



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

OSALLISTAVA TUPAKKA- VALISTUS

Tupakkavalistus Kajaanin Hauholan koulun
6-luokkalaisille

TEKIJÄ/T: Mari Hyvönen
Atte Ronkainen

Koulutusala Sosiaali-, terveyst- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Mari Hyvönen ja Atte Ronkainen	
Työn nimi Osallistava tupakkavalistus, Tupakkavalistus Kajaanin Hauholan koulun 6-luokkalaisille	
Päiväys 4.12.2015	Sivumäärä/Liitteet 44/3
Ohjaaja(t) Mira Polón ja Hannele Tams	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kajaanin Hauholan koulu / Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut, Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä -hanke	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tarkasteltaessa terveystapatutkimusjaksoa 1980-luvun alusta lähtien tähän päivään, voidaan havaita, että nuorten tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö on vähentynyt 2000-luvulle tultaessa. Vaikka tupakkatuotteiden käyttö on vähentynyt, se koetaan edelleen ongelmaksi. Tupakoimattomuudesta on olemassa erilaisia kampanjoita ja sen puolesta puhutaan hyvin paljon.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on osallistava tupakkavalistus, joka on suunnattu peruskoulun kuudennen luokan oppilaille. Työ sisältää valistuksessa käytetyn materiaalin teoriataustan ja itse valistuksen rungon ja itse osallistavan tupakkavalistuksen rastien kuvauksen. Rastien sisällöt on tehty vastaamaan opinnäytetyön teoreettista viitekehystä. Viitekehystenä opinnäytetyössä toimi varhaisnuoruus kehitysvaiheena, ennalta ehkäisevä päihdetyö ja päihdevalistus sekä nuorten tupakkatuotteiden käyttö ja niiden terveysvaikutukset. Opinnäytetyö koostuu raportista, ennakkokyselystä, osallistavasta tupakkavalistuksesta sekä palautekyselystä.</p> <p>Opinnäytetyö tuotoksena tehtiin osallistavan tupakkavalistus Kajaanin Hauholan koululle. Koululla oli huomattu, että tupakkakokeilut ja tupakoinnin aloittaminen tapahtuu usein 6-luokka-asteen jälkeen. Tämä esille noussut huoli oli alkuajatuksena opinnäytetyölle ja sen sisällölle. Työ toteutettiin yhteistyössä toimeksiantaja koulun, Kajaanin nuorisotyön ja Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä -hankkeen kanssa. Yhteistyön tuloksena suunniteltiin tupakkavalistuksen sisältö ja toteutustapa. Tupakkavalistuksemme koostui 6 eri rastista, joilla käsiteltiin tupakkatuotteita eri näkökulmista.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutustavaksi valittiin osallistava tupakkavalistus. Nuoria osallistettiin mukaan valistuksen sisällön suunnitteluun ennakkokyselyllä sekä palautekyselyllä. Tällä menetelmällä saatiin valistukseen nuorten omat mielipiteet kuuluville ja sisällöstä heitä palvelevan. Ennakkokyselyn perusteella pystyttiin luomaan sisällöllisesti nuoria kiinnostava valistus. Palautekyselyn pohjalta valistusta voidaan muokata toimivammaksi kokonaisuudeksi tulevaisuudessa. Työssä hyödynnettiin Demingin ympyrää, jotta valistus oli jatkuvasti kehittyvä ja silloisia tarpeita vastaava.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä nuoria osallistava tupakkavalistus, joka palvelee tulevaisuudessa toimeksiantajaamme sekä yhteistyökumppaneitamme. Tavoitteena on sisällyttää tupakkavalistus toimeksiantaja koulun opetussuunnitelmaan päihdevalistuksen osalta. Tupakkavalistuksen oli tarkoitus lisätä nuorten tietoutta tupakoinnin vaa-roista toiminnallisilla keinoilla. Valistuksella korostettiin myös nuorten omien valintojen merkitystä myöhemässä elämässä.</p>	
Avainsanat Varhaisnuoruus, ennaltaehkäisevä päihdetyö, tupakkatuotteet	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Mari Hyvönen and Atte Ronkainen			
Title of Thesis Participatory tobacco education, Tobacco education to Kajaani Hauholan elementary school 6 th graders			
Date	4.12.2015	Pages/Appendices	44/3
Supervisor(s) Mira Polón and Hannele Tams			
Client Organisation /Partners Kajaani Hauholan elementary school / Kajaani city sport and youth services, Searching for welfare – dependence addiction as a risk – project			
<p>Abstract</p> <p>When looking at health and lifestyle surveys from the beginning of 1980s to this day, we can observe that the daily use of tobacco products of young people has been decreasing towards the 21st century. Even though the use of tobacco products has been decreasing, it still is considered as a problem. There are many different campaigns of non-smoking and there is very much speaking on behalf of non-smoking.</p> <p>This thesis is a participatory tobacco education, which is intended for elementary school sixth graders. The thesis includes theoretical background material of tobacco education, an education frame and a description of information checkpoint stands. The contents of the checkpoints are made to correspond to the theoretical framework of the thesis. Framework of the thesis was preadolescence development phase, preventive substance abuse work and substance abuse awareness and also young people's use of tobacco products and their health impact. The thesis consists of a report, preliminary survey, participatory tobacco education and feedback survey.</p> <p>The output of the thesis was participatory tobacco education to Hauhola elementary school in Kajaani. The school's staff had noticed that the young people's experiments and use of tobacco start between the 6th and 7th grades. This emerged concern was the initial idea of this thesis and its contents. The thesis was made in cooperation between the client organizations, Kajaani Hauhola elementary School, Kajaani city sport and youth services and the Searching for welfare – dependence addiction as a risk – project. The result of the cooperation was tobacco education, its contents and implementation. The tobacco education consisted of 6 different checkpoints, which dealt with tobacco products from different perspectives.</p> <p>Participatory tobacco education was chosen to be the implementation method in this thesis. Young people were participating in planning the contents of tobacco education with a preliminary survey and feedback survey. With this method we received young people's opinions and made the contents correspond to their needs. Based on the preliminary survey we could create the contents to be interesting for young people. With the responses to the feedback survey we can modify the tobacco education to be more functional in the future. The Deming circle was used in the thesis, so that the education would be constantly developing to meet the needs.</p> <p>The aim of the thesis was to create participatory tobacco education for young people, which would serve the client organizations and partners in future. The aim was to include tobacco education in the client organization school's substance abuse work curriculum. The tobacco education was meant to raise the awareness of young people's knowledge about the dangers of tobacco use in functional ways. With the education were highlighted the effects of young people's own choices on their later life.</p>			
Keywords Preadolescence, preventive substance abuse work, tobacco products			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJAN JA YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN ESITTELY	7
3	VARHAISNUORUUS KEHITYSVAIHEENA.....	8
4	ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA PÄIHDEVALISTUS.....	10
4.1	Nuoret ja päihdevalistuksen historia Suomessa	10
4.2	Päihdevalistus kouluissa	12
4.3	Osallisuus ja osallistaminen päihdevalistuksessa	13
5	NUORTEN TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTTÖ JA NIIDEN TERVEYSVAIKUTUKSET.....	14
5.1	Nuorten tupakointi ja terveysvaikutukset	14
5.2	Nuorten nuuskan käyttö ja terveysvaikutukset	16
5.3	Sähkötupakka uutuustuotteena nuorten keskuudessa	18
6	OSALLISTAVAN TUPAKKAVALISTUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	20
7	OSALLISTAVAN TUPAKKAVALISTUKSEN TOTEUTUS	21
7.1	Ennakkokysely nuorille	22
7.2	Osallistavan tupakkavalistuksen toteutus	23
7.3	Palautteen kerääminen nuorilta ja avustajilta	23
7.3.1	Palaute nuorilta.....	24
7.3.2	Palaute Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluilta.....	25
8	POHDINTA JA KEHITTÄMISIDEAT.....	26
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	29
	LIITE 1: ENNAKKOKYSELY LOMAKE	32
	LIITE 2: TUPAKKAVALISTUKSEN RASTIT	34
	LIITE 3: PALAUTELOMAKE	43

1 JOHDANTO

Nuorten tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö ja kokeilu ovat vähentyneet tasaisesti 2000-luvusta alkaen. Vuosien saatossa ensimmäiset kokeilut ja tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö ovat siirtyneet vanhemmalle iälle. Vaikka kehitys on mennyt vuosien saatossa positiivisempaan suuntaan, niin silti useat 16–18-vuotiaat nuoret käyttävät edelleen tupakkatuotteita päivittäin (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 21–22; Korjala & Lahtinen 2009, 6.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuorten tupakkatuotteiden käytön aloittamiseen, tästä syystä työmme kohdennetaan jo kuudesluokkalaisille.

Vuoden 2015 terveystapatutkimuksesta selviää, että tupakkaa ilmoitti kokeilleensa 6 % 12-vuotiaista pojista ja tytöistä 3 %. Tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö on 12-vuotiaiden kohdalla harvinaista. (Kinnunen ym. 2015, 21–22.) Kohderymänä olevien kuudesluokkalaisten (12–13-v.) kohdalla ei siis voida puhua suuresta ongelmasta, mutta tarkoituksena on vaikuttaa jo varhaisessa vaiheessa heidän asenteisiin tupakkatuotteita kohtaan. Pyrimme siis työllämme ennaltaehkäisemään niitä kokeiluita jotka sijoittuvat mahdollisesti myöhemmälle ajalle nuoren elämässä, koska nuoren kasvaessa riski kokeiluihin ja päivittäiseen käyttöön kasvaa. (Kinnunen ym. 2015, 21–22.)

Opinnäytetyömme toimii osana toimeksiantajamme Hauholan koulun pilottihanketta. Hankkeen tavoitteena on suunnitella ja kohdentaa jokaisella luokka-asteella oma päihdevalistus aiheesta, joka koetaan ajankohtaiseksi kyseiselle kohderyhmälle. Pilottihankkeen suunnittelussa on mukana moni eri toimijoita nuorisotyöstä sekä sosiaalialalta. Hankkeen on tarkoitus ennaltaehkäistä nuorten päihdeiden sekä tupakkatuotteiden käyttöä.

Saimme idean opinnäytetyömme aiheeksi toimeksiantajaltamme. Toimeksiantajamme on Kajaanin Hauholan koulu, jossa on perusopetuksen vuosiluokat 6–9. Yhteistyökumppaneina on Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut ja Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä -hanke. Heidän kauttaan saimme apua sekä valistuksen suunnittelussa että toteutuksessa.

Koulu halusi kohdentaa kuudesluokkalaisille tupakkatuotteisiin keskittyvän valistuksen. Tämä sen takia, koska on havaittu, että tupakkakokeilut ja tupakoinnin aloittaminen ajoittuu yleisesti ala- ja yläkoulun väliselle kesälle. Opinnäytetyömme koostui valistuksen suunnittelusta sekä sen toteuttamisesta kuudesluokkalaisille. Halusimme luoda nuoria osallistavan valistuksen, jossa on mukana toiminnallisuutta. Osallistimme nuoria valistuksen suunnittelussa, tämä antoi nuorille mahdollisuuden vaikuttaa valistuksen sisältöön. Osallistaminen ja toiminnallisuus yhdessä auttoivat ylläpitämään nuorten mielenkiintoa valistusta kohtaan.

2 TOIMEKSIANTAJAN JA YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN ESITTELY

Opinnäytetyömme toimeksiantaja toimii Kajaanin kaupungin Hauholan koulu. Hauholan koulussa on perusopetuksen vuosiluokat 6–9. Koulun yhteydessä toimii myös opetusyksikkö, joka toimii sairaala-alueella. Koulussa on yhteensä 424 oppilasta. (Hauholan koulun [www-sivut s.a](#)) Opinnäytetyömme kohderyhmänä toimivia 6-luokkalaisia on koulussa yhteensä neljä luokkaa, jokaiselle luokalla on noin 20 oppilasta. Opinnäytetyöhömmä siis osallistui kokonaisuudessaan noin 80 oppilasta Hauholan koulusta.

Yhteistyökumppaneina toimivat Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut sekä Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä -hanke. Yhteistyökumppanit toivat työhömmä asiantuntijuutta sekä kokemusta erilaisten valistuksien toteuttamisesta. Saimme myös Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluilta apua tupakkavalistuksemme toteuttamisessa.

Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut tarjoaa epämuodollista tukea, ohjausta sekä palveluita, jotka nuori itse valitsee ja kokee omakseen. Nuorisotyö myös ennaltaehkäisee ja vähentää eriarvoisuuden kasvua tekemällä työtä niin lasten, nuorten kuin perheiden parissa. (Kajaani [www-sivut 2012.](#)) Kajaanissa on yhteensä viisi nuorisotilaa, joissa nuorilla on mahdollisuus viettää vapaa-aikaa.

Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä -hanke oli Sosiaali- ja terveys ministeriön Kaste-ohjelmaan sisältyvä kehittämishanke, joka toteutettiin Lapissa ja Kainuussa aikavälillä 2013–2015. Tavoitteena oli lisätä päihderiippuvuusriskissä olevien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta, edistää hyvinvoinnin lisäämistä sekä kehittää työntekijöiden päihdeosaamista sekä päihdepalveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta. Kainuussa keskityttiin lapsiperheiden ja nuorten päihdepalveluprosessien kehittämiseen. Kehittämisen pääprosesseina olivat nuorten päihdetyöryhmä sekä ehkäisevän päihdetyön matalan kynnyksen toimintojen ja palveluiden kehittäminen. Ehkäisevän päihdetyön matalan kynnyksen toimintoja/palveluita kehitettiin sekä koordinoitiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Hankkeen aikana kehitettiin organisaatioon päihdeosaamisen yleinen malli ja kuvattiin nuorten päihdehoitoketju. (Kainuun [sote s.a.](#))

3 VARHAISNUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Aaltonen, Ojanen, Vihunen ja Vilén (1999, 18) jakavat nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11–14-v.), keskinuoruuteen (n.15–18-v.) ja myöhäisnuoruuteen (n. 18–25-v.). Edellä mainittujen nuoruuden vaiheiden ikäjakaumat ovat suuntaa antavia, koska ne vaihtelevat hieman kirjallisuudesta riippuen. Tähän osaltaan vaikuttaa se, että nuoruuden ikävaiheita on vaikeaa rajata tarkasti, koska jokainen nuori kehittyy hiukan eri tahdissa ja eri tavalla. (Aalberg & Siimes 2007, 68; Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 10–18).

Opinnäytetyömme kohderyhmäksi valikoitui alakoulun kuudesluokkalaiset, jotka ovat yleensä 12–13-vuotiaita. Nuoret elävät varhaisnuoruuden vaihetta ja he ovat murrosiän kynnyksellä, jolloin nuori alkaa etsiä omaa identiteettiä sekä kokeilemaan rajoja. Tässä iässä vanhempien oppilaiden toimintaa saatetaan ihailla ja matkia, vaikka toiminta olisikin haitallista itselle sekä nuoren ympärillä oleville ihmisille.

Varhaisnuoruus kytkeytyy alkaneeseen murrosikään. Murrosikä alkaa nuorilla hyvin yksilöllisesti, mutta yleisesti se alkaa pojilla noin 12-vuotiaana ja tytöillä pari vuotta aikaisemmin noin 10-vuotiaana. Murrosikä kestää nuoresta riippuen noin 2–5 vuotta. Murrosiän aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen, mutta yleisenä sääntönä on, että fyysinen kehitys on aina psyykkistä kehitystä edellä. Psyykkisen kehityksen aikana nuori käy läpi kolme vaihetta: irrottautuu vanhemmista, ottaa haltuun oman ruumiin ja turvautuu kasvun aikana kavereiden apuun. Nuoren psyykkisistä toiminnoista kehittyy tärkeimpänä abstrakti ajattelu. (Aalberg & Siimes 2007, 15–75.) Se korvaa konkreettisen ajattelun, jolloin nuorelle ymmärrettäviä asioita on ne asiat, jotka on käsin kosketeltavia tai muuten aisteilla havaittavia (Aalberg & Siimes 2007, 75; Kinnunen, Pajamäki-Alasara & Tallgren s.a, 21). Nuori oppii abstraktin ajattelun myötä itsenäisen älyllisen ajattelun, hahmottamaan vuorovaikutusta, rakentamaan kokonaisuuksia ja näkemään niissä voimia ja syy- ja seuraussuhteita sekä etsimään ratkaisuja ristiriitoihin (Aalberg & Siimes 2007, 75).

Varhaisnuoruus on nuoren tunne-elämän kannalta kuohuvaa aikaa ja sen aikana nuoren pitää selvitä uusien tuntemuksien kanssa. Nuoren täytyy luopua lapsuudestaan, mikä aiheuttaa nuorelle taantumasta lapsenomaiseen käyttäytymiseen. Tuolloin myös suhtautuminen omiin vanhempiin muuttuu ristiriitaiseksi. Nuoren yrittäessä itsenäistyä vanhemmistaan hän korostaa välillä omaa itsenäisyytään ja välillä hän taantuu lapsenomaiseen käyttäytymiseen. Taantumuksellisuus on mielen tapa yrittää hallita nuoren rauhattomuutta ja levottomuutta. Poikien kohdalla taantumuksellisuutta ilmenee laaja-alaisemmin kuin tytöillä ja se on voimakkaammillaan murrosiän aikana. Taantumuksellisuus ilmenee vanhempiin takertuvaisuutena sekä pelokkuutena, mitä yritetään peitellä muun muassa uhoamisella, kiroilulla, äänekkyydellä ja niin edelleen. Itsenäistymisen aikana nuori puolestaan tarvitsee kiistoja, joihin hän provosoi omia vanhempiaan, koska kokee vanhempien olevan hänen itsenäistymisen tiellä. Nuori myös kokee, etteivät vanhemmat pysty ymmärtämään häntä. (Aalberg & Siimes 2007, 68–118.)

Varhaisnuoruuden aikana myös muissa ihmissuhteissa tapahtuu ratkaisevia muutoksia, esimerkiksi ystävyysuhteet tulevat entistä tärkeämmäksi. Samaan aikaan ystävien mielipiteet muuttuvat tärkeiksi ja nuori samastuu niihin. Yleisesti nuori hakeutuu samanlaisen arvomaailman jakavien ystävien pariin, ystävyysuhteet tässä elämänvaiheessa ovatkin enimmäkseen pysyviä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 86–87.) Varhaisnuoruuden loppuvaiheessa nuoret haluavat suurempiin ryhmiin, ryhmän hyväksyntä ja arvot alkavat muodostumaan tärkeämmäksi, kuin vanhempien näkökannat. Nuori haluaa tällöin irrottautua kodista ja viettää aikaa kavereiden seurassa. (Aaltonen ym. 1999, 102.)

Varhaisnuoruus on kuohuvaa aikaa nuorelle. Nuoren on vaikeaa ymmärtää ja sietää yllykkeitä ja omia tunteitaan (Aalberg & Siimes 2007, 69). Tässä vaiheessa nuoren itsesuojeluvaisto ja kyky tunnistaa erilaisia riskejä sekä selviytyä niistä, ovat heikkoja (Cacciotore 2005, 115). Nuori tarvitsee tukeen toisia nuoria ja ulkopuolisia aikuisia. Hyvässä tapauksessa nuori saa tarvitsemansa tuen heiltä ja kykenee nauttimaan omasta kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja kasvusta. (Aalberg & Siimes 2007, 69.)

Tupakkavalistusta työstäessämme otimme huomioon varhaisnuoruuden kehitysvaiheena. Ennakkokysely- ja palautelomakkeita laatiessamme otimme huomioon nuoret kysymysten asettelussa. Emme tehneet kysymyksistä liian monimutkaisia, mutta emme myöskään liian helppoja. Käytimme myös kuvitusta lomakkeessa. Kyselyssä annoimme tilaa nuorten omille ajatuksille ja ideoille valistuksesta. Nuoret haluavat tulla kuulluiksi, jonka otimme huomioon osallistamalla heidät mukaan toiminnan suunnitteluun. Valistuksemme sisällössä otimme myös huomioon nuorten iän. Suunnittelimme nuoria kiinnostavan ja heille soveltuvan valistusrungon, johon sisällytimme toiminnallisia elementtejä. Toiminnallisuus tekee valistuksesta heidän ikäisilleen mielekkäämmän luentotyypin valistuksen sijaan. Valistuksen rastien sisällöt suunniteltiin myös nuorille sopiviksi. Niissä huomioitiin heidän aikaisempi tietämys aiheesta, jota kerrattiin, sekä uutta tietoa, joka haastoi heitä ja opetti lisää asiasta.

4 ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ JA PÄIHDEVALISTUS

Ennalta ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Näihin pyritään edistämällä päihteettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä tietoutta ja hallintaa ihmisille päihteistä ilmiönä. Ehkäisevällä päihdetyöllä toteutetaan ja edistetään myös perus- ja ihmisoikeuksia. Ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä pyritään myös vähentämään päihdeilmiöitä, jotka ovat päihteiden kysyntä, niiden saatavuus ja tarjonta sekä päihteiden käytöstä aiheutuvat haitat. Sillä vaikutetaan myös päihdetietouteen, asenteisiin päihteitä kohtaan ja oikeuksiin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöihin, päihteiden käyttötapoihin ja niiden käyttöön. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 145.) Kaikki Suomen kunnat on veloitettu järjestämään ehkäisevää päihdetyötä päihdehuolto ja raittiustyölailla. Kunnat voi järjestää ehkäisevää päihdetyötä osana kunnan sosiaali- ja terveystalvveluna, kouluissa, nuorisotoiminnassa ja vapaa-aikatoiminnassa. (STM 2012.)

Päihdevalistus kuuluu osana ennaltaehkäisevään päihdetyöhön. Suomessa päihdevalistusta on tehty jo 1870-luvulta asti, jolloin syntyi raittiusliike. Päihdetyö jaettiin ehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön 1980-luvulta alkaen. Ehkäisevä päihdetyö kohdistettiin ensisijaisesti lapsiin ja nuoriin. Ehkäisevä päihdetyön tarkoituksena on varhainen puuttuminen päihdeongelmiin. Hoitava ja kuntouttava eli korjaava päihdetyö sisältääkin aina myös ehkäisevän päihdetyön elementtejä. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 145.) Päihdevalistuksen tarkoituksena ei kuitenkaan ole ihmisten manipulointi tai tiedon tuputtaminen, päihdevalistus on viestinnän eri keinojen käyttämistä päihdehaittojen ehkäisyssä sekä vähentämisessä (THL 2014b).

4.1 Nuoret ja päihdevalistuksen historia Suomessa

Tupakka oli oleellinen osa nuorisokulttuuria 1950–1960-luvuilla. Nuorisokulttuurisessa luennassa tupakanpolttto näyttäytyy osana myös suurempaa yhteiskunnallisten arvojen ja 60-lukulaista ”tuulettamista” ja poliittista tiedostamista. Tuon ajan henkeen kuului amerikkalaisuuden ihailu Hollywood-tähtien siivittämänä. Hollywood-tähtien tupakointi ja sen tuoma kapinallisuuden ja vapauden ihailu korostui suomalaisten nuorien keskuudessa. Samaan aikaan tupakointi määriteltiin Suomessa terveyshaitaksi. Tuolloin alkoi myös ilmestyä tupakkavastaista mainontaa ja valistusaineistoa. Tupakkavalistuksen ensivaiheiden haasteena Suomessa oli koko kansan tavoittaminen. Valistuksessa näkyi kaksi pääpainotusta. Pääpainotukset olivat tietouden lisääminen tupakoinnin terveyshaitoista ja konkreettinen vieroittuminen tupakoinnista. Massaluennointi oli tupakkavalistuksen yleinen tyyli. Suomalainen tupakkavalistus on alkanut vain muutaman asiaan uskoneen toimijan aloitteesta 1960-luvulla. Haasteena oli tupakoivan kansan vakuuttaminen tupakoinnin terveyshaitoista vähäisen tutkimustiedon takia. Tupakoinnin vaaroista oli vähän tutkittua tietoa, aivan kuten sähkötupakan vaaroista ei ole nykypäivänä. Haasteita tupakkavalistukselle loