden muuttumista. Valistamisen ohella on tärkeää tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus aktiiviseen osallistumiseen ja turvalliseen vuorovaikutteiseen kanssakäymiseen lähiyhteisössä, kuten kotona, koulussa ja oppilaitoksissa sekä vapaa-ajan paikoissa.

Nuoruudessa ikätovereiden hyväksyntä ja pyrkimys sopeutua lähiyhteisössä vallitseviin normeihin ovat vaikuttamassa myös nuoren tekemiin päätöksiin. Nuoret ovat usein herkkiä ympäristön paineille ja pyrkivät sopeutumaan ryhmään saadakseen hyväksyntää. Nuoren aivot käyvät läpi merkittävää kehitysvaihetta, joten rationaalisten ratkaisujen tekeminen kehittyvälle nuorelle ei ole aina helppoa.

### HUOLEN TUNNISTAMINEN

Päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttö sekä haitallinen pelaaminen voivat vaikuttaa nuoren terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, koulunkäyntiin ja talouteen. Ehkäisevässä työssä on tärkeää keskittyä oppilaan/opiskelijan valmiuksien ja voimavarojen vahvistamiseen, jotta he selviytyisivät kuormittavista elämäntilanteista ja tekisivät terveellisiä valintoja.

Oppilaan/opiskelijan huolenaiheiden tunnistaminen ja niihin huomion kiinnittäminen vaatii huoltajilta, opettajilta ja muilta läheisiltä aikuisilta osaamista ja herkkyyttä. Usein nuoret eivät ilmaise suoraan huoliaan, vaan ne voivat näkyä epäsuorasti käytöksessä tai opintoihin liittyvissä suorituksissa.

Päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttö sekä haitallinen pelaaminen voi ilmetä oppilailla/opiskelijoilla useilla eri tavoin, ja tunnistaminen voi olla haastavaa. Kuitenkin käyttäytymisen ja hyvinvoinnin muutokset voivat viitata ongelmien olemassaoloon. Kaikki havaitut muutokset eivät välttämättä aina johdu päihteistä, nikotiinituotteiden käytöstä tai haitallisesta pelaamisesta, vaan taustalla voi olla muita tekijöitä, kuten perhetilanne, kaverisuhteet, koulukiusaaminen, mielenhyvinvoinnin ongelmat tai taloudelliset haasteet.

## HUOLEN PUHEEKSI OTTAMINEN

Huolen puheeksi ottaminen on keskustelualoite, joka voi perustua opettajan tai muun henkilökunnan heränneeseen huoleen tai askarruttavaan asiaan oppilaan/opiskelijan kohdalla. Puheeksi ottamista voi toteuttaa systemaattisesti osana yleistä hyvinvoinnin selvitystä ilman, että varsinaista huolta esiintyy. Sen voi liittää esimerkiksi varhaiskasvatuksessa osaksi huoltajien kanssa käytävä vasukeskustelua.

Nuoria tulisi rohkaista puhumaan aikuisille, jos heillä itsellään esiintyy huolia tai he havaitsevat huolestuttavia merkkejä kaverin päihteiden käytöstä tai haitallisesta pelaamisesta. Nuorille on tärkeää painottaa, ettei huolesta kertominen ole kantelemista, vaan välittämistä toisesta. Lisäksi heille tulisi antaa konkreettisia ohjeita siitä, miten toimia huolen herättyä ja mistä nuoret voivat hakea apua tarvittaessa.

Suurin osa nuorista kokeilee jossain vaiheessa nikotiinituotteita, kuten tupakkaa, nuuskaa, nikotiinipusseja ja sähkösavukkeita. Näiden tuotteiden kokeilun ja käytön voi ottaa puheeksi kuka tahansa aikuinen koulu- ja oppilaitosyhteisössä.

