



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Päihdekasvatus tutuksi - Opas alakoulun opettajille

Hodanjonok, Jana

Ruokonen, Outi

Salovaara, Anuliisa

2014 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Päihdekasvatus tutuksi - Opas alakoulun opettajille

Jana Hodanjonok,
Outi Ruokonen ja
Anuliisa Salovaara
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
huhtikuu, 2014

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila
Hoitotyön koulutusohjelma

Tiivistelmä

Jana Hodanjonok, Outi Ruokonen & Anuliisa Salovaara

Päihdekasvatus tutuksi – Opas alakoulun opettajille

Vuosi 2014 Sivumäärä 55

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia opettajille opas päihdekasvatuksesta. Tavoitteena on kehittää alakoulun opettajien päihdekasvatustaitoja ja tarjota uusia menetelmiä päihdekasvatukseen. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa alakoululaisten vuorovaikutustaitoja sekä harjoitella sosiaalista paineensietokykyä. Opinnäytetyöprojekti toteutettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä suunnittelevan ja koordinoivan Klaari Helsingin kanssa. Heidän toiveestaan aihe rajattiin opettajan toteuttamaan päihdekasvatukseen alakouluikäisille.

Päihdekasvatus voidaan sisällyttää osaksi koulun arkea ja sen tulee olla pitkäjänteistä sekä tavoitteellista. Päihdekasvatuksella pyritään koululaisen sosiaaliseen vahvistamiseen ja itsetunnon kehittämiseen sekä syrjäytymisen ehkäisemiseen. Turvallisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ovat keskeisiä ehkäisevän päihdetyön teemoja.

Laadittu opas on selkeä ja tiivis kokonaisuus, jossa tuodaan esille käsitteitä terveyden edistämisestä ja päihdekasvatuksesta. Opas sisältää harjoituksia, jotka pohjautuvat sosiaaliseen vahvistamiseen ja vuorovaikutustaitojen harjoitteluun. Harjoituksissa on käytetty erilaisia opetusmenetelmiä ja hyödynnetty oppilaslähtöisyyttä sekä toiminnallisia työtapoja. Oppilaat pääsevät niiden avulla harjoittelemaan ryhmäpaineen sietoa sekä saavat tietoa päihhteistä. Näiden tietojen ja taitojen avulla tuetaan oppilaan minäkuvan kehitystä sekä annetaan menetelmiä elämäntilanteeseen.

Asiasanat: Ehkäisevä päihdekasvatus, ennaltaehkäisy, opettaja, alakoulu, opas

Laurea University of Applied Sciences
Tikkurila
Degree Programme in Nursing

Abstract

Jana Hodanjonok, Outi Ruokonen & Anuliisa Salovaara

Introduction to preventive alcohol and drug abuse education – A guide for primary school teachers

Year	2014	Pages	55
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to create a teacher guide, which focuses on substance abuse education. The aim is to improve the skills of elementary school teachers in alcohol and drug abuse education and provide new methods for alcohol and drug abuse education. In addition, the goal is to strengthen the primary school pupils' interpersonal skills as well as to practise social pressure tolerance. The thesis project was carried out in co-operation with Klaari Helsinki, which plans and coordinates children's and young people's substance abuse prevention in the City of Helsinki. Their wish was to limit the subject to the teacher's realization of substance abuse education for primary school-aged children.

Drug abuse education can be incorporated into the daily life of the school, and it must be long-term and goal-oriented. The aim of alcohol and drug abuse education is to develop the child's social empowerment and develop self-esteem as well as prevent his or her social exclusion. Safety, health and welfare represent the key themes in substance abuse prevention.

The guide forms a clear and concise package, which highlights the concepts of health promotion and substance abuse education. It includes exercises that focus on strengthening the social and interpersonal skills. In the exercises, a variety of different teaching methods have been used, and also student orientation and functional methods have been used. The pupils are able to practise coping with a group pressure, and they also receive information on alcohol and drugs. These skills and knowledge supports the development of the pupil's self-image, and provide methods for managing their lives.

Keywords: Preventive alcohol and drug abuse education, prevention, teacher, primary school, guide

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Päihdekasvatus	7
	2.1 Koululaisten päihdekokeilut ja päihteiden käyttö.....	9
	2.2 Ehkäisevä päihdetyö koulussa	10
3	Hyvän oppaan kriteerit	12
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	13
5	Opinnäytetyöprosessi	14
	5.1 Opinnäytetyön toteutus	15
	5.2 Aineistonkeruu	15
6	Päihdekasvatus tutuksi - oppaan tuottaminen prosessina	16
	6.1 Oppaan sisällön perusteet	16
	6.2 Oppaan tuottaminen ja kuvaus	19
	6.3 Oppaan arviointi	21
7	Opinnäytetyön arviointi	22
	7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
	7.2 Oppimisen arviointi	24
8	Pohdinta	25
	Lähteet	27
	Liitteet.....	31

1 Johdanto

Nuorten ja lasten hyvinvoinnin ja ehkäisevän päihdetyön kehittäminen on ollut yhteiskunnallisesti puheenaiheena. Nuorten päihdetyötä kehitetään jatkuvasti, minkä tarkoituksena on panostaa nuorten koti- ja kouluympäristössä saamaan päihdekasvatukseen. (Partanen, Moring, Nordling & Bergman (toim.) 2010: 16.) Koulu on keskeinen osa kasvavan nuoren elämää. Opettajat ovat läsnä oppilaiden päivittäisessä arjessa tukemassa heidän kasvuaan ja vuorovaikutustaitojensa kehitystä (Peltonen & Kannas 2006: 102- 103).

Tutkimukset tukevat, että päihdekasvatus tulisi aloittaa alakouluiässä ennen päihdekokeiluja ja käyttöä, jotta voidaan vaikuttaa alkoholin käyttöön tulevaisuudessa. (Schneider Strauch, Tavares Pinheiro, Azevedo Silva & Lessa Horta 2009). Jokainen siirretty vuosi vähentää kahdeksalla prosentilla haitallisen käytön ja 14 prosentilla alkoholiriippuvuuden riskiä myöhemmin. (Seppä, Alho & Kiianmaa 2010: 112.) Nuorten terveystapatutkimuksessa (2013) 12-vuotiaista pojista 94 % ja tytöistä 98 % ilmoittivat, että eivät juo alkoholia (Kinnunen, Lindfors, Pere, Ollila, Samposalo & Rimpelä 2013:37). Espad (2011) tutkimuksessa kerrotaan, että 15-16 - vuotiaista nuorista 60% on ollut humalassa. (Raitasalo, Huhtanen, Miekkala, Ahlström 2012: 3).

Terveyden edistämisen lähtökohtana on monien tieteenalojen hyödyntäminen sekä ihmisen näkeminen aktiivisena toimijana. Terveet elämäntavat sekä hyvä elämänlaatu ovat toimivan terveyden edistämisen seurauksia. Etenkin koululaisen terveyden edistämisessä on tärkeää sosiaalinen vahvistaminen. Sen tarkoituksena on kehittää oppilaan minäkuvaa ja vahvistaa itsetuntoa. Näin annetaan mahdollisuuksia ymmärtää itse mitkä tekijät tukevat hänen terveyttään ja ovat tärkeitä. (Pietilä 2010:35.) Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on antaa tietoa, vähentää päihdekokeiluja sekä siirtää päihteiden käytön aloitusikää myöhemmäksi. (Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2009: 17, 22.) Lastensuojelu-, perusopetus- ja päihdehuoltolait tukevat terveyden edistämistä kokonaisvaltaisesti (Laki lastensuojelusta; laki perusopetuksesta; laki päihdehuollosta). Päihdekasvatuksen lähtökohtana on vuorovaikutus, pitkäjänteisyys ja kokonaisvaltaisuus. Sen tulee olla ikätason huomioivaa. Tavoitteellisella päihdekasvatuksella on vaikutusta nuoren päihteidenkäyttöön sekä itsetunnon kehitykseen (Pylkkänen ym. 2009: 13, 14, 20, 22, 24.)

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyönä Helsingin kaupungin lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä suunnittelevalle ja koordinoivalle Klaari Helsingille. Heidän kanssaan suunniteltiin sekä rajattiin aihe opinnäytetyölle. Päädyttiin tekemään päihdekasvatusopas alakoulun opettajille, joka sisältää tietoa ja harjoituksia. Oppaan tavoitteena on kehittää alakouluopettajien päihdekasvatustaitoja ja antaa uusia menetelmiä päihdekasvatukseen.

Oppaan harjoitusten tavoitteena on vahvistaa oppilaiden vuorovaikutustaitoja, tunteiden tunnistamista sekä harjoitella sosiaalista paineensietokykyä.

Opinnäytetyöllä tuodaan esille päihdekasvatuksen varhain aloittamisen tärkeys ja kannattavuus. Opas pohjautuu ajankohtaiseen tietoon laadukkaasta päihdekasvatuksesta. Päihdekasvatuksessa alakoulussa tulisi keskittyä sosiaaliseen vahvistamiseen ja vuorovaikutustilanteiden harjoitteluun. Eri opetusmenetelmiä hyödyntämällä saadaan herätettyä oppilaan mielenkiinto opetettavaan aiheeseen. Oppaan harjoitusten kautta luodaan luokassa rakentavaa keskustelua ja pohdintaa opettajan johdolla.

2 Päihdekasvatus

Päihdekasvatus on osa terveyden edistämistä, jolla tarkoitetaan hyvän terveyden ylläpitoa, sairauksien ehkäisyä ja terveellisten elämäntapojen hyödyntämistä yksilön tai yhteisön hyvinvoinnin kannalta. Terveyden edistämistä voidaan kuvata prosessina, jonka avulla autetaan ihmistä huomaamaan mitkä asiat tukevat hänen terveyttään. Terveet elämäntavat, hyvä elämänlaatu sekä terveyspalvelujen käyttö ovat toimivan terveyden edistämisen seurauksia. Yhteiskunnan arvot ohjaavat terveyden edistämistä ja sillä on päämääränä kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka on tavoitteellista ja pitkäjänteistä työtä. Terveyden edistämistyötä tehdään järjestelmällisesti sosiaali- ja terveydenhuollon toimesta, mutta jokainen voi toteuttaa terveyden edistämistyötä läheisilleen ja ympäristölleen. (Savola & Koskinen- Ollonqvist 2005: 27, 39, 96; Pietilä 2010:35.)

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Se koostuu yleisestä ehkäisystä ja riskiehkäisystä. Yleisellä ehkäisyllä tarkoitetaan nuorelle annettavaa ajankohtaista tietoa erilaisista päihteistä ja niiden käytön myötä tulevista riskeistä. Nuorilla on oikeus saada pätevää tietoa, joiden avulla he pystyvät tekemään omat valintansa. Yleisen ehkäisyn tasolla voidaan puhua riskien yhteydessä päihteiden aiheuttamista vaikeuksista koulussa, kavereiden kanssa ja perhe-elämässä. Käsittelyssä on pysyttävä lähellä nuoren kokemusmaailmaa, pelottelu ja erilaisten kauhukuvien maalailu voi lisätä ahdistusta ja huolta. Riskiehkäisy kohdennetaan joko yksilöön tai ryhmään, joiden riskikäyttäytyminen on havaittu tai se on selvästi ennakoitavissa. Siinä otetaan huomioon nuorelle kertyneet omat päihdekokemukset. (Pylkkänen ym. 2009: 9-10, 17; Huusko, Huoponen, Lindholm & Salovaara ym. 2005: 12.)

Ryhmäperusteiseen päihdekasvatukseen kuuluu tiedon kertominen päihteiden vaikutuksista, keskustelu sekä sosiaalisen paineensietokyvyn opettelu. Elämäntaitoja ja arvoja käsittelevä keskustelu on keskiössä ehkäisevässä päihdetyössä. Päihteettömiä toimintatapoja voidaan tuoda esille kouluissa, järjestöissä ja nuorisotaloissa. (Pylkkänen ym. 2009: 17.) Ehkäisevässä

päihdetyössä tulisi muistaa sen vuorovaikutuksellinen luonne, nuoren aktiivinen osuus ja yhteisön vaikutus. (Pylkkänen ym. 2009: 17, 22; Lundbom & Herranen 2011: 6, 13).

Pirskasen (2007) tutkimuksessa tulee esille, että terveyskeskusteluun liittyy nuorten mielestä puutteita. Nuorten tiedot päihteistä ja apu päihteiden käytön vähentämiseen oli vähäistä. Tämä kertoo, että kouluissa tulisi panostaa niin sosiaaliseen vahvistamiseen kuin päihdekasvatukseen. (Pirskanen 2007: 87.)

Sosiaalisella vahvistamisella tarkoitetaan itsetunnon vahvistamista ja minäkuvan kehittämistä, jolla pyritään yksilön hyvinvoinnin lisäämiseen ja sen edistämiseen. Sosiaalinen vahvistaminen on myös syrjäytymisen ehkäisyä sekä keinoja parantaa elämännhallintataitoja. (Pylkkänen ym. 2009:13; Malin 2012; Laki nuorisosta.) Nuoren elämässä tällä tarkoitetaan konkreettisesti myönteisen palautteen saamista kunnioituksen ja hyväksynnän osoittamista nuorelle sekä auttamista tunteiden tunnistamisessa (Pietilä 2010: 158).

Koherenssin tunteella tarkoitetaan kykyä, jossa ihminen pystyy käyttämään voimavarat hyväkseen. Voimavaroilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi perhettä, ystäviä tai harrastuksia, joista nuori saa tukea. Terveiden edistämässä on tärkeää voimistaa yksilön tai yhteisön koherenssin tunnetta ja etsiä voimavaroja. Yhteinen pohdinta päivittäisistä asioista, joista saa hyvää oloa, voi helpottaa asian hahmottamista. Nuoren elämässä hallinnan ja pätevyyden tunne vahvistuu, kun hän löytää omat voimavaransa. Voimakkaalla koherenssin tunteella on yhteys stressin ja päihteiden käytön vähenemiseen. (Pietilä 2010: 33- 34, 42- 43, 158.)

Terveiden edistämistä voidaan tehdä varhaisen puuttumisen menetelmin. Sillä tarkoitetaan yksilön huolen perustuvaa ongelmien havaitsemista aikaisessa vaiheessa. Sen tukena on oltava hyvinvointia tukevaa ja ennaltaehkäisevää työtä. Varhaisen puuttumisen käsitteeseen sisältyy neliportainen huolen vyöhykkeistö, jonka avulla voidaan harkita avun tarvetta. (Varpu- Lapselle tukea ajoissa 2005: 7-8.) Opettajat ovat päivittäin tekemisissä oppilaiden kanssa koulussa, joten heillä on hyvä mahdollisuus havaita muutoksia oppilaissa sekä toteuttaa varhaista puuttumista. Opettaja voi huolestua oppilaasta muuttuneen käyttäytymisen, oppimisvaikeuksien tai sosiaalisten suhteiden vuoksi. Huolen herääminen oppilaan tilanteesta on riittävä peruste siihen puuttumiseen ja se pitää tehdä mahdollisimman varhain. Näin voidaan tukea oppilasta ja ehkäistä syrjäytymisriskiä. (Lammi-Taskula, Karvonen & Ahlström (toim.) 2009:186; Varpu- Lapselle tukea ajoissa 2005: 15.)

Huolen herätessä keskustelu vanhempien kanssa tukee varhaista avointa yhteistyötä, jossa työntekijät toimivat perheen kanssa yhdessä oppilaan tukena ja voivat kehittää tukitoimia oppilaalle. Opettaja voi hyödyntää moniammatillista yhteistyötä ja lisätä auttamismahdollisuuksia. Kouluterveydenhoitajaa, koulupsykologia, koulukuraattoria ja

opetushenkilökuntaa voi käyttää tukena huoleen puuttumisessa. (Lammi-Taskula ym. 2009:187,190- 191.)

2.1 Koululaisten päihdekokeilut ja päihteiden käyttö

Päihdekokeilulle ja käytölle altistavia tekijöitä sekä niiltä suojaavia tekijöitä voidaan tunnistaa nuoren persoonasta ja lähipiiristä. Suojaavat tekijät auttavat ehkäisemään päihteiden käyttöä, kun taas riskitekijöillä on negatiivinen vaikutus. Suojaavat tekijät liittyvät nuoren sosiaalisen verkoston antamaan positiiviseen tukeen ja hyvään itsetuntoon. (Pylkkänen ym. 2009: 14.) Suojaavia tekijöitä ovat perheen tuki, hyvä vuorovaikutus sekä lähipiirin kielteinen suhtautuminen päihteisiin. Ehkäisevän päihdetyön yhtenä tarkoituksena on tunnistaa nuoren suojaavia tekijöitä ja tehostaa niiden hyödyntämistä. Nuoren omien vahvuuksien tunnistaminen ja tukea antava sosiaalinen verkosto kasvattavat nuoren itsensä tuntemista. (Seppä ym. 2010: 112; Pylkkänen ym. 2009: 14; Huusko ym. 2005: 13.) Suojaavat tekijät eivät automaattisesti sulje pois riskitekijöiden vaikutusta ja niiden avulla nuori kuitenkin pystyy tekemään terveyttä edistäviä päätöksiä. Suojaavien tekijöiden tunnistaminen ja niiden voimistaminen, sekä tunnistettavien riskien ehkäisy ovat päihdetyön riskiehkäisytoimintaperiaatteita. (Seppä ym. 2010: 112; Pylkkänen ym. 2009: 15.)

Riskitekijöinä nuoren päihteiden käytölle voidaan pitää perheen sisällä tapahtuvia muutoksia ja nuoren kokemia stressiä. Sosiaalinen paine ja halu kokeilla rajoja altistavat päihteiden käytölle. Kotona omaksutut päihdeasenteet ja nuoren valvonnan vähäisyys vanhempien toimesta vaikuttavat asenteisiin päihteitä kohtaan. Yksinäisyys, poissaolot koulusta ja kesken jätetty koulu sekä psyykkiset ongelmat ovat riskejä nuoren päihteiden käytölle. (Seppä ym. 2010: 112; Pylkkänen ym. 2009: 14 -15.)

Terveystapatutkimuksessa (2013) 5 % 12-vuotiaista tytöistä ja 9 % pojista ilmoitti kokeilleensa tupakkaa. 12-vuotiaista pojista 94 % ja tytöistä 98 % ilmoitti, että ei juo alkoholijuomia edes pieniä määriä. Raittiiden nuorten osuus on suurimmillaan koko 2000-luvulla. Päihteiden käyttö on tässä ikäluokalla siis vielä harvinaista. (Kinnunen ym. 2013:20,37,50.) WHO:n (2012) tutkimuksessa tulee ilmi samanlaisia tuloksia. 11-vuotiaista tytöistä 0% ja pojista 1% poltti tupakkaa ainakin kerran viikossa. (WHO 2012: 144.) Tämän vuoksi päihdekasvatus tulee aloittaa alakouluikäisille ennen päihdekokeiluja ja käyttöä. Ehkäisevä päihdekasvatus tulee aloittaa ennen 11 ikävuotta, jotta voidaan vaikuttaa nuorten alkoholin käyttöön (Schneider Strauch ym. 2009).

Nuorena aloitettu alkoholin käyttö voi ennustaa syrjäytymistä, terveyden heikkenemistä ja alkoholiongelmia aikuisena. Nuoruuden alkoholikokeilut voivat heijastua koulunkäynnin laiminlyönnissä sekä tapaturmien, rikosten ja mielenterveysongelmien lisääntymisessä. (Seppä

ym. 2010: 107, 109, 114). Nuoret joutuvat useammin tapaturman uhreiksi kuin aikuiset ja se johtuu useimmin alkoholin vaikutuksen alaisena olemisesta. Pohjois-Kymen sairaalan päivystyspoliklinikalla tehdyn tutkimuksen mukaan sairaalaan tulleista 15- 17-vuotiaista tapaturmapotilaista oli 69 % alkoholin vaikutuksen alaisia. (Karjalainen, Nurmi- Lûthje, Karjalainen & Lûthje 2013: 731-736b.)

Tupakoinnista aiheutuu yhtäläillä nuorille riippuvuutta kuin aikuisille. Tupakka ja sen palamis- ja aineenvaihduntatuotteet ovat keholle myrkyllistä. 15-vuotiaista joka päivä tai satunnaisesti polttavista nuorista vain kolmasosa pystyy lopettamaan tupakoinnin ennen kuin täyttää 28 vuotta. Nuorten aivojen kehitys on vielä kesken, minkä vuoksi he ovat herkempiä altistumaan riippuvuuksille verrattuna aikuisiin. Tupakassa oleva nikotiini voi muuttaa aivoja, joten syntyy elinikäinen riippuvuus tupakkatuotteisiin. Tupakointiin liittyy myös psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen riippuvuus. (Hara, Ollila & Simonen 2009: 13- 14.)

2.2 Ehkäisevä päihdetyö koulussa

Koulu on keskeinen osa nuoren elämää, joten siellä tehtävä ehkäisevä päihdetyö on erityisen merkityksellistä. Siihen kuuluu koulutyön ja - ympäristön tekeminen paremmin päihteiltä ja päihdehaitoilta suojaavaksi. Oppilaan kasvun ja kehityksen tukeminen sekä kodin ja koulun hyvä yhteistyö ovat ehkäisevää päihdetyötä. Oppilaan opetusta tulee tukea niin, että se edistää koulussa viihtymistä ja pärjäämistä. Terveen ja turvallisen oppimisympäristön edistäminen sekä oppilashuollon moniammatillinen yhteistyö, kuten kouluterveyden huollon tuki ja terveystarkastukset ovat osa ehkäisevää päihdetyötä. Koululla tulee olla opetussuunnitelmassa osio ehkäisevälle päihdetyölle sekä päihdesuunnitelma, johon sisältyy oikeanlainen ja oikeanaikainen puuttuminen päihteiden käyttöön. Yhteistyö paikallisten päihdepalvelujen kanssa lisää opettajien valmiuksia ehkäisevään päihdetyöhön. (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa 2011: 23- 24; Helsingin kaupunki 2011: 26.) Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan terveyden ja sosiaalisten verkostojen tukemista ja niiden säilyttämistä. Oppilashuolto on osa opetustoimea ja se tulee olla määritelty opetussuunnitelmassa. (Laki perusopetuksesta.)

Alakoulun opettaja on läsnä oppilaiden elämässä, osallistuu heidän kasvatukseen kouluympäristössä sekä on turvallinen aikuinen koulussa. (Hakalehto-Wainio 2012: 113- 114.) Opettajalla on mahdollisuus toteuttaa päihdekasvatusta osana oppituntien sisältöä ja koulutyön arjessa osoittamalla terveellisten elämäntapojen myönteistä vaikutusta. Nuorten kokonaisvaltainen ja pitkäjänteinen elämänhallinnan sekä hyvinvoinnin tukeminen on päihdekasvatuksellisesti tehokasta. (Soikkeli ym. 2011: 28- 29.)

Päihdekasvattajan tulee osata kuunnella, milloin nuori tarvitsee aikaa ja milloin voidaan mennä keskustelussa eteenpäin. Nuoren täytyy antaa prosessoida rauhasa saamaansa tietoa.

Toiminnassa tulee olla rakenne, mutta liiallinen jäykkyys voi olla myös haitaksi. Päihdekasvatus muuttuu ajan kanssa päihdeasenteiksi ja sen kautta uudeksi käyttäytymismalliksi. Nuori on oman elämänsä asiantuntija, joten kuunteleva palaute ja vaihtoehtojen neutraali esitleminen näyttävät nuorelle, että häntä kunnioitetaan. (Pylkkänen ym. 2009: 24.)

Turvallisuudentunteen ylläpito, hyvinvointi ja yhteistyösuhteet päihdeettömässä kouluympäristössä luovat tärkeän kasvualustan nuorelle. Kouluun tulee kannustaa päihdeettömyyteen ja ilmaista kielteinen suhtautuminen nuorten päihdeiden käyttöön. Päihdeiden käyttö on laissa kielletty alle 18-vuotiailta. Opettajalla on velvollisuus havaitessaan päihdeidenkäyttöä ottaa yhteyttä vanhempiin ja tehdä lastensuojeluilmoitus. (Laki lastensuojelusta)

Kodin ja koulun välinen yhteistyö ovat toimivia keinoja oppilaan hyvinvointia edistävinä tekijöinä. Parhaimmillaan tämä luo sosiaalisen verkoston oppilaan ympärille, joka ottaa yhdessä vastuuta. Yhteistyö kestää koko koulunkäynnin ajan ja se muotoutuu vuosien myötä erilaiseksi oppilaan tarpeiden mukaisesti. Kodin ja koulun välisen yhteistyön tavoitteet voivat lisätä ja tukea oppimista, kehitystä sekä hyvinvointia. (Hakalehto- Wainio 2012: 15- 17.)

Pitkäsen (2007) pro gradu- tutkielmassa kuvataan opettajien arvioimia valmiuksia terveystiedon opettamiseen opetussuunnitelman mukaisesti alakoulussa. Opettajat arvioivat myös lisävalmiuksien tarpeesta terveystiedon opettamiseen. Tutkimuksessa kävi ilmi opettajien pitävän omia opetusvalmiuksiaan hyvinä. Tulokset osoittavat myös, että suurin osa opettajista koki erilaisten nautintoaineiden käyttöön liittyvät opetusvalmiudet hyviksi ja terveyden edistämisen sisällyttämisen perusopetukseen helpoksi. (Pitkänen 2007: 48,58.)

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki heillä olevan valmiudet käyttää opetusmenetelmiä, jossa nuori on aktiivisessa roolissa. Parhaimmat valmiudet olivat opetuskeskusteluun. Kuitenkin lisävalmiuksia opetusmenetelmien käyttöön koki tarvitsevänsä joka viides opettaja. Lisävalmiuksia kaivattiin oppimispäiväkirjan, case-harjoitusten ja portfolion menetelmiin. Koulutuksestaan huolimatta opettajilla voi olla epävarmuutta käyttää erilaisia opetusmenetelmiä. (Pitkänen 2007: 53, 58.)

Opettajat kokivat yhdeksi heikoimmaksi osa-alueeksi terveyden edistämisen käsitteiden ja arvoperustan pohtimisen. Koko kouluyhteisön huomioiminen terveyden edistämässä ja siihen kohdistuvan tutkimustiedon hankinta ja hyödyntäminen koettiin vaikeaksi. (Pitkänen 2007: 54, 58.) Tutkimuksesta voidaan päätellä opettajilla olevan tarvittavat tiedot terveystiedon opettamiseen ja sen sisällyttämiseen opetukseen, mutta käsitteiden avaamiseen tarvitaan tukea.

Terveystiedon opetuksen sisällölle antaa pohjan ja tavoitteet perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, jolla asetetaan valtakunnallisesti tavoitteet ja sisältö opetukselle. Biologian ja maantiedon osuudessa viides - ja kuudesluokkalaisille tavoitteiksi on asetettu: oman kehon arvostaminen ja suojeleminen; tervettä kasvua ja kehitystä tukevat ja haittaavat tekijät. Nämä ovat integroitu osaksi biologian, maantiedon, fysiikan ja kemian opintoja. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004: 177.) Opetussuunnitelma on kehittämisen väline kouluyhteisössä. Se ohjaa opetuksen sisältöä lainsäädännön lisäksi. Opettajat toteuttavat työssään opetussuunnitelman perusteiden sekä oman oppiaineensa tavoitteiden toteuttamista. (Peltonen 2006: 39-40.)

Terveystiedon opetuksen tarkoituksena on luoda jatkumo esiopetuksesta toisen asteen opetukseen asti. Sen tavoitteena on lisätä systemaattisesti oppilaiden terveysosaamista kokonaisvaltaisesti, tämä voi olla haasteellista perusopetuksen aikana. Terveystieto tulee itsenäiseksi oppiaineeksi vasta seitsemännellä luokalla, sitä ennen se on osana muita aineita. (Peltonen 2006:43.)

3 Hyvän oppaan kriteerit

Opasta laatiessa tulee huomioida luettavuuteen, tiedon jäsentelyyn ja kohderyhmään liittyvät tekijät. Kohderyhmän määrittely rajaa aineistoa, luo tavoitteita ja vaikuttaa sisällön kirjoitusasuun (Parkkunen, Vertio & Koskinen- Ollonqvist 2001:19). Kirjoitusasuun sekä tiedon jäsentelyyn pitää olla selkeää, johdonmukaista ja tiedoltaan monipuolista. Asioiden esittämisjärjestys vaikuttaa lukijan ymmärtämiseen ja tiedon sisäistämiseen. Kirjoittajan tulee muodostaa oppaalle juoni, jota lukija voi seurata. Juonen voi esittää asioiden tärkeysjärjestyksessä, jakamalla tieto aihepiireihin tai aikajärjestyksestä noudattamalla. Oppaan juonen esitystavan muodostamiseen vaikuttaa oppaalle valittu aihe ja kohderyhmä. (Hyvärinen 2005:1769.)

Tiedon hyvä perustelu vaikuttaa luettavuuteen ja ohjeen helppokäyttöisyyteen. Ajankohtaisella ja tutkitulla tiedolla perusteleminen sekä objektiivinen näkökulma auttavat lukijaa ymmärtämään oppaan hyödyllisyyden. (Hyvärinen 2005:1770; Parkkunen ym. 2001:12.) Ohjeiden antaminen neuvomalla ei vaikuta totuttujen tapojen muuttamiseen, mutta hyvin perusteltuna ne kiinnostavat lukijaa enemmän. Laajassa ohjeessa perusteluja kannattaa sijoittaa tekstin sisälle, jotta lukija saa sisäistettyä tietoa. (Hyvärinen 2005:1770.)

Oppaassa käytetty sanasto tulee olla yleiskielellä kirjoitettua ja helposti omaksuttavaa. Lyhenteiden ja käsitteiden käyttö oppaassa voi tehdä tiedosta vaikeasti ymmärrettävää, joten ne on hyvä avata lukijalle. Passiivissa kirjoittaminen antaa yleisen näkökulman tiedosta ja

ilmaisee kohteliaisuutta, mutta voi aiheuttaa lukijalle epäselvyyttä tekijästä. Aktiivimuotoa käyttämällä voidaan antaa paremmin ohjeita ja tuoda asia lähemmäs lukijaa. (Hyvärinen 2005:1771; Parkkunen ym. 2001:14.)

Kirjoitusvirheet vaikeuttavat asian ymmärtämistä. Tämän vuoksi on hyvä luetuttaa opas ulkopuolisella henkilöllä, jotta kaikki kirjoitusvirheet huomataan. (Hyvärinen 2005: 1772.) Liian pitkiä lauseita olisi hyvä välttää, jotta lukija sisäistää virkkeen. Lukijan tulisi ymmärtää lauseen sisältö kertalukemisella. (Hyvärinen 2005:1771; Parkkunen ym. 2001:13.) Otsikot ja väliotsikot jäsentävät tekstiä sekä auttavat lukijaa löytämään etsimäänsä tietoa. Kappalejaon avulla yhdistetään tietoa tiettyyn kappaleeseen, joka parantaa luettavuutta. (Hyvärinen 2005:1770- 1772; Parkkunen ym. 2001:16.) Oppaassa voi käyttää luettelmiä, joissa virkkeet on jäsennelty esimerkiksi luettelmaviivalla. Luettelmiä avulla tärkeä tieto voidaan tuoda lukijalle paremmin esille ja ne tuovat vaihtelua ulkoasuun. (Hyvärinen 2005:1770- 1771.) Oppaalle kannattaa valita sen hyödynnettävyyttä tukeva ja kohderyhmän huomioiva julkaisumuoto, jonka jäsennelty ulkoasu ja tekstin sisällön napakkuus tukevat oppaan tiedollista sisältöä (Hyvärinen 2005: 1772; Parkkunen ym. 2001:8).

Lukijoiden tarpeet voidaan huomioida näkökulman valinnalla ja aiheen rajauksella (Kankaanpää & Piehl 2011:69- 70). Opas on toteutettu alakoulun opettajaa varten ja siinä on perusteltu opettajalle oppaan käyttötarkoitus sekä päihdekasvatuksen alakoulussa aloittamisen tärkeys. Kirjallisen tuotoksen lukemiseen varatun ajan hyvä hyödyntäminen on huomioitu helposti toteutettavien harjoitusten avulla. Tärkeää asiaa korostamalla ja tiiviillä tekstillä lukija löytää tietoa nopeasti oppaasta. Oppaassa käytetyt käsitteet on avattu lukijalle ja ammattikielen käyttöä on vältetty, sillä kirjoittajat kuuluvat eri ammattikuntaan kuin oppaan kohderyhmä. (Kankaanpää & Piehl 2011:71- 72.) Opinnäytetyönä tuotettu opas laadittiin alakoulun opettajille, mutta myös muut ammattiryhmät voivat hyödyntää opasta työnsä tukena.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia opettajille opas päihdekasvatuksesta, joka koostuu päihdekasvatuskäsitteiden avaamisesta sekä harjoituksista.

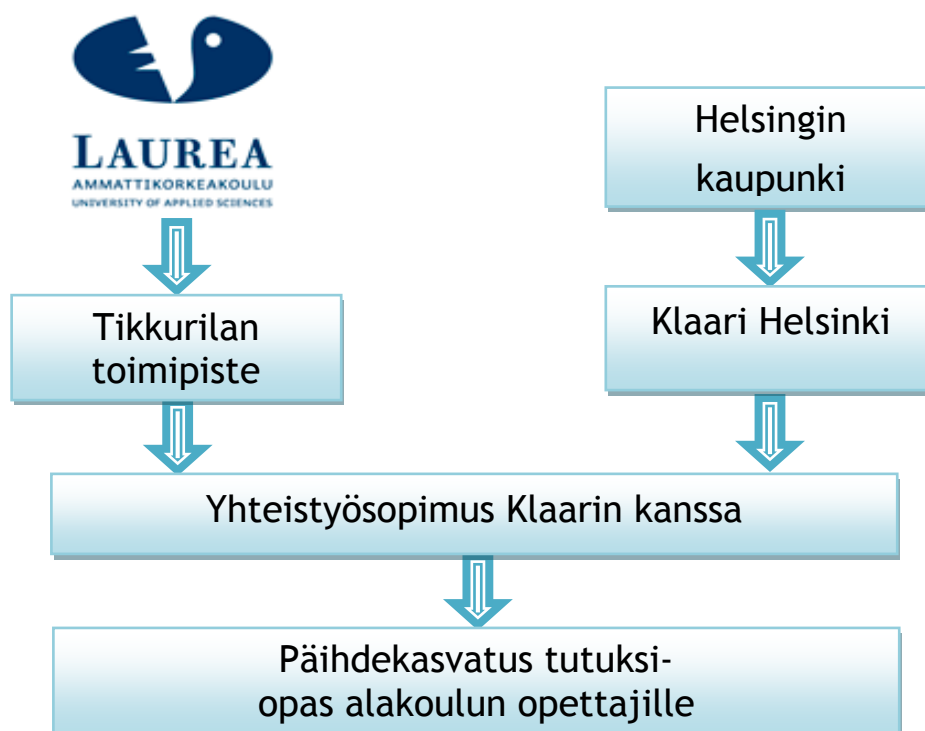
Opinnäytetyön tavoitteina ovat:

1. Kehittää alakoulun opettajien päihdekasvatustaitoja ja antaa uusia menetelmiä päihdekasvatukseen.
2. Oppaan harjoitusten avulla voidaan vahvistaa oppilaiden vuorovaikutustaitoja sekä harjoittaa sosiaalista paineensietokykyä.

3. Kehittää oppilaiden ryhmätyötaitoja ja tunteiden tunnistamista sekä vahvistaa oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa.

Opinnäytetyö tuotettiin Helsingin kaupungin lasten ja nuorten ehkäisevää päihdetyötä suunnittelevalle ja koordinoivalle Klaari Helsingille. Oppaan lähtökohtana on Valintojen Stoori, joka on tarinallinen ja vuorovaikutuksellinen päihdekasvatusmenetelmä. Sen tavoitteena on tarjota laadukas, jatkuvaan arviointiin ja kehittämiseen perustuva päihdekasvatusmenetelmä. Valintojen Stoori toteutetaan monialaisena yhteistyönä eri ammattiryhmien kanssa. Se on suunnattu kuudesluokkalaisille nuorille. Valintojen Stoorin kokonaisuuteen kuuluvat kuudennelle luokalle pidettävä tunti, vanhempainilta sekä palautetunti opettajalle. Menetelmän lähtökohtana on vuorovaikutuksellisuus ja toiminnallisuus. Valintojen Stoorin pyrkimyksenä on kysyä oikeita kysymyksiä eikä antaa valmiita vastauksia. (Klaari Helsinki 2014.) Klaari Helsingillä on kattava Internet-sivusto, josta saa tarkempaa tietoa heidän toiminnastaan. Sivustolla <http://klaari.munstadi.fi/> voi tutustua tarkemmin Klaari Helsingin Valintojen Stoori päihdekasvatusmenetelmään.

Opinnäytetyön eri organisaatioiden yhteistyö on kuvattu organisaatiokaavion avulla. (kts. Kaavio 1)



Kaavio 1: Organisaatiokaavio

5.1 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessi on kuvattu työskentelyaikataulun avulla. (liite 4.) Työskentely aloitettiin alustavan suunnitelman palautuksella joulukuussa 2012. Sitä ennen oli oltu yhteydessä Klaari Helsingin kanssa ja sovittu yhteistyökumppanuudesta. Aineistonkeräämiseen panostettiin maaliskuun 2013 aikana ja huhtikuussa aloitettiin suunnitelman kirjoittaminen. Opinnäytetyönsuunnitelma tuli valmiiksi kevään 2013 lopussa. Suunnitelmaseminaari pidettiin Klaari Helsingin tiloissa. Seminaariin osallistui Klaari Helsingin työyhteisö, opinnäytetyöohjaaja sekä opponetti.

Opinnäytetyönä tuotetun oppaan työstäminen aloitettiin kesällä 2013 ja itse opinnäytetyön kirjoittaminen syksyllä 2013. Opinnäytetyön kirjoitusprosessi toteutettiin hyödyntämällä ryhmätapaamisia ja itsenäistä työskentelyä. Oppaan sisältö arvioitiin Klaari Helsingin työntekijöiden avustuksella talven 2014 aikana. Opinnäytetyö ja opas viimeisteltiin keväällä 2014. Opinnäytetyö ja opas esitellään arvioivassa seminaarissa, johon osallistuvat Klaari Helsingin työyhteisö, opinnäytetyöohjaaja sekä opponetti.

5.2 Aineistonkeruu

Aineistonkeruu aloitettiin opinnäytetyöhön liittyvässä tiedonhankintatyöpajassa, jossa saatiin hyödyllistä tietoa hakusanojen muodostamiseen ja opastusta hakukoneiden käyttöön. Tietoa päihteistä ja päihteiden käytöstä löytyi hyvin. Myös ehkäisevästä päihdetyöstä löydettiin tietoa. Viimeisen viiden vuoden sisällä ei ole juurikaan tehty tutkimuksia alakoululaisten päihteiden käytöstä tai opettajien tekemästä päihdekasvatuksesta. Apua lähdeaineiston hakuun saatiin opinnäytetyöohjaajalta sekä työelämänohjaajalta, joka suositteli tutustumaan Preventiimin ja Nuorisotutkimusverkoston julkaisuihin.

Tiedonhakuun käytettiin seuraavia hakukoneita: Laurus, Medic ja Pubmed. Tietoa haettaessa kiinnitettiin huomiota lähteiden luotettavuuteen ja ajankohtaisuuteen. Tiedonhaussa keskityttiin ehkäisevään päihdetyöhön, opettajan rooliin ja nuoren hyvinvointiin. Hakusanoina käytettiin termejä ehkäisevä päihdetyö, peruskoulu, nuori, opettaja, terveystieto ja päihdekasvatus. Hakuja tehtiin monissa eri yhdistelmissä ja pyrittiin löytämään ajankohtaista tietoa. Tuloksia karsittiin ensin otsikoiden perusteella ja sisältöön tutustumisen jälkeen mietittiin aineiston hyödynnettävyyttä opinnäytetyöhön. Monet aineistot olivat kohdennettu yläkoululaisille, jo päihteitä käyttäville tai päihdeongelmallisille. Lähteiden ehdottomaksi aikarajaksi asetettiin kymmenen vuotta.

Laurus on Laurea- kirjaston aineistotietokanta, josta löytyy kirjat, opinnäytetyöt ja pro gradu tutkimukset. Tietoa lähdettiin hakemaan hakusanalla ehkäisevä päihdetyö, josta saatiin 288

osumaa. Haettiin myös hakusanoilla peruskoulu AND terveystiet?, josta osumia tuli 10. Haettiin myös yksittäisillä sanoilla kuten peruskoulu, osumia 173 ja päihdekasvatu?, josta osumia 10. Terveystietoon liittyvää kirjallisuutta haettiin hakusanoilla terveystiet?, josta saatiin 177 vastausta ja terveystietint?, josta saatiin tulokseksi 11 viitettä. Hakua rajattiin hakusanoilla terveystiet? AND peruskoulu?, josta saatiin tulokseksi kuusi viitettä.

Medic on elektroninen aineistotietokanta, jonka sisältö koostuu lehdistä, väitöskirjoista, opinnäytteistä, kokousjulkaisuista, kirjoista sekä tutkimuslaitosten raporteista. Medic-tietokannassa käytettiin yhdistelmää terveystiet* AND nuor*, tällä haulla saatiin 144 osumaa. Hakua tarkennettiin lisäämällä AND päihde*, josta saatiin 6 osumaa. Tässä vaiheessa vaihdettiin alakoulun oppila* sanaksi, jolloin saatiin seitsemän osumaa. Terveystiedon aihepiiriin haettiin tietoa hakusanoilla terveystiet*, josta saatiin 112 osumaa ja terveystietint* kymmenen osumaa.

Tiedonhaussa käytettiin PubMed:ia, joka on kansainvälinen biolääketieteen viitetietokanta, josta löytyy muun muassa kliinisen lääketieteen, hoitotieteen ja hammaslääketieteen julkaisujen viitteitä. Hakusanoina käytettiin adolescent AND preventive AND drug. Rajattiin vielä vastauksia alle 18-vuotiaisiin nuoriin, viiden vuoden sisällä ilmestyneisiin julkaisuihin, osumia saatiin 318. Hakua tarkennettiin NOT medicine, NOT diseases. Näillä hakuehdoilla saatiin 125 viitettä. Hakutulokset viittasivat huumeisiin, joten vaihdettiin sana drug sanaan alcohol. Nyt saatiin rajattua aineiston 54 viitteeseen, josta löydettiin otsikon perusteella neljä viitettä.

Oppaan harjoitusten työstämisen aikana perehdyttiin työelämän yhteistyökumppanin suosittelemiin lähteisiin ja erilaisiin opetusmenetelmiin. (Työpalupakki.net; Soikkeli & Warsell(toim) 2013) Lisäksi tutustuttiin samantapaisiin oppaisiin ja materiaaleihin. (Pylkkänen ym. 2009, Inkinen 2012) Alakouluikäisille tarkoitettuja pelejä ja leikkejä hyödynnettiin harjoituksia tehtäessä oppaaseen. Klaari Helsingin tekemä Luonnos oppaaksi päihdesuunnitelman laatimiseksi Helsingin kouluille ja oppilaitoksille sekä Vinkkejä päihdekeskustelusta ohjaukseen saatiin heiltä suoraan opasta varten.

6 Päihdekasvatus tutuksi - oppaan tuottaminen prosessina

6.1 Oppaan sisällön perusteet

Oppaassa on harjoituksia päihdekasvatuksesta ensimmäisestä luokasta kuudenteen, joita opettajat voivat muokata ja hyödyntää omassa luokassaan. Harjoituksissa keskitytään oppilaslähtöisyyteen, vuorovaikutuksellisuuteen sekä toiminnallisuuteen. Toiminnallisessa työtavassa oppilaat voivat tehdä havaintoja, kokea erilaisia tunteita ja saada kokemuksia. On

muistettava, että kaikki toiminnallinen tekeminen ei johda oppimiseen, vaan siihen tarvitaan oppilaalta päättelyä, pohdintaa ja ongelmanratkaisua. Ryhmänohjaajalta vaaditaan lasten huomion kiinnittäminen toiminnan taustalla oleviin aiheisiin. Toiminnallisuudessa keskeistä on tekemällä oppiminen ja käytännöllisyys. Erilaisia aktivoivia työmalleja ovat roolipelit, draama ja leikit. Tärkeää on antaa oppilaille elämyksiä, opetella tiimityöskentelyä ja vuorovaikutusta. Myös erilaiset itsenäiset tiedonhakumenetelmät, testit ja askartelu luetaan toiminnallisiin menetelmiin. (Tyrväinen 2005: 52-54.)

Oppilaslähtöisyydellä tarkoitetaan opetuksen suunnittelua ja toteutusta oppilaan näkökulmasta. Opetuksen suunnittelussa tulee huomioida oppilaiden kiinnostuksen kohteet ja toiveet, oppilaan tieto - ja taitotaso sekä opettajan tulisi tuntee nuorisokulttuuria. Oppilaat tulisivat ottaa mukaan opetuksen suunnitteluun. (Tyrväinen 2005: 53.) Leikki on tärkeä oppimisen väline alakouluissa. Sen avulla lapset pääsevät tutkimaan ympäröivää maailmaa, keitä he ovat sekä omaksumaan uutta tietoa. Leikin avulla voidaan oppia uusia asenteita sekä vahvistaa ihmissuhteita. Leikin ja piirtämisen avulla lapsi pääsee ilmaisemaan itseään ja omia tunteitaan. (Työkälupakki.net.)

Opetuksen toteuttamisessa mielikuvien käyttö, oman materiaalin tuotto ja aito keskustelu sekä vuorovaikutus ovat avainasemassa. Näin saadaan aktivoitua oppilaat mukaan opetukseen ja aidolla kuuntelemisella näytetään nuorelle, että häntä kunnioitetaan. Opetusmenetelmien monipuolinen käyttö tekee tunteista oppilaille mieleisiä, esimerkiksi posterien tai näyttelyiden yhdessä tuottaminen. Toteutuksessa voidaan harjoitella käytännön tilanteita ja eläytyä oppilaiden arkeen. Opettajan tulee uskaltaa poiketa suunnitelmastaan, koska tunteilla voi syntyä tilanteita joihin on hyvä tarttua. (Tyrväinen 2005: 52- 53.)

Terveystiedon opettamiseen on neljä lähtökohtaa, joita ovat lääketieteellinen, rationaalinen, humanistinen sekä voimavarakeskeinen terveyskasvatusmalli. Näitä tulisi soveltaa terveyskasvatuksessa ja koulun terveystiedon oppitunneilla. Mikään malleista ei ole toista poissulkevia. Toisella oppitunnilla voi olla tarkoituksenmukaista käyttää vain yhtä mallia, kun toisella voidaan soveltaa monia. Mallin valinta ohjaa myös tunnin käytännön ratkaisuja. Seuraavissa kappaleissa esitellään pedagogisia lähestymistapoja, jotka mahdollistavat kokonaisvaltaisen ja monimuotoisen terveyskasvatuksen. (Kannas 2006: 21, 26.)

Lääketieteellisellä terveyskasvatusmallilla tarkoitetaan terveyskasvatusta, joka pohjautuu kansantautien tietämykseen. Tavoitteena on sairauksien ja niiden riskitekijöiden tunnistaminen sekä niiden ehkäisy. Opetuksella halutaan oppilaiden omaksuvan elämäntyyli ja terveystottumukset, jotka ehkäisevät sairauksia aikuisena. Lääketieteellinen kasvatusmalli kuitenkin pohjaa uhkaaviin tilanteisiin ja pelotteluun. Tämä voi herättää oppilaissa

vastarintaa. Terveyskasvatuksessa tulisi huomioida nuoren yksilöllinen kehityshistoria ja sosiaalinen todellisuus. (Kannas 2006: 21-22.)

Rationaalisen terveystasvatusmallin tavoitteena on oppilaiden tietojen ja taitojen lisääminen sekä arvojen selkeyttäminen. Näin uskotaan, että nuorella on tarvittava tieto tehdä terveyttä edistäviä päätöksiä. Tässä terveystasvatusmallissa tuodaan esille nuoren vapautta tehdä omia valintoja ja rationaalisuutta. Nuorelle annetaan luotettavaa tietoa neutraalissa muodossa, ilman pelottelua. Opettajan tulee jättää taka-alalle omat suhtautumistavat ja arvot. Vaara on, että nuorelle annetaan vastuu omasta terveydestä liian aikaisin. (Kannas 2006: 23.)

Voimavarakeskeisen lähestymistavan tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten sosiaalisia ja sosioemotionaalisia taitoja sekä voimavaroja. Näiden avulla voidaan edistää nuoren mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämään ja terveyteen. Viimeisenä lähtökohtana on humanistinen terveystasvatusmalli. Sen päämääränä on antaa nuorille ja lapsille kattava perusta terveystasvitykselle. Heidän tulisi oppia arvopohdiskelua liittyen terveyteen ja sairauksiin. Sivistykseen voidaan lukea tiedot, taidot ja arvotietoisuus. Myös arvokäsitys voidaan lukea sivistykseen. Lasten ja nuorten ymmärrystä terveyteen ja sairauteen pyritään lisäämään käyttämällä opetustapoina pohdintaa ja keskustelua. (Kannas 2006: 23-24.)

Opetuksella vahvistetaan oppilaiden minäkuvaa ja itsetuntoa. Terveysten, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tietoinen parantaminen kuuluu opetukseen. Tätä kokonaisuutta voidaan kutsua voimavaraistamiseksi. Minäkuvaa voidaan tukea erilaisten menetelmien kautta. Lapsille ja nuorille tulee antaa tietoa heidän kehitysvaiheistaan ja tukea heitä erilaisten kehitysvaiheiden elämisessä. Näin lapset tietävät muiden kokeneen saman ja apua on saatavilla. He oppivat tuntemaan ja ymmärtämään itseään, omia toiveitaan, taipumuksiaan ja kokemuksiaan. Kehitysvaiheista saatu tieto edistää myös itsensä arvostamista. Oman yksilöllisyyden kutsuminen rikkaudeksi edesauttaa kaiken erilaisuuden ja monimuotoisuuden hyväksymistä. (Cacciatore 2006: 104.)

Lapset pohtivat monia asioita esimerkiksi aggressioon tai ajankohtaisiin tapahtumiin liittyen. Avoin keskustelu lapsen kanssa avaa kulttuurin, jonka myötä lapsi uskaltaa tulla puhumaan häntä mietittyttäviä asioita. Koulussa tai perheessä tapahtuneet asiat tulisi käsitellä heti, silloin ei ehdi syntyä väärinymmärryksiä ja lapsi kokee, että hänet huomioidaan. Lapsen kuunteleminen lisää hänen itseluottamustaan. Hänet olisi hyvä ottaa mukaan erilaiseen päätöksentekoon. Itseluottamusta voi myös lisätä katsomalla häntä silmiin, koskettamalla ja kutsumalla häntä nimellä. Positiivista palautetta tulisi muistaa antaa siitä mitä lapsi on, eikä vain suorituksista. Oppilaiden kannustaminen ja lohdutus tulee olla tarvittaessa saatavilla. Ryhmätyöskentelyssä tulisi ottaa esille onnistumisia eikä epäonnistumisia. (Cacciatore 2006: 104- 105.)

6.2 Oppaan tuottaminen ja kuvaus

Lapsen ja nuoren ehkäisevässä päihdetyössä sosiaalisella vahvistamisella on itsetunnon kehittämisessä suuri rooli. Kaikkien harjoitusten päämääränä on kokonaisuudessaan sosiaalinen vahvistaminen sekä vuorovaikutuksellisuus. Harjoituksissa on useita tavoitteita sekä niissä on hyödynnetty erilaisia opetusmenetelmiä. Kahdessa oppaan harjoituksista on sovellettu pohjana käyttäen muistipeliä sekä Alias- peliä ja ne nimettiin alkuperäispelien mukaisesti. Käsitteet tutuksi ja Mitä mieltä sinä olet? - harjoitukset on saatu työelämän ohjaajalta. Loput oppaan harjoituksista on kehitetty kirjoittajien omien kokemusten pohjalta. Ne on työstetty lopulliseen muotoonsa työelämän ohjaajan kanssa.

Harjoituksissa käytettiin seuraavia opetusmenetelmiä: aivoriihi, case- opetus, itsenäinen tiedonhaku, roolipeli ja ryhmätyöskentely. Aivoriihin tarkoituksena on tukea oppilaiden ongelmanratkaisutaitojen kehitystä ja käyttää luovuutta ideoiden luomisessa. Tästä esimerkkeinä peleistä Arvot ja Top 5. Case-opetuksella muodostetaan aiemmin opitun kautta erilaisia ratkaisumenetelmiä tapauksen selvittelyyn. Tähän opetusmenetelmään perustui harjoitus Käsitteet tutuksi. Oppilaiden itsenäisellä tiedonhaulla tuetaan uuden tiedon työstämistä ja aktiivista oppimista. Nuoremmilla oppilailta tämä voi tarkoittaa esimerkiksi askartelua. Itsenäisen tiedonhaun kautta oppilaan tulee pohtia omaa oppimistaan aktiivisesti. Tätä menetelmää hyödynnettiin Käsitteet tutuksi- harjoituksessa. (Mykrä & Hätönen (toim.) 2008: 49,60,69.)

Roolipelien avulla oppilaat voivat asettua toisen asemaan. Näin voidaan työstää erilaisia asenteita ja tunteita. Roolipeli on turvallinen tapa harjoitella uusia tilanteita. Ryhmässä työskentelyllä annetaan jokaiselle tilaisuus ottaa osaa keskusteluun ja pohtia opittua asiaa. Ryhmätyöskentelyssä tulee ottaa huomioon ryhmäkokoon ja ryhmien muodostukseen liittyvät asiat. Tehtävänannon tulee olla selkeä ja ryhmätyöskentelyyn tulee varata riittävästi aikaa. Hyvin valitulla opetusmenetelmällä voidaan saavuttaa halutut tavoitteet sekä oppilasryhmän mielenkiinto säilyy opetustilanteessa. (Mykrä ym. 2008: 9-10,35-37,56.)

Oppaan harjoitukset on jaettu vuorovaikutustaitoja tukeviin, arvoihin ja tunteisiin liittyviin sekä tietoa päihteistä antaviin harjoituksiin (Kaavio 2). Jako perustuu harjoitusten sisältöön ja toteutukseen. Vuorovaikutustaitoja tukevat harjoitukset ovat ryhmätoiminnallisia ja niissä ollaan vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa. Arvoihin ja tunteisiin liittyvillä harjoituksilla sekä tietoa päihteistä antavilla harjoituksilla halutaan herättää pohtivaa keskustelua luokassa. Keskustelulla saadaan jaettua ajatuksia ja miettiä ryhmän kanssa erilaisia näkökulmia. Dialogin avulla jokainen saa kertoa oman mielipiteensä asiasta ja keskustelu on vastavuoroista sekä pohtivaa. Keskustelulla voidaan tukea ja kehittää

oppilaiden oppimista ja siihen voivat osallistua luokan oppilaat yhdessä opettajan kanssa.
(Hannula 2012:27- 28.)

Vuorovaikutustaitoja tukevat:

Muistipeli, Hedelmäsalaatti, Hamppari, Alias, Nouse ylös, Draama

Arvoihin ja tunteisiin liittyvät:

Arvot, Tunteet tutuksi, Fiiliksiä, Tulevaisuuden jana, Top 5

Tietoa päiheistä antavat:

Käsitteet tutuksi, Mitä mieltä sinä olet?

Kaavio 2: Päihdekasvatus tutuksi - Opas alakoulun opettajalle oppaan harjoitusten jako

6.3 Oppaan arviointi

Yhteistyökumppani Klaarin työntekijät arvioivat opinnäytetyönä tuotetun oppaan. Työntekijät antoivat palautetta oppaan sisällöstä yhteistyötapaamisissa työskentelyprosessin eri vaiheissa. Valmis opas arvioitiin arviointikysymysten avulla, jotka laadittiin hyvän oppaan kriteerien pohjalta. Klaari Helsingin työntekijät antoivat palautetta oppaasta myös opinnäytetyön arvioivassa seminaarissa. Palaute oli kokonaisuudessaan positiivista ja kannustavaa. Oppaan selkeää ulkoasua ja tiiviissä muodossa olevaa tietoa Klaari Helsingin työntekijät pitivät oppaan käytön kannalta merkittävänä. Oppaan alussa oleva aiheeseen johdattelevaa kappaletta pidettiin hyvänä, sillä se perustelee hyvin opettajalle oppaan tarkoitusta. Oppaassa olevat harjoitukset koettiin helposti toteutettaviksi ja tehtävänannot selkeiksi. Oppaan harjoituksista draama ja arvoin ja tunteisiin liittyvät tehtävät olivat Klaari Helsingin työntekijöiden mieleistä toimivia. Työntekijät kokivat oppaan harjoitukset helposti sovellettaviksi muihin ikäryhmiin ja oppaan levittämisen hyödylliseksi esimerkiksi nuorisotoimelle ja seurakunnille.

Opasta ei ole kokeiltu alakoulun opettajilla, eikä sen sisältämiä harjoituksia alakoululaisilla. Klaari Helsingin työntekijät toivoivat tällaista mahdollisuutta, mutta tämä ei ollut opinnäytetyön tekijöille mahdollista aikataulullisista syistä. Oppaan jatkokehityksessä alakoulun opettajien ja oppilaiden mielipiteitä voidaan hyödyntää.

Oppaan sisältöä ja luettavuutta arvioitiin lisäksi ulkopuolisilla lukijoilla, joista yksi työskentelee alakoulun opettajana. Heiltä saatu palaute oppaasta oli hyvin myönteistä. He kokivat oppaan harjoitukset helposti hyödynnettäviksi opetustyöhön ja ohjeistukseltaan selkeiksi. Palauteiden avulla oppaan luettavuutta muokattiin johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi ja kirjoitusasua parannettiin.

7 Opinnäytetyön arviointi

Päihdekasvatus on laaja-alainen käsite ja toimintamuoto, jonka vuoksi opinnäytetyön aiheen rajaaminen koettiin haastavaksi. Yhteinen linja päihdekasvatusoppaalle löytyi yhteistyössä Klaari Helsingin kanssa, aiheen rajaaminen helpottui ja työskentelyprosessi voitiin aloittaa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanin kanssa oltiin yhteistyössä prosessin eri vaiheissa. Klaari Helsingin toiveena oli rakentaa päihdekasvatusopas, jota voi hyödyntää oppilaille koulun arjessa.

Opinnäytetyötä arvioitiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Ryhmä luki työtä eri työskentelyvaiheissa ja keskusteli kehittämissuunnitelmista yhteisissä tapaamisissa sekä sosiaalisessa mediassa. Suunnitelmavaiheessa työskentelyprosessia ja teoreettisen viitekehyksen kattavuutta arvioitiin Klaari Helsingin työyhteisön ja opinnäytetyöohjaajan kanssa. Opponentin antama palaute käsiteltiin ryhmän kesken ja sitä hyödynnettiin työn kehittämisessä. Työskentelyvaiheessa syvennyttiin päihdekasvatusoppaan rakentamiseen ja tekstin sujuvuuden hiomiseen. Tekstin luettavuutta arvioitiin ulkopuolisten lukijoiden avulla.

Opinnäytetyötä arvioitiin Klaari Helsingin työntekijöiden toimesta opinnäytetyöprosessin aikana. Heiltä saatiin hyviä kehitysehdotuksia ja lähdemateriaalia, jonka pohjalta päihdekasvatusopas voitiin rakentaa. Ulkopuolisten lukijoiden kommentit auttoivat kirjoitustyössä ja antoivat kehitysehdotuksia luettavuuden parantamiseen. Kommenttien perusteella huomioitiin tekstissä esiintyvä toisto, kappaleiden jäsentely ja oppaan tehtävänantojen selkeys.

Opinnäytetyön tarkoitus saavutettiin tuottamalla päihdekasvatusopas, josta tuli opinnäytetyön tekijöiden odotusten mukainen. Oppaan harjoitukset auttavat kehittämään oppilaiden ryhmätöitä ja opettavat oppilaita tunnistamaan tunteita. Ryhmätöiden ja harjoitusten kautta oppilaille on mahdollisuus harjoitella opettajan johdolla sosiaalista paineensietokykyä sekä vuorovaikutustaitoja. Mikäli opasta käytetään alakoululaisten arjessa, pystytään vahvistamaan terveyttä edistävää elämäntapaa.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eettisissä kysymyksissä pohditaan oikean ja väärän sekä hyvän ja pahan vastakkaisuutta. Päivittäisissä tilanteissa vastaan tulleisiin kysymyksiin voi olla monta vastausta. Vaikka vastaukset kysymyksiin olisivatkin erilaiset, ne voivat silti olla yhtä oikeita keskenään. Oikeaan ratkaisuun voidaan siis päätyä monen näkökulman kautta, mutta opinnäytetyön

kaltaisessa työssä tulisi noudattaa yhtenäistä linjaa kysymysten ratkaisuun. Opinnäytetyön työskentelyvaiheessa esille tulee monia eettisiä kysymyksiä, joita tekijän täytyy ottaa huomioon. Tuolloin eettisten kysymysten ratkomista helpottaa perehtyminen yhtenäiseen hyvään tieteelliseen käytäntöön. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010: 23.)

Hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaan tehty opinnäytetyö on luotettava, eettisesti hyväksyttävä ja sen tulokset ovat uskottavia (Hirsjärvi ym. 2010: 23). Kyseinen käytäntö ei toteudu mikäli työtä tehdessä on epäeettistä tai epärehellistä toimintaa tahallisesti tai huolimattomuuden takia. Kyseinen toiminta voi vahingoittaa tai mitätöidä koko työn. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset voidaan jakaa kahteen ryhmään: vilppiin tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuuteen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 8.)

Vilpillä tarkoitetaan työyhteisön ja päätöksentekijöiden harhauttamista vääristämällä tietoja ja tuloksia sekä väittämällä muiden töitä omaksi. Vilpillä tarkoitetaan siis sepittämistä eli tietojen ja havaintojen keksimistä, havaintojen vääristämistä niin että tulos vääristyy, plagiointia eli muiden kirjoitetun tekstin esittäminen omana, sekä anastamista eli muiden ideoiden, havaintojen tai suunnitelmien esittämistä omana. Piittaamattomuudella tarkoitetaan hyvissä tieteellisissä käytännöissä törkeitä laiminlyöntiä ja vastuuttomuutena. Näistä esimerkkejä ovat muiden tekijöiden väheksyntä jättämällä kertomatta heidän osuuttaan työssä sekä puutteellinen lähteiden merkitseminen. Käytettyjen lähteiden väärin raportoiminen, tulosten vääristäminen ja samojen tulosten käyttö useita kertoja eli itsensä plagiointi kuuluvat myös piittaamattomuuteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012:8-9)

Opinnäytetyön aiheeseen perehtyessä käytettiin tarkkaan valittuja lähteitä sekä neuvoteltiin ryhmässä niiden luotettavuudesta. Työn alkuvaiheessa käytiin koulun järjestämässä tiedonhankintatyöpajassa, jossa saatiin vinkkejä luotettavan tiedon hankkimiseen. Kirjastopalvelujen hyödyntämisestä oli myös apua. Lähteiden valinnassa sekä niiden luotettavuuden arvioinnissa huomioidaan aina julkaisuvuosi, minkä pyrkimyksenä oli olla ottamatta kymmenen vuotta vanhempaa aineistoa. Aineistonkeruussa jouduttiin kuitenkin joustamaan julkaisuvuoden suhteen, sillä aiheesta ei ollut saatavilla riittävästi tietoa.

Opinnäytetyön yksi haasteellisimmista vaiheista oli työstää oppaaseen materiaalia, mitä opettajat voivat käyttää opetuksessaan. Työn tekijöillä ei ole aikaisempaa kokemusta opetus- ja kasvatustyöstä alakoulussa. Oppaan harjoituksista osa on suunniteltu itse ja osaan on sovellettu jo valmiina olevia harjoituksia. Oppaassa on käytetty samoja eettisiä periaatteita kuin opinnäytetyössä, joten lähteiden luotettavuuteen on kiinnitetty huomiota. Lähdemerkinnät löytyvät opinnäytetyöstä. Oppaassa ei ole tarkoitus keksiä kaikkea, vaan käyttää myös jo olemassa olevia toimiviksi todettuja materiaaleja.

Rehellisyyden vaatimuksen perusteella tutkimusetiikassa on kiellettyä plagiointi. Plagiointi on muiden henkilöiden kirjoittaman tekstin liittämistä omaan tekstiin, ilman viitteitä oikeasta kirjoittajasta. Opinnäytetyössä on panostettu lähdeviite- ja sitaattimerkintöihin, jolla osoitetaan työn luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009: 182-183.) Opinnäytetyötä tehdessä ollaan mahdollisimman tarkkoja sekä kuvaillaan työn eri vaiheet huolellisesti. Tällä tavoin työ on luotettava, eikä sen tietoja tai havaintoja ole vääristetty. Tasavertaisuuden nimissä työtä tarkastelee ulkopuolinen henkilö sekä opponetti, jolloin työn arviointi on mahdollisimman eettistä.

Opinnäytetyöprosessin aikana liittyen on oltu useita kertoja yhteydessä työelämän ohjaajaan sekä ohjaavaan opettajaan. Näin he olivat ajan tasalla työn etenemisestä sekä saatiin rakentavaa palautetta. Opinnäytetyön halutaan hyödyntävän opettajia ja näin edistää ehkäisevää työtä. Yhteydenpidolla työelämänohjaajaan oli tarkoitus huomioida Klaari Helsingin näkökulma ja ammattitaito opinnäytetyössä. Heillä on käytännönkokemusta päihdevalistuksesta, mikä opinnäytetyön tekijöiltä vielä puuttui.

7.2 Oppimisen arviointi

Opinnäytetyö toteutettiin kolmen opiskelijan muodostamassa ryhmässä. Aikataulujen yhteensovittaminen ja tapaamisten järjestäminen oli ajoittain hankalaa. Tällaisissa tilanteissa käytettiin apuna sosiaalista mediaa ja itsenäistä työskentelyä. Harjoittelujen ja kesäloman aikana pidettiin taukoa opinnäytetyön kirjoittamisessa. Nämä tauot koettiin merkittäviksi ylläpitämään motivaatiota opinnäytetyöhön koko prosessin aikana. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja kehitti yhteistyötaitoja eri toimijoiden välillä sekä tuki ryhmän ammatillista kasvua. Työprosessin aikana työskenneltiin vastuullisesti hyviä eettisiä periaatteita kunnioittaen. Opinnäytetyön haasteena oli laaja-alaisen käsitteen rajaus sekä keskittäminen alakouluikäisiin lapsiin. Luotettavaa lähdemateriaalia alakoulujen ehkäisevästä päihdetyöstä löytyi niukasti, mutta siitä huolimatta riittävästi tukemaan opinnäytetyötä. Lähdemateriaalina käytettiin mahdollisimman ajankohtaista ja opinnäytetyön aihetta tukevaa tietoa.

Ryhmän tiedot kehittyivät nuoruuden kehitysvaiheista, päihdekasvatuksesta, pedagogisista menetelmistä ja terveysneuvonnasta. Vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot kehittyivät ryhmän jäsenten kesken sekä eri organisaatioiden välillä. Ehkäisevään päihdekasvatukseen syventyminen toi ajankohtaista tietoa päihdekasvatuksesta ja nuorten päihteiden käytöstä. Pedagogisten menetelmien tarkastelu ja niiden soveltaminen päihdekasvatukseen tehtäviin antoi tietoa opetusmenetelmistä. Opinnäytetyöprosessissa vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot kehittyivät ryhmässä sekä työelämäyhteistyökumppanin kanssa.

Yhteistyöprosessin aikana ryhmä huolehti yhteydenpidosta Klaari Helsingin työntekijöiden kanssa sekä opinnäytetyöohjaajaan.

Opinnäytetyöprosessi on ollut haasteellisempi, kuin oli ajateltu. Tiedon puute ja käytännön kokemus alakoululaisten kanssa toimimisesta toivat oman haasteensa. Ryhmän hyvä yhteistyö kuitenkin auttoi prosessia eteenpäin. Opinnäytetyöprosessi kehitti kirjoitustaitoa sekä ymmärrystä lähdekritiittisyyteen. Teksti luettiin moneen kertaan yhdessä läpi ja jokaisella kerralla opinnäytetyön sisältö johdonmukaistui ja muovautui parempaan suuntaan.

8 Pohdinta

Opettajan rooli päihdekasvatuksessa on tärkeä. Alakouluikäisen oppilaan elämässä opettaja on merkittävä roolimalli ja kasvattaja vanhempien lisäksi. Ehkäisevän päihdekasvatuksen tulisi olla pitkäjänteistä, luontevaa ja suunnitelmallista. Sen tulisi tukea opettajan ja oppilaan vuorovaikutussuhdetta. Ennaltaehkäisevä työ eri elämän osa-alueilta kuuluu osaksi koulun toimintaa ja arkea (Soikkeli ym. 2011:23- 24). Opinnäytetyön päämääränä on vaikuttaa alakoulun päihdekasvatuksen toteutukseen. Opettajille suunnatulla oppaalla toivotaan sen olevan mahdollista. Huomiota tulee kiinnittää päihdekasvatuksen luonteeseen. Sen tulisi ottaa oppilas aktiivisesti mukaan keskusteluun ja vahvistaa itsetuntoa. Häntä tulee arvostaa ja kohdella oikeudenmukaisesti.

Oppaassa käytettiin monipuolisesti opetusmenetelmiä. Erilaisten menetelmien kautta syvennytään ja pohditaan samoja teemoja monipuolisesti. Ryhmässä työskentely lisää luokkaan yhteisöllisyyttä ja vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutustaitoja harjoittelemalla on mahdollista oppia toisten kunnioittamista, kuuntelemista ja omien näkemysten esille tuomista. (Työkalupakki.net)

Päihdekasvatus ja kokeiluun puuttuminen on merkityksellistä lapsen kasvun ja hyvinvoinnin kannalta. Sillä on nähtävissä vaikutusta nuoren päihteidenkäyttöön sekä itsetunnon kehitykseen. Päihdekasvatuksen menetelmin on mahdollista vaikuttaa aikuisiän asenteisiin ja sisäistämään päihteidenkäytön riskit. (Pylkkänen ym. 2009: 14, 20.) Jatkossa voitaisiin tehdä tutkimuksia liittyen alakouluikäisten päihdekasvatukseen ja sen vaikuttavuuteen niin opettajien kuin terveydenhoitajien näkökulmasta. Olisi mielenkiintoista tietää, onko alakoululaisille suunnatulla laadukkaalla päihdekasvatuksella vaikutuksia päihteiden kokeiluun ja käyttöön myöhemmällä iällä. Lisäksi voitaisiin selvittää onko alakoulussa mahdollisuuksia opettajan ja terveydenhoitajan yhteistyössä tekemään päihdekasvatukseen.

Opasta voivat hyödyntää myös terveydenhoitajat, vaikka se ei ole heille varsinaisesti suunnattu. Siinä avatut käsitteet voivat antaa vinkkejä keskustelun aiheiksi sekä muistutuksen

terveyden edistämisen tärkeydestä. Opettaja ja kouluterveydenhoitaja voivat pitää yhdessä päihdekasvatustuokioita oppaan pohjalta. Näin terveydenhoitaja näkee oppilaiden kasvua ja kehitystä luokkaympäristössä sekä oppii tuntemaan lapsia. Oppilaille tulee pienempi kynnys lähestyä tuttua terveydenhoitajaa. (THL. Kasvun kumppanit 2014.) Terveydenhoitajan antama vuorovaikutuksellinen tuki nuorelle on keskeisenä osa-alueena ehkäisevän päihdetyön kannalta. (Pirskanen & Pietilä 2010: 212- 214.) Vanhempainillassa opettaja voi antaa oppaan vanhemmille luettavaksi ja esitellä koulun päihdekasvatuksen tapoja.

Lähteet

Cacciatore, R. 2006. Terveystieto - oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa H. Peltonen & L. Kannas. (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opetukseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

Fjörd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy. Viitattu 11.4.2013. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1>

Hakalehto- Wainio, S. 2012. Oppilaan oikeudet opetustoimessa. CC Lakimiesliiton kustannus. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Hannula, M. 2012. Dialogia etsimässä - pienryhmäkeskusteluja luokassa. Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Jyväskylän Yliopisto. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Hara, M., Ollila, H. & H. Simonen, O. 2009. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen Yhteinen vastuumme. Toimintasuositukset lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010-2013. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 10.04.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1082856&name=DLFE-11427.pdf

Helsingin kaupunki. 2011. Helsingin kaupungin suomenkielisten peruskoulujen opetussuunnitelman muutokset ja täydennykset 12.5.2011. Viitattu 31.3.2013. <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/652286004a15b46a80a8e4b546fc4d01/Hki%2BOPS%2B12.5.2011%2Bhyv%C3%A4ksytty.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=652286004a15b46a80a8e4b546fc4d01>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Kariston Kirjapaino Oy: Hämeenlinna.

Huusko, M., Huoponen, K., Lindholm, N. & Salovaara, R. 2005. Valintojen viidakossa, 12-13. Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali ehkäisevään päihdetyöhön. Mannerheimin Lastensuojeluliitto ry. Viitattu 1.4.2013. <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/cba11efbc3e9538f1dabe9cf75825a90/1364798764/application/pdf/21546/Valintojen%20viidakossa.pdf>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim 121. 2005.1769-1773. Viitattu 31.1.2014. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Inkinen, A., Kokkonen, J. & Ruuska, V. (toim.) Selvää synergiaa - Eettisesti kantavaa päihdekasvatusta. Preventiimi. Humanistinen ammattikorkeakoulu - HUMAK. Porvoo: Bookwell Oy. Viitattu 17.4.2013. http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/humak_selvaa_synergiaa_verkko.pdf

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja: Opas työssä kirjoittaville. Helsinki: Suomen Yrityskirjat Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen- Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kannas, L. 2006. Terveystieto - oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksesta Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi - ensiapua terveystiedon opetukseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

- Karjalainen, K-M., Nurmi-Lûthje, I., Karjalainen, K. & Lûthje, P. 2013. Alkoholi usein osallisena päivystykseen tulevien nuorten tapaturmissa. Lääkärilehti 10/2013: 731-736b. Viitattu 08.04.2013.
<http://www.fimnet.fi.nelli.laurea.fi/cl/laakarilehti/pdf/2013/SLL102013-731.pdf>
- Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J.(toim.) 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus Kirja Oy, Tammer-Paino: Tampere.
- Kinnunen, J M. Lindfors, P. Pere, L. Ollila, H. Samposalo, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö 1977-2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2013:16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 17.2.2014.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf
- Klaari Helsinki. Valintojen stoori-päihdekasvatusta nuorille. 2014. Viitattu 31.1.2014.
<http://klaari.munstadi.fi/materiaalit/valintojen-stoori/>
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi: Helsinki.
- Laki lastensuojelusta 13.4.2007/417.
- Laki nuorisosta 27.1.2006/72.
- Laki perusopetuksesta 21.8.1998/628.
- Laki päihdehuollosta 17.1.1986/41.
- Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopiston kirjapaino. Viitattu 3.1.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f>
- Työkalupakki.net. Opetumeneteliä. Viitattu 2.3.2014.
<http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=87&pid=8>
- Lundblom, P. & Herranen, J. (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Bookwell Oy, 6.
- Lääkärinkirja Duodecim 2011. Alkoholipäihtymys. Viitattu 10.04.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00195
- Malin, M. 2012. Nuoret ja ehkäisevä työ. Viitattu 6.1.2014. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/nuoret/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuortennetti. Viitattu 29.10.2013.
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/unta-palloon/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuortennetti. Viitattu 29.10.2013.
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/liikunnan-iloa/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuortennetti. Viitattu 29.10.2013.
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/raikkaita-ravintosuosituksia/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuortennetti. Viitattu 29.10.2013.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuortennetti. Viitattu 29.10.2013.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/>

- Mykrä, T & Hätönen, H. (toim.) Opas opetusmenetelmistä. 2008. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Parkkunen, N., Vertio., H. & Koskinen- Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystiedon edistämisen keskuksen julkaisuja - sarja 7/2001. Helsinki: Terveystiedon edistämisen keskus.
- Partanen, A. Moring, J. Nordling, E & Bergman, V. (toim.). 2010. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015 Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 4.4.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>
- Peltonen, H. 2006. Terveystiedon opetusta ohjaava lainsäädäntö ja opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.) Terveystieto tutuksi. Ensiapua terveystiedon opettamiseen. Opetushallitus, Helsinki: 39- 40, 43.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus. Vammala: Vammalan Kirjapaino. Viitattu 17.2.2014. http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf
- Pietilä, A-M. (toim.) 2010. Terveystiedon edistäminen, teorioista toimitaan. WSOYpro.
- Pirkanen, M & Pietilä, A-M. 2010. Varhaisen puuttumisen mallin vaiheittainen kehittäminen nuorten päihdeettömyyden edistämiseksi. Hoitotiede 22 (3), 212- 214.
- Pirkanen, M. Varjoranta, P & Pietilä, A-M. 2012. Nuorten mielenterveyden ja päihdeettömyyden edistäminen. Tutkiva Hoitotyö Vol.10 (2), 2012. 40.
- Pitkänen, R. 2007. Alakoulun luokanopettajat terveystiedon opettajina. Kyselytutkimus opettajille. Pro Gradu-tutkielma. Hoitotieteen laitos: Kuopion Yliopisto, 38, 53-54, 58.
- Pylkkänen, S. Viitanen, R & Vuohelainen, E. 2009. Mitä on nuorisovalvontaan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali. Preventiimi - nuorisovalvontaan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus. Humanistinen ammattikorkeakoulu sarja C. Oppimateriaaleja, 9-10, 14-15, 17, 22, 24. Viitattu 1.4.2013 http://www.preventiimi.fi/sites/preventiimi.juhaniemidesign.com/files/resurssipankki/Nept_fin%20%20painos%20taitettu.pdf
- Raitasalo, K. Huhtanen, P. Miekkala, M. Ahlström, S. 2012. Nuorten päihdeiden käyttö Suomessa 1995 - 2011 ESPAD -tutkimusten tulokset. Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 59/2012. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 10.4.2013. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90828/URN_ISBN_978-952-245-735-6.pdf?sequence=1
- Salaspuro, M., Kiianmaa; K. & Seppä. K. 2003. Päihdelääketiede. Helsinki: Duodecim.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveystiedon edistäminen esimerkein - Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 1.4.2013. http://www.soste.fi/media/pdf/terveyden_edistaminen_esimerkein_2005.pdf
- Schneider Strauch, E., Tavares Pinheiro, R., Azevedon Silva, R. & Lessa Horta B. 2009. University of Pelotas. Viitattu 4.4.2013. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102009000400011&script=sci_arttext&lng=en
- Seppä, K. Alho H & Kiianmaa K. 2010: Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim.
- Soikkeli, M. Salasuo, M. Puuronen, A. & Piispa, M. 2011. Se toimii sittenkin- kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Unigrafia, 23-24, 28-29.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ehkäisevä päihdetyö peruspalveluissa Opas kunnan ehkäisevään päihdetyöhön. Viitattu 31.3.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/b7fcda50-54fd-4f7c-9262-3ae3239a49f2>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kasvun kumppanit. Kouluterveydenhoitaja. 2014. Viitattu 9.1.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/oppilas/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja

Tyrväinen, H. 2005. Opetussuunnitelmasta oppitunniksi. Teoksesta L. Kannas & H. Tyrväinen. (toim.). Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Jyväskylän yliopisto: Domus- Offset.

Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 15.5.2003/352. Viitattu 8.12.2013. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2003/20030352>

Varantola, K. Launis, V. Helin, M. Spoof, S. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Helsinki. Viitattu 21.04.2013

Varpu- Lapselle tukea ajoissa. 2005. Lastensuojelun keskusliitto. Opettaja-lehti 38 B liite. 23.9.2005, 1-32. Viitattu 11.2.2014. <http://www.lskl.fi/files/129/A10YZdyp.pdf>

Väyrynen, P., Koski, L., Achén, P., D'agostino, S. Hohan, I., Humpl, S. & Polzin, M. 2010. Käsikirja työpaikalla tapahtuvan oppimisen hyvien käytäntöjen siirtoon. WBL-TOI MANUAL. Opetushallitus. Helsinki. Viitattu 17.4.2013. http://www.oph.fi/download/130440_Kasikirja_tyopaikalla_tapahtuva_oppiminen.pdf

Liitteet

Liite 1. Päihdekasvatusopas.....	32
Liite 2 Oppaan arviointikysymyslomake.....	52
Liite 3 Swot - analyysi.....	53
Liite 4. Aikataulu.....	55

Liite 1. Päihdekasvatusopas

Päihdekasvatus tutuksi - Opas alakoulun opettajille

Opettajan opas 2014

Miksi tämä on tehty Sinulle työvälineeksi?

Alakoulun opettaja on läsnä oppilaiden elämässä ja osallistuu heidän kasvatukseensa. Koulussa opettaja on aikuisen malli koululaiselle ja hänen tehtävänä on opetustyön ohella kasvattaa ja tukea päihdekasvatuksessa. Koulun kannustava ja turvallinen oppimisympäristö ja yhteistyösuhteet edistävät oppilaiden hyvinvointia sekä luovat tärkeän kasvualustan. Koulujen tuleekin kannustaa päihteettömyyteen ja ilmaista kielteinen suhtautuminen nuorten päihteiden käyttöön.

Opettajalla on mahdollisuus toteuttaa päihdekasvatusta osana oppituntien sisältöä ja koulutyön arjessa osoittamalla terveellisten elämäntapojen myönteistä vaikutusta kasvuun ja kehitykseen. Päihteiden käytöstä keskusteltaessa opettajalla on tilaisuus havainnoida milloin oppilas tarvitsee aikaa prosessoida saamaansa tietoa ja milloin voidaan mennä eteenpäin keskustelussa. Oppilaiden ymmärrys päihteistä kasvaa, kun he saavat niistä tarpeeksi tietoa. Päihdekasvatus muuttuu ajan kanssa päihdeasenteiksi ja sen kautta uudeksi käyttäytymismalliksi. Aito kuuntelu, palautteen antaminen ja vaihtoehtojen neutraali esitleminen näyttävät koululaiselle, että häntä kunnioitetaan.

Päihdekasvatus tutuksi - opas sisältää tiiviin kokonaisuuden päihdekasvatusta selkeyttäviä käsitteitä sekä erilaisia vinkkejä ehkäisevän päihdekasvatuksen toteuttamiseen. Oppaan loppuun on valittu harjoituksia, joita opettajat voivat soveltaa opetuksessa. Harjoitusten avulla oppilaat voivat opettajan ohjaamana harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä pohtia omia arvoja ja tunteita. Oppilaat voivat harjoitella vuorovaikutustaitoja harjoitusten avulla sekä tunnistaa tunteita. Opas on tehty opettajan avuksi alakoululaisten päihdekasvatukseen. Kaikkia harjoituksia voi muokata vastaamaan luokan tarpeita. Oppaasta hyötyvät sekä opettaja että oppilaat.

Terveyden edistäminen on hyvän terveyden ylläpitoa, sairauksien ennaltaehkäisyä ja terveellisten elämäntapojen hyödyntämistä yksilön tai yhteisön hyvinvoinnin kannalta. Yhteiskunnan arvot ohjaavat terveyden edistämistä ja sillä on päämääränä kokonaisvaltainen hyvinvointi, joka on tavoitteellista ja pitkäjänteistä työtä. Terveyden edistämistyötä tehdään järjestelmällisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä opetustoimessa. Lisäksi jokainen voi toteuttaa sitä omassa elämässään.

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, jonka tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Koulu on keskeinen osa nuoren elämää, joten siellä tehtävä päihdetyö on erityisen merkityksellistä. Ehkäisevällä päihdetyöllä vaikutetaan päihteitä koskeviin tietoihin, oikeuksiin, asenteisiin sekä riski- ja suojatekijöihin. Lisäksi sillä vaikutetaan päihteiden käyttötapoihin ja käyttöön. Ehkäisevä päihdetyö on suunnattu lasten ja nuorten päihdetyöhön. Ehkäisevä päihdetyö voidaan liittää osaksi koulutyötä ja -ympäristöä. Koulun tulee olla päihteiltä ja päihdehaitoilta suojaava. Koulun ehkäisevä päihdetyö koostuu monialaisesti kaikesta koulussa tehtävästä työstä, vaikka se ei suoranaisesti liity päihteisiin.

Ehkäisevää päihdetyötä tehdään keskittymällä nuoren kokonaisvaltaisen elämänhallinnan rakentamiseen, jolloin voidaan puhua myös **sosiaalisesta vahvistamisesta**. Tällä tarkoitetaan itsetunnon vahvistamista ja minäkuvan kehittämistä, jolla pyritään yksilön hyvinvoinnin lisäämiseen ja sen edistämiseen.

Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan yksilön huoleen perustuvaa ongelmien havaitsemista ja niihin puuttumista aikaisessa vaiheessa. Käsitteeseen sisältyy neliportainen huolen vyöhykkeistö, jonka avulla voidaan harkita avun tarvetta. Varhaisen puuttumisen lisänä on oltava ennaltaehkäisevää ja hyvinvointia tukevaa työtä.

Ryhmäpaineella tarkoitetaan yksilöön kohdistettua painostusta, jonka tarkoituksena on saada yksilön käytös muuttumaan ryhmän odotusten mukaiseksi. Ryhmäpaineen sietämistä voi harjoitella yksilönä ja ryhmänä.

Mikä toimii ja mikä ei toimi lasten ja nuorten ehkäisevässä päihdetyössä?

Toimii	Ei toimi yksinään
<ul style="list-style-type: none"> • pitkäjänteinen työ, toistuvat toimenpiteet • samansuuntaiset signaalit/viestit eri tahoilta • mallit ja menetelmät, jotka soveltuvat oppilaiden ikä- ja kehitysvaiheeseen • kohderyhmän kiinnostuksesta ja kokemuksesta lähtevä • neutraali ja avoin • perusteltua tietoa antava • toiminnallinen ja vuorovaikutuksellinen • tietoa ja välineitä nuorten omaan ajatteluun antava, omaan ajatteluun kannustava, uuteen ajatteluun virittävä • ilmiön taustalla vaikuttavien asioiden ymmärrystä lisäävä • ihmisten väliseen toimintaan painottuva, ei päihteisiin • painottaminen päihteiden käytön lyhytaikaisiin vaikutuksiin (esim. itsehallinnan menettäminen, onnettomuudet, väkivallan riski, riidat) sen sijaan että keskityttäisiin vain pitkäaikaisvaikutuksiin, jotka saattavat tuntua epätodellisilta nuorten elämän kannalta 	<ul style="list-style-type: none"> • opettajan tai muun asiantuntijan yksisuuntainen luennoiminen päihteistä • lyhyet yksittäiset toimenpiteet • faktojen opetus/luettelu/esittely • materiaalien jako • teemapäivät • yksittäiset kampanjat (huoltajiin kohdistuvilla kampanjoilla on parempi vaikutus kuin yksin oppilaisiin kohdistuvilla) <p>Ei suositella</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelottelu • Shokkiefektit • entiset päihteiden käyttäjät, jotka kertovat elämästään (voi antaa sellaisen kuvan, että voi elää jännittävää elämää ja coolia elämää sellaisten vaarojen kanssa ja silti selviytyä hyvin) <p>Mukaiillen: Handbook till rusmedelarbete i Helsingfors skolor</p>

Lähde: Luonnos oppaaksi päihdesuunnitelman laatimiseksi Helsingin kouluille ja oppilaitoksille

Koululaiset voivat kohdata päihteitä arjessa, lähiympäristössä, mediassa, ystävien ja perheen parissa. He arvostavat lähellä olevien aikuisten, huoltajien, opettajien ja nuoriso-ohjaajien tietoa ja näkemyksiä. Päihdekasvatustunnit ovat ainutlaatuinen tilaisuus keskustella ja kuulla aikuisen mielipide. Siitä on apua kasvavalle nuorelle, joka liikkuu ympäristössä, joissa päihteiden kokeilu ja käyttö näkyy monella tavalla.

Vinkkejä päihdekeskustelujen ohjaukseen:

- ✓ Kysy avoimesti ja valmistaudu saamaan myös vastauksia, joista et pidä. Varaa aikaa oppilaita tai sinua huolestuttaviin vastauksiin.
- ✓ Vältä keskustelun juuttumista yksittäisen aineen tai sen vaikutusten ympärille, vaikka laittomat päihteet, kuten huumeet kuulostavat usein jännittäviltä ja kiinnostavilta aiheilta, alakoululaisten päihdekasvatuksessa keskitytään niihin päihteisiin ja ilmiöihin, jotka todellisuudessa koskettavat oppilasta eniten ja jotka hän kohtaa ensimmäisenä eli tupakkaan ja alkoholiin.
- ✓ Vaikka osa nuorista kokeilee päihteitä, ei tulisi olettaa, että kaikki tai juuri keskusteluun osallistuvat nuoret tekisivät niin.
- ✓ Jotta päihdekasvatus olisi todenmukaista, et voi antaa päihteidenkäytöstä liian kaavamaista kuvaa. On esimerkiksi kerrottava päihteiden myönteisiksi koetuista vaikutuksista, jotka selittävät, miksi niitä käytetään.

Lähde: mukailen luonnosta oppaaksi päihdesuunnitelman laatimiseksi Helsingin kouluille ja oppilaitoksille.

Harjoitukset

Vuorovaikutustaitoja tukevat harjoitukset:

Muistipeli	Sivu: 8
Hedelmäsalaatti	9
Hamppari	9
Alias	10
Nouse ylös	11
Draama	13- 14

Arvoihin ja tunteisiin liittyvät harjoitukset:

Arvot	8
Tunteet tutuiksi	9
Fiiliksiä	9-10
Tulevaisuuden jana	11
Top 5	11

Harjoitukset joista saa tietoa päihteistä:

Käsitteet tutuksi	11- 12
Mitä mieltä sinä olet?	12- 13

Arvot

Tehtävä soveltuu luokille 1-3.

Tehtävän tarkoituksena on, että lapsi pääsee pohtimaan, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä.

Alkuvalmistelut: Tehtävään tarvitaan erivärisiä A4 kokoisia kartonkeja, aikakausilehtiä ja/tai sanomalehtiä. Pyydä lapsia tuomaan vanhoja aikakausilehtiä tai sanomalehtiä kotoa.

Tehtävänanto: Oppilas kerää lehdistä kuvia hänelle tärkeistä asioista ja liimaa ne omalle kartongille. Jos etsimää kuvaa ei löydy sen voi vaihtoehtoisesti piirtää tai kirjoittaa. Tämän jälkeen jokainen esittelee oman työnsä pienessä ryhmässä tai koko luokalle.

Apukysymykset:

- Mitä asioita pidät elämässä tärkeinä?
- Mikäli puheenaiheeksi tulee terveys, voidaan oppilailta kysyä mitä se heille tarkoittaa ja miksi se on tärkeää?

Lopuksi voidaan vertailla luokan keräämiä tärkeitä asioita, löytyykö samoja. Teokset voidaan laittaa luokan seinälle.

Muistipeli

Tehtävä soveltuu luokille 1-4.

Tehtävän tarkoituksena on pohtia terveellisiä elämäntapoja pelin avulla ja kehittää ryhmätöitä.

Alkuvalmistelut: Tulosta liitesivuilta muistipeliin tarvittavat osuudet ja leikkaa ne erilleen. Voit liimata halutessasi paperit kartongille tai pyytää luokkaasi auttamaan kuvien värittämisessä ja liimaamisessa.

Tehtävänanto: Peliä voi pelata 4-6 oppilasta. Laput levitetään oppilaiden eteen kuva/sana puoli alaspäin. Oppilaiden tehtävänä on löytää kuvaa vastaava sana. Jokainen vuorollaan kääntää kaksi lappua ja yrittää löytää oikean parin. Oikean parin löytyessä oppilas saa kortit itselleen ja se, kenellä on eniten pareja, voittaa.

Kun voittaja on saatu selville, voidaan käydä keskustelua opettajan ohjauksella seuraavilla teemoilla:

- Mitä näistä kuvista tulee mieleen?
- Mitkä kuvat ovat osa omaa elämääsi?

Kaverit	Omena	Kala	Maitopurkki	Uni
Hammasharja	Jalkapallo	Luistimet	Perhe	Lemmikki

Tunteet tutuiksi

Tehtävä soveltuu luokille 1-4.

Tehtävän tarkoituksena on ilmaista omia tunteita roolien kautta.

Tehtävänanto: Tähän tehtävään tarvitaan liikkumistilaa. Oppilaat liikkuvat vapaasti luokassa tai liikuntasalissa opettajan antaman roolin mukaisesti. Rooleina voi olla pelokas hiiri, vahva ja mahtava jättiläinen, huoleton keiju, rento länkkäri, vihainen tiikeri, ylpeä riikinkukko, pelottava mörkö, piikikäs siili, känkkä-ränkkä peikko, surullinen sammakko ja vahva minä.

Hedelmäsalaatti

Tehtävä soveltuu luokille 1-6.

Tehtävän tarkoituksena on tutustua omaan luokkaan ja tuoda esille omia mieltymyksiä sekä kehittää ryhmätoiminnan taitoja.

Tehtävänanto: Luokan oppilaat kokoontuvat ympyrän muotoon istumaan tuoleille. Tuoleja on yksi vähemmän kuin oppilaita. Yksi oppilas jää keskelle kertomaan mistä pitää. Kaikki oppilaat, jotka ovat samaa mieltä nousevat ylös ja etsivät vapaan penkin. Oppilas, joka jää ilman tuolia jää keskelle kertomaan seuraavaksi mistä pitää. Esimerkkinä voi olla: Pidän jäätelöstä, jolloin kaikki, jotka pitävät jäätelöstä nousevat ja etsivät uuden tuolin. Halutessaan oppilas voi myös sanoa hedelmäsalaatti, jolloin kaikki nousevat ja etsivät uuden tuolin. Jos kukaan ei pidä keskellä olijan mainitsemasta asiasta, hänen tulee keksiä toinen asia josta pitää. Ryhmässä voidaan sopia, että viereiseen tuoliin ei saa mennä.

Hamppari

Tehtävä soveltuu luokille 1-6.

Tehtävän tarkoituksena on tutustua omaan luokkaan ja tuoda esille omia mieltymyksiä sekä kehittää ryhmätoiminnan taitoja.

Tehtävänanto: Luokan oppilaat kokoontuvat ympyrän muotoon istumaan tuoleille. Opettaja kertoo asioita joista luokkalaiset voisivat pitää, jonka perusteella liikutaan vasemmalle yhden tuolin verran, jos oppilas on samaa mieltä kerrotun asian kanssa. Mikäli oppilas on eri mieltä asiasta, jäädytään paikoilleen. Tuolin ollessa varattu liikkujan pitää istua syliin. Esimerkkinä voi olla: Pidän kesästä, jolloin kaikki, jotka pitävät kesästä nousevat tuoliltaan ja siirtyvät yhden tuolin vasemmalle.

Fiiliksiä

Tehtävä soveltuu luokille 1-6.

Tehtävän tarkoitus on käsitellä eri teemojen kautta lapsissa esiintyviä tunteita. Näin he voivat prosessoida tilanteissa tapahtuvia muutoksia ja ymmärtää niitä paremmin.

Tehtävän tarkoituksena on toimia työkaluna, jota voi käyttää erilaisten tunteiden tunnistamiseen. Tehtävää voi käyttää monenlaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi teemapäivien jälkeen tai uusia asioita kohdatessa. Pää tarkoituksena on selvittää miltä oppilaasta tuntuu ja auttaa tunnistamaan uusien tilanteiden luomat tunteet. Teemoina voi olla esimerkiksi: millainen on hyvä ystävä? Lisää teemoja löytyy lueteltuna alemmalla sivulla. Tehtävästä on kaksi versiota.

Versio 1

Tehtävää varten piirretään joko A4 kokoinen tai suuri seinälle kiinnitettävä puu. Pieneen puuhun jokainen voi pohtia itse tunteitaan. Seinällä oleva puu on koko luokan yhteinen. Puihin oppilaat voivat askarrella lehtiä joihin kirjoitetaan uuden tilanteen herättämiä tunteita ja ne kiinnitetään puuhun.

Luokassa voidaan pitää myös fiilisviikko. Viikon ajan oppilaat käyvät aamuisin laittamassa lehtiä puuhun johon voi piirtää hymynaaman, surunaaman tai muun tunteita kuvaavan ilmeen tai kirjoittaa mikä fiilis on.

Versio 2

Yksi oppilaista käy makaamaan suuren paperin päälle, johon muut oppilaat piirtävät ääriiviivat. Oppilaat saavat nimetä henkilön itse. Hahmo voidaan leikata ääriviivoja myöten, värittää ja ripustaa seinälle. Oppilaat voivat kirjoittaa teeman mukaisesti asioita ja kiinnittää ne hahmoon. Nopeampi versio on jättää henkilön ääriviivat paperille ja oppilaat voivat kirjoittaa ääriviivojen sisälle tietyn teeman luomia tunteita.

Tässä on muutama esimerkkiteema. Niitä voi muokata vapaasti ja keksiä lisää.

Hyvinvointi

- Mitä voi tehdä vapaa-aikana?
- Mitä teit lomalla/viikonloppuna?
- Millainen on kiva koulupäivä?
- Mitä teette yhdessä perheen kanssa?

Kaverisuhteet

- Millaisia tunteita kiusaaminen herättää?
- Millainen on hyvä ystävä?

Päihteet

- Millaisia tunteita päihteet (tupakka ja alkoholi) sinussa herättävät? (6.luokka)
- Haluatko tietää jotakin päihteistä?

Alias

Tehtävä soveltuu luokille 1-6.

Tehtävän tarkoituksena on kehittää vuorovaikutustaitoja ja selventää lapselle käsitteitä.

Alkuvalmistelut: Tulosta liiteosiosta sanat ja leikkaa ne erilleen. Voit myös itse keksiä lisää sanoja luokallesi tai hyödyntää oikeaa lasten aliasta. Sanat on jaettu luokittain 1-6.

Tehtävänanto: Jaa luokka muutamaan ryhmään niin, että jokaisessa ryhmässä on parillinen määrä. Ryhmässä jakaudutaan pareihin, jonka kanssa selitetään sanoja. Paperilappuset laitetaan joko ringin keskelle tai jaetaan pariin kesken. Pari selittää vuorotellen toisilleen sanoja X sekuntia kerrallaan. Kun toinen pareista on saanut selitettyä sanat, on seuraavan pari vuoro. Näin jatketaan, kunnes kaikki sanat on selitetty, se pari jolla on eniten oikein selitettyjä sanoja voittaa.

Tulevaisuuden jana

Tehtävä soveltuu luokille 3-6

Tehtävän tarkoituksena on, että oppilas pohtii tulevaisuuttaan omasta näkökulmastaan.

Alkuvalmistelut: Tehtävää varten tarvitaan askartelutarvikkeita, kuten A4 kokoisia kartonkeja, piirustustarvikkeita sekä aikakauslehtiä ja/tai sanomalehtiä.

Tehtävänanto: Opettaja voi ensin mallintaa ja havainnollistaa taululle tulevaisuuden janan. Janan alapuolelle voi kirjoittaa minkä ikäinen on janan kohdalla ja yläpuolelle voi kirjoittaa, piirtää tai liimata lehtileikkeitä mitä elämässä toivoisi juuri silloin tapahtuvan. Oppilas voi itse päättää kuinka pitkälle janaa kirjoittaa (viisi, kymmenen tai kaksikymmentä vuotta) tai opettaja voi ohjeistaa luokan oppilaita.

Aikajanasta tulisi ilmetä, mistä oppilas unelmoi ja mitä hän toivoo tulevaisuudelta. Lopuksi tarkoitus on keskustella oppilaiden töistä ja niiden herättämistä ajatuksista.

Nouse ylös

Tehtävä soveltuu luokille 5-6.

Tehtävän tarkoituksena on saada paremmat valmiudet oppilaalle sietämään ryhmäpainetta ja kieltäytymään suostuttelusta huolimatta.

Tehtävänanto: Luokka jaetaan neljän henkilön ryhmiin. Yksi oppilas ryhmästä istuu tuolille ja muut ryhmän jäsenet pyytävät ja houkuttelevat istuvaa oppilasta nousemaan ylös. Tuolilla istuva oppilas kieltäytyy nousemasta toistuvasti sanomalla: ”En nouse”. Ryhmän jäsenet eivät saa koskea tuolilla istuvaan oppilaaseen. Houkuttelua jatketaan ryhmissä muutaman minuutin ajan, jonka jälkeen toinen ryhmän jäsen menee istumaan tuolille ja tilanne aloitetaan uudelleen.

Top 5

Tehtävä soveltuu luokille 5-6.

Tehtävän tarkoituksena on, että lapsi pääsee pohtimaan mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä.

Alkuvalmistelut: Tehtävää varten tarvitaan erivärisiä papereita ja kyniä

Tehtävänanto: Oppilaat pohtivat oman elämänsä viisi tärkeitä asiaa ja kirjoittavat ne paperille ylös. Paperista voi tehdä ikään kuin taulun, jota voi koristella askarteluvälineillä. Lopuksi työt käydään läpi ja jokainen oppilas voi esitellä oman työnsä pienissä ryhmissä tai koko luokalle. Arvot tehtävässä olleita apukysymyksiä voi hyödyntää myös tässä tehtävässä.

Vinkki! Lopuksi voidaan käydä keskustelua ryhmän kesken ja miettiä miten elämässä tehdyt valinnat voivat vaikuttaa oman elämän merkittäviin asioihin. Tehtävän kautta voi keskustella terveistä elämäntavoista. Keskustelussa voi käydä läpi miten tärkeät asiat muuttuisivat elämässä.

Käsitteet tutuiksi

Tehtävä soveltuu luokille 5-6.

Tehtävän tarkoituksena on tuoda oppilaille tutuiksi päihteisiin liittyviä sanoja ja aiheita.

Alkuvalmistelut: Tulosta alla olevista linkeistä oppilaille tietoa alkoholista, tupakasta ja nuuskasta, ravinnosta, unesta ja liikunnasta. Ota esille kartonkia ja askarteluvälineitä.

http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/unta-palloon/
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/liikunnan-iloa/
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/raikkaita-ravintosuosituksia/
<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/alkoholi/>
<http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/>

Tehtävänanto: Luokka voi jakaa niin, että jokaisessa ryhmässä on neljä oppilasta. Oppilaat etsivät materiaalin avulla tietoa omasta aiheestaan ja tekevät aiheestaan posterin, johon he kokoavat tärkeät tiedot.

Mitä mieltä sinä olet?

Tehtävä soveltuu kuudesluokkalaisille.

Tehtävän tarkoituksena on luoda keskustelua luokassa päihteistä mielipideväittämiensä avulla sekä selkeyttää päihteisiin liittyviä faktoja.

Alkuvalmistelut: Varaa luokkaan vihreitä, punaisia ja keltaisia lappuja, joiden mukaan oppilaat vastaavat ovatko samaa mieltä, eri mieltä tai jotain siltä väliltä. Vaihtoehtoisesti voidaan sopia, että luokan toisella puolella on samaa mieltä, keskellä jotain siltä väliltä ja vastakkaisella puolella eri mieltä, jonka mukaan oppilaat siirtyvät.

Tehtävänanto: Opettaja lukee väittämän luokalle ja oppilaat siirtyvät luokassa mielipiteensä mukaisesti tai näyttävät lappua. Opettaja voi kysyä väittämiin perusteluita oppilaita. Lopussa voidaan keskustella tuliko jokin väittämistä yllätyksenä ja oppilaat voivat kysellä, jos jokin asia jäi epäselväksi.

Mielipiteet ja faktat:

- On hyvä, että päihdeasioista puhutaan jo alakoululaisten kanssa.
- Nuorten mielipiteitä tulisi kuunnella enemmän, kun päihdeasioista keskustellaan koulussa/kotona.
- Vanhempien tulisi tietää missä ja keiden kanssa lapsi viettää vapaa-aikansa.
- On oikein, että alaikäisen vanhemmille ilmoitetaan, jos hänen nuorensa nähdään kadulla alkoholi/tupakka kädessä.
- Nuori voi käyttää alkoholia itsenäisesti ennen kuin täyttää 18 vuotta.
- TV ja netti mainonta voi innostaa nuoria kokeilemaan manostettua alkoholituotetta.
- Tupakoivat nuoret painostavat muitakin nuoria tupakoimaan.
- Vanhempien teoilla ja mielipiteillä päihdeasioissa on vaikutusta nuoren suhtautumiseen päihteitä kohtaan.
- On helppoa puuttua muiden päihteidenkäyttöön vaikkapa sanomalla, ettei pidä siitä.
- Nuorten tulisi saada maistaa alkoholia aikuisten seurassa.
- Nuoret luulevat nuorten alkoholinkäytön olevan yleisempää kuin se onkaan. *(Kyllä, monet nuoret arvelevat, että useimmat muut juovat. Se ei kuitenkaan tutkimusten mukaan pidä paikkaansa, vaan päihteettömien nuorten osuus on ollut kasvussa.)*
- Alkoholi tuottaa energiaa, jolla jaksaa urheilusuorituksissa. *(Kyllä, alkoholissa on paljon rasvaa, mutta se ei tuo lisäpotkua urheilusuorituksiin. Humalassa sydämen lyöntitiheys kasvaa, jolloin voimia ei riitä urheilusuorituksen vaatimiin ponnistuksiin.)*
- Alkoholi sopii nesteytykseen kuumalla ilmalla tai urheilusuorituksen jälkeen. *(Ei, alkoholi lisää virtsaneritystä ja voi aiheuttaa kuivumistilan.)*

- Alkoholin palamista voi nopeuttaa juomalla kahvia, saunomalla tai lenkkeilemällä. *(Ei, alkoholin palamista ei voi nopeuttaa millään. Maksu polttaa alkoholia tasaisella nopeudella. Humalassa tai krapulassa rehkiminen voi olla vaarallista tapaturmariskin tai sydämen toimintahäiriöiden vuoksi.)*
- Kaikki alkoholijuomat lihottavat. *(Kyllä, yksi gramma alkoholia tuottaa noin 30 kilojoulea energiaa, eli se on lähes yhtä lihottavaa kuin rasva.)*
- Oma väittäjä

Draama

Tehtävä soveltuu luokille 5-6.

Tehtävän tarkoituksena on harjoitella ryhmäpaineen sietoa.

Alkuvalmistelut: Tulosta esimerkkitalanteet paperille. Varaa riittävästi tilaa draaman esittämiseksi.

Tehtävänanto: Luokka jaetaan ryhmiin ja jokainen ryhmä saa erilaisen tilanteen. Ryhmän jäsenet suunnittelevat draaman tilanteen pohjalta ja esittävät sen koko luokalle. Ryhmiä ohjeistetaan keksimään tilanteelle loppu itse. Draamoissa on kaksi aihetta, kotiintuloajan rikkominen ja tupakasta kieltäytyminen. Ryhmän jäsenet valitsevat yhden ryhmästä päähenkilöksi.

1. Olet kavereidesi kanssa puistossa illalla. Sinun kotiintuloaikasi lähestyy ja päätät lähteä kotiin. Kaveriporukka kuitenkin pyytää jäämään vielä leikkimään. Et haluaisi jäädä, mutta kaverisi suostuttelevat. Miten tilanne jatkuu?
2. Joukko lapsia on puistossa illalla. Sinun kotiintuloaikasi lähestyy ja päätät lähteä kotiin. Yksi lapsista, jota et tunne kuitenkin pyytää sinua jäämään vielä leikkimään. Et haluaisi jäädä, mutta lapsi suostuttelee sinua. Miten tilanne jatkuu?
3. Kaverukset ovat puistossa illalla. Sinun kotiintuloaikasi lähestyy ja päätät lähteä kotiin. Samaan aikaan paikalle tulee vieras heitä vanhempi poika/tyttö, joka pyytää sinua jäämään vielä puistoon. Et haluaisi jäädä, mutta vieras poika/tyttö suostuttelee. Miten tilanne jatkuu?
4. Kaverukset ovat kävelemässä koulusta kotiin. Kaverisi ottaa tupakan repustaan ja kysyy sinulta haluaisitko maistaa sitä. Et halua maistaa, mutta kaverisi jatkaa suostuttelua. Miten tilanne jatkuu?
5. Joukko koululaisia on koulun jälkeen ulkona. Yhdellä on mukanaan tupakkaa ja hän tarjoaa sitä sinulle, hän on jostain toisesta koulusta etkä tunne kyseistä oppilasta. Et halua maistaa, mutta hän jatkaa suostuttelua. Miten muut paikalla olevat suhtautuvat tilanteeseen. Miten tilanne jatkuu?
6. Kaverukset ovat kävelemässä koulusta kotiin. Heitä vastaan kävelee vieras aikuinen, joka tarjoaa heille päihteitä kuten esimerkiksi tupakkaa tai alkoholia. Kaverukset eivät niitä halua ottaa, mutta vieras aikuinen tarjoaa uudelleen. Miten tilanne jatkuu?
7. Voit keksiä muita esimerkkitalanteita luokallesi. Aiheina voi olla: töhriminen, näpistys, kiusaaminen tai muita luokallesi ajankohtaisia

tilanteita. Tehtävää voi myös soveltaa tarinan kirjoittamiseksi tai sarjakuvan piirtämiseksi.

Apukysymykset:

- Miten vanhempasi olisivat reagoineet, jos olisit jäänyt ulos kavereidesi kanssa?
- Onko ystävälle vaikeampi sanoa ei kuin vieraille?
- Mitä koet ystäväsi ajattelevan sinusta, jos noudatat kotiintuloaikoja?
- Pohtikaa ryhmässä miten niissä tulisi toimia ja miltä draaman esittäminen tuntui?

Lopuksi

Toivomme, että pystyit hyödyntämään opasta opetuksessasi ja oivalsit uusia keinoja päihdekasvatuksen toteuttamiseen kouluissa.

Mikäli mielenkiintosi heräsi aiheeseen, opinnäytetyömme löytyy Theseus-tietokannasta. Suosittelemme myös lämpimästi ottamaan yhteyttä Klaari Helsinkiin, mikäli tarvitset lisäideoita päihdekasvatuksen toteuttamiseen opetustyön osana.

Iloa ja intoa työhön!

Jana, Outi ja Anuliisa
Laurea-ammattikorkeakoulu

Alias- sanat

Uni	Hippa	Iloinen	Kaveri	Tyttöystävä
Päiväunet	Jalkapallo	Hyppynaru	Pelko	Poikaystävä
Tyyny	Liikunta	Jääkiekko	Jännitys	Äiti
Sänky	Välipala	Luistelu	Innostunut	Isä
Aamu	Aamupala	Sähly	Rakastunut	Sisko
Yö	Juusto	Tanssi	Onnellinen	Mummo
Peitto	Maito	Koripallo	Väsynyt	Veli
Terveys	Tomaatti	Puuro	Vihainen	Pappa
Lääkäri	Kurkku	Karkki	Surullinen	Serkku
Terveydenhoitaja	Makaronilaatikko	Kala	Tunteet	Ihastuminen
Ruoka	Salaatti	Omena	Hiki	Tulevaisuus
Nälkä	Porkkana	Iltapala	Ratsastus	Ostoskeskus

Luottamus				

Alias-sanat vain kuudesluokkalaisille

Alkoholi	Tupakka			
Kiusaaminen	Nuuska	Energiajuoma	Humala	

Muistipeli

<p>Kaveri</p>	
<p>Omena</p>	
<p>Kala</p>	

<p>Maito</p>	
<p>Uni</p>	
<p>Hammasharja</p>	

Jalkapallo

Luistimet

Lemmikki

<p>Perhe</p>	
--------------	--

Liite 2 Oppaan arviointikysymyslomake

Hei!

Toivomme palautetta alla olevien kysymysten avulla Päihdekasvatus tutuksi - Materiaalia alakoulun opettajille - oppaasta. Opas on kehitetty Laurea-ammattikorkeakoulun ja Klaari Helsingin yhteistyönä alakoulun opettajien tueksi päihdekasvatuksen toteuttamiseen kouluissa.

Kiitos palautteestasi!

Ystävällisin terveisin:

Sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat
Jana Hodanjonok, Outi Ruokonen ja Anuliisa Salovaara
Laurea-ammattikorkeakoulu Tikkurila

Millä tavoin tiedon esitystapa, oppaan helppokäyttöisyys ja luettavuus ilmenevät Sinun mielestäsi?

Millaisena Sinä koet oppaan hyödynnettävyyden opettajan työhön?

Lisäkommentit ja kehitysehdotukset oppaasta voit kirjoittaa tähän:

Liite 3 Swot - analyysi

SWOT-analyysi	
Vahvuudet <ul style="list-style-type: none"> - Työryhmän toimivuus ja hyvä vuorovaikutus - Ryhmän motivaatio ja samat tavoitteet työlle - Klaari Helsingin työntekijöiden asiantuntijuuden hyödyntäminen ja opinnäytetyö ohjaajan antama tuki - Mielenkiintoinen aihe - Lähdekriittisyys - Tekstin tarkastaminen moneen kertaan, niin ryhmäläisten toimesta kuin ulkopuolisten näkökulmasta 	Heikkoudet <ul style="list-style-type: none"> - Kokemuksen puute peruskouluikäisten nuorten kanssa toimimisesta - Aiheen rajaaminen - Työskentelypaikka - Työskentelyyn varatun ajan hyödyntäminen - Vapaa-ajan viettäminen ryhmän kesken on jäänyt vähäiseksi muissa merkeissä, kuin opinnäytetyötä tehdessä
Mahdollisuudet <ul style="list-style-type: none"> - Uudenlaiset näkökulmat päihdekasvatukseen - Ammatillinen kasvu ja moniammatillisuus - Verkostoitumisosaamisen kehittyminen, hankeyhteistyö - Aikataulujen laatiminen - Teoriapohjan hyödyntäminen 	Uhat <ul style="list-style-type: none"> - Aikataulujen yhteensovitus - Ryhmän sisäiset erimielisyydet - Aiheen rajaamisen vaikeus

Vahvuuksia tarkastellessa heti tuli esille ryhmän toimivuus ja hyvä vuorovaikutussuhde. Ryhmän sisällä pystyttiin keskustelemaan asiasta kuin asiasta. Opinnäytetyön tekijöillä oli samat tavoitteet opinnäytetyön arvosanalle ja kaikki olivat motivoituneita. Aihetta pidettiin mielenkiintoisena ja ajankohtaisena alusta lähtien. Lähteitä etsiessä pysyttiin koko ajan lähdekriittisenä, jota pidämme vahvuutenamme. Teksti luettiin useita kertoja läpi ja se annettiin luettavaksi ulkopuolisille, joilta saimme kehitysehdotuksia.

Työn tekeminen olisi ollut helpompaa, mikäli olisi kokemusta peruskouluikäisten kanssa toimimisesta sekä pedagogisista lähtökohdista. Aluksi oli vaikea muodostaa teoreettisen viitekehyksen pohja, lähteisiin ja aiheeseen paneutumisen kautta asia selkeytyi. Suunnitelmaa tehtiin toisen kerroksen aulatilassa. Hälinä häiritsi työskentelyä ja keskittymistä. Opinnäytetyötä yritettiin tehdä myös ryhmäläisten kotona, mutta häiriötekijöitä oli liikaa. Heikkoudeksi voidaan lukea varatun ajan hyödyntäminen tehokkaasti. Monesti keskustelut

kääntyivät vapaa-ajan puheenaiheisiin. Suunnitelmavaiheesta oppineena ryhmässä huomattiin vapaa-ajan vieton tärkeys ilman opinnäytetyötä.

Mahdollisuuksina pidetään ammatillista kasvua, verkosto-osaamisen kehittymistä ja moniammatillisuutta. Työn tekemisen kautta voidaan löytää uusia näkökulmia nuorten päihdekasvatukseen. Työssä voidaan hyödyntää koulussa opittua teoriaa. Työn tekemiseen antaa mahdollisuuksia hyvin tehdyt aikataulut ja niiden noudattaminen.

Aikataulujen yhteensovittamista kesällä voidaan pitää uhkana, koska ryhmäläiset ovat vuorotyössä. Tiivis yhteistyö saattaa aiheuttaa ryhmän sisäisiä erimielisyyksiä. Ryhmän jäsenten kesken on sovittu selkeät säännöt, kuten esimerkiksi asioista suoraan puhuminen. Itse opinnäytetyötä tehdessä uhkana voi olla, että aihe lähtee laajenemaan liikaa.

Liite 4. Aikataulu

Työskentelyaikataulu	
marraskuu 2012	27.11. Yhteydenotto Helsingin opetusviraston Raija Nummeliniin
joulukuu	5.12. Ensimmäinen yhteydenotto Paula Mattilaan ja alustava sopimus yhteistyöstä Alustavan opinnäytetyösuunnitelman palautus
tammikuu 2013	Suunnitelman työstäminen toisella aiheella Lähdeaineiston hankinta
helmikuu	Harjoittelu, itsenäinen lähteiden hankinta
maaliskuu	7.3 Opinnäytetyöpalaveri Klaari Helsingin tiloissa, mukana Riikka Ketonen Ryhmätapaamisia koululla, itsenäistä työskentelyä
huhtikuu	7.4. Suunnitelmaa eteenpäin Skype:llä 11.4 Ohjaustapaaminen opinnäytetyöohjaaja Riikka Ketosen kanssa Useita tapaamisia koululla, suunnitelman kirjoittamista
toukokuu	8.5 Suunnitelmaseminaari ja työn opponointi
heinäkuu	23.7 Oppaan suunnittelutapaaminen Tikkurilan kirjastossa
elokuu	Oppaan tehtävien suunnittelua itsenäisesti Työskentelyä ryhmän kanssa Tikkurilan kirjastossa, Oppaan kirjoittaminen
syyskuu	Useita tapaamisia koululla, oppaan täydennys ja opinnäytetyön kirjoitus Opinnäytetyöohjaaja Riikka Ketosen kanssa yhteistyö sähköpostitse Yhteistyö ja palaute sähköpostitse työelämänohjaaja Paula Mattilan kanssa
lokakuu	11.10. Yhteistyötapaaminen Klaari Helsingissä työelämäohjaaja Paula Mattilan kanssa Itsenäistä työskentelyä, yhteistyö ryhmän kanssa sosiaalisessa mediassa

joulukuu	Ryhätapaamisia koululla, itsenäistä työskentelyä
tammikuu 2014	27.1 Ohjaustapaaminen opinnäytetyöohjaaja Riikka Ketosen kanssa 31.1. Yhteistyötapaaminen Klaari Helsingin toimistolla työelämäohjaaja Paula Mattilan kanssa Itsenäistä työskentelyä Yhteistyö ryhmän kanssa sosiaalisessa mediassa
helmikuu	Ryhätapaamisia, itsenäistä työskentelyä Yhteistyö sosiaalisessa mediassa Oppaan arviointi Klaari Helsingin työntekijöiden toimesta
maaliskuu	Opinnäytetyön ja oppaan viimeistely Ryhätapaamisia, itsenäistä työskentelyä
huhtikuu	4.4 Arvioiva seminaari ja työn opponointi

Taulukko 1: Työskentelyaikataulu