Huolien ja ongelmien esille ottaminen ja niistä puhuminen kannattaa tehdä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa niin oppilaan/opiskelijan kuin alaikäisten kohdalla myös huoltajien kanssa yhteistyössä opiskeluhuollon kanssa. Puheeksiottaminen perustuu [dialogiin](#), jossa ammattilainen antautuu kuuntelulle ja lapsi, nuori tai huoltaja tulee kuulluksi. Mitä pienemmästä lapsesta on kysymys, sitä tärkeämpää on tukea häntä kertomaan tarpeistaan ja huolistaan.

Opettajille ja henkilöstölle sekä opiskeluhuollon ammattilaisille on tarjolla erilaisia puheeksi ottamisen malleja oman työn tueksi. [Fressiedu.fi](#) sivustolta löytyy yläkouluille, lukiolle ja ammatillisen oppilaitoksen käyttöön sopiva puheeksiottamisen toimintamalli nikotiinituotteiden puheeksiottamiseen ja lopettamisen tukeen. Opiskeluhuollon ammattilaisille löytyy tarkempaa tietoa alkoholin, nikotiinituotteiden, huumeiden ja lääkkeiden väärinkäytön ja rahapelaamisen puheeksiottoon [Ehkäisevän päihdetyön polulta](#) ja [Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen](#) sivuilta.

## TUEN TARJOAMINEN

Oppimisympäristössä kaikkien aikuisten tulee suhtautua johdonmukaisesti päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttöön sekä haitalliseen pelaamiseen. Tämä tarkoittaa kouluissa ja oppilaitoksissa selkeitä ja yhtenäisiä toimintatapoja puuttumisen ja tuen tarjoamisen suhteen. Oppilaiden/opiskelijoiden on myös tärkeää tietää, mistä he voivat hakea apua ja kenen puoleen kääntyä tarvittaessa. Opiskeluhuollonpalvelut ovat ensisijainen taho, johon nuori voi olla yhteydessä.

Tuen ei tarvitse aina olla tarvitse olla palveluihin ohjaamista. Monesti oppilaat/opiskelijat kaipaavat valmiiden ratkaisujen sijasta ennen kaikkea aikuisen aitoa läsnäoloa ja kuuntelemista. Nuoren kuunteleminen ja yhdessä pohdiskelu voivat avata hänelle uusia näkökulmia ja auttaa löytämään ratkaisuja mieltä askarruttavaan tilanteeseen.

Lapsille ja nuorille on tarjolla valtakunnallisia palveluita, jotka tarjoavat tukea ja keskustelumahdollisuuksia ammattilaisen kanssa. Keskustelupalveluiden lisäksi erilaiset aktiviteetit tarjoavat mahdollisuuksia harrastaa ja löytää uusia ystäviä. Oppitunneilla voidaan keskustella oppilaiden/opiskelijoiden kanssa avun ja tuen mahdollisuuksista tai antaa ryhmätehtävä, jossa tutkitaan järjestöjen tarjoamia palveluita ja tukea.

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuen mallit on otettu käyttöön Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen - Siun soten koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Oppilaille ja opiskelijoille on saatavissa lopettamisen tukea koulu- ja opiskeluterveyden terveydenhoitajilta.

Mikäli nuori on käyttänyt nikotiinituotteita koulupäivän aikana, niin terveydenhoitajilla on käytettävissä yläkouluille Wilma-viestipohja. Wilma-viestin saateosiossa tarjotaan tietoa ja tukea koulun henkilökunnalle, ja huoltajille viesti tarjoaa tukea kotona käytävään keskusteluun ja neuvoja puheeksiottamiseen. Toisen asteen oppilaitosten terveydenhoitajilla on käytettävissä Wilma-tiedote, jota voi hyödyntää tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuesta tiedottamisessa opiskelijoille. Wilma-viesti ja Wilma-tiedote on saatavissa koulun henkilökunnan käyttöön oppilaitoksen omalta terveydenhoitajalta.

### **Esimerkkejä valtakunnallisista keskustelupalveluista esiopetus- ja alakouluikäisille:**

- [Nettimummola](#)
- [Nuortennetti](#)
- [BuenoTalk](#)

### **Esimerkkejä eri teemoilla:**

#### *Alkoholi*

- [Päihdeneuvonta](#)
- [AA auttava puhelin](#)
- [Sekaisin-chat](#)
- [Lasinen lapsuus](#)
- [Omaolo-alkoholin käytön vähentäminen](#)

#### *Nikotiinituotteet*

- [Stumppi-neuvontapuhelin](#)
- [Sekaisin-chat](#)
- [Tupakoinnin lopettamisen valmennusohjelma](#)
- [Omaolo-tupakoinnin lopettamisen omahoito-ohjelma](#)
- [Erovirasto -app](#)

#### *Huumeaineet*

- [Päihdeneuvonta](#)
- [NA infopuhelin](#)
- [Irti huumeista ry](#)
- [Sekaisin-chat](#)

#### *Digipelit*

- [Peluuri](#)
- [Sekaisin-chat](#)





Pohjois-Karjalan hyvinvointialue  
– Siun sote on tuottanut  
[ehkäisevän päihdetyön polun](#),  
joka tarjoaa testejä päihteiden  
ja nikotiinituotteiden käytön  
sekä pelaamisen arviointiin,  
yleistä tietoa päihteisiin,  
nikotiinituotteisiin ja  
pelaamiseen liittyvistä riskeistä  
ja omahoito-ohjelmia.

Polun sisältö sopii yli  
14-vuotiaille, mutta myös sitä  
nuoremmille keskustelun  
tueksi soveltuvin osin, lapsen  
ikätaaso huomioiden. Polusta  
löytyy myös valtakunnallisten  
ja paikallisten järjestöjen ja  
yhdistysten tarjoamaa tukea ja  
toimintaa.



## 10. YHTEENVETO

Päihde- ja pelikasvatus muodostavat keskeisen osan lasten ja nuorten hyvinvoinnin, terveen kasvun ja osallisuuden tukemista varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle saakka.

Tämä opas tarjoaa yhtenäisen rakenteen ja sisällöllisen pohjan ehkäisevän päihde- ja pelikasvatuksen toteuttamiseen eri kasvatusympäristöissä. Tavoitteena on varmistaa, että jokaisella lapsella ja nuorella on yhdenvertaiset mahdollisuudet saada ikätasolleen sopivaa, luotettavaa ja vaikuttavaa tietoa päihteistä, nikotiinituotteista, rahapelaamisesta ja digipelaamisesta – riippumatta siitä, missä kunnassa tai oppilaitoksessa hän opiskelee.

Päihdekasvatuksessa painottuvat ajantasainen ja todenmukainen tieto päihteistä, nikotiinituotteista ja rahapelaamisesta, elämänhallinnan taitojen vahvistaminen sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu. Kasvatuksen tulee olla ikätasoisista, osallistavaa ja turvallista, ja se voi toteutua niin oppitunneilla, opiskeluhuollossa kuin arjen kohtaamisissa.

Pelikasvatus on osa mediakasvatusta ja rakentuu pelisivistyksen varaan – sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä digipelaamisesta, sen hyödyistä ja haitoista, sekä tukea nuoren kykyä arvioida omaa pelaamistaan kriittisesti. Pelikasvatuksessa korostuu myös pelaamisen ja muun elämän tasapaino, tunne- ja empatiataidot sekä reilu pelikulttuuri.

Sekä päihde- että pelikasvatuksessa painottuvat eettisyys, syrjinnän ja stigman ehkäisy sekä aito kiinnostus lasten ja nuorten maailmaan. Kasvattajien ja huoltajien rooli on keskeinen, ja onnistunut kasvatus edellyttää yhteistyötä, johdon tukea sekä toimivia rakenteita, kuten opetussuunnitelmien ja opiskeluhuollon suunnitelmien linjausta. Oppilaitoksilla on erinomainen mahdollisuus tavoittaa koko ikäluokka ja vaikuttaa nuorten asenteisiin ja valintoihin pitkäjänteisesti.

Tämä opas tukee kasvatus- ja opetushenkilöstöä tarjoamalla tietoa, konkreettisia esimerkkejä ja menetelmiä. Se kannustaa yhteiseen, johdonmukaiseen ja vaikuttavaan työhön lasten ja nuorten hyvinvoinnin hyväksi – yhdessä, koko kasvuyhteisön voimin.

# LÄHTEET:

## JULKAISUT

Ehkäisevä päihdetyö oppilaitoksissa ja sosiaalisessa mediassa. EHYT ry:n toteuttaman päihdekasvatuksen teoriapohja ja vaikutusketjut. (2024)

<https://ehyt.fi/tuote/ehkaiseva-paihdetyo-oppilaitoksissa-ja-sosiaalisessa-mediassa-ehyt-ryn-toteuttaman-paihdekasvatuksen-teoriapohja-ja-vaikutusketjut/>

Eurooppalainen opas päihteiden käytön ehkäisyyn. Näyttöön perustuvan ehkäisevän päihdetyön käsikirja päätöksentekijöille ja ehkäisevän päihdetyön ammattilaisille. EUDA ja EHYU(2024)

<https://ehyt.fi/tuote/eurooppalainen-opas-paihteidenkayton-ehkaisyyn/>

Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa -opas suunnitelmien tekoon ja varhaiseen tunnistamiseen (85/2020). Aluehallintoviraston julkaisu.

<https://thl.fi/documents/155392151/190500110/Julkaisu+85+LSAVI.pdf/bb788e88-1cb6-0f8c-0a4a-14ac7d8d03e5/Julkaisu+85+LSAVI.pdf?t=1610540563174>

Kohti pelisivistystä. Nuorten digipelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Mikko Meriläinen. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 66. (2020)

<https://helda.helsinki.fi/items/14d83267-86db-4c89-a19d-688db2e3269d>

Pelikasvattajan käsikirja 2. (2019)

<https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>

Toisella asteella toimien -opas oppilaitoksen opiskeluhuoltoryhmälle (10/2019)

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-374-8>

Ehkäisevän päihdetyön laatuksiteerit. Työryhmämuistio 25.1.2006. Stakes. (2006).

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193641>



## **OPETUSHALLITUS**

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/varhaiskasvatussuunnitelmien-perusteet>

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf)

Tutkintokoulutukseen valmentava koulutus

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-tutkintokoulutukseen-valmentava-koulutus-tuva>

Ammattiopisto Luovi, Tuva-koulutus 2022

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/toteutussuunnitelma/2689216/tutkintoonvalmentava/tiedot>

Ammatillinen koulutus

<https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/selaus/amatillinen>

## **INTERNET**

Ehkäisevä päihdetyö kouluissa ja oppilaitoksissa, THL

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/ehkaiseva-paihdetyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>

Pelikasvatus ja ehkäisevä päihdetyö, THL

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/pelikasvatus-ja-ehkaiseva-paihdetyo>

Rahapelit, THL

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit>

Raha- ja digipelaamisen hämärtyvät rajat, THL

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/raha-ja-digipelaamisen-hamartyvat-rajat>

Ehkäisevän päihdetyön johtaminen ja kouluissa ja oppilaitoksissa (Opetushallitus)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ehkaisevan-paihdetyon-johtaminen-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>

Ehkäisevä päihdetyö yhteisöllisessä opiskeluhollossa (Opetushallitus)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ehkaiseva-paihdetyo-yhteisollisessa-opiskeluhollossa>

Päihteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa (Opetushallitus)

<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa>





Julkaisu on toteutettu terveyden edistämisen määrärahalla (STM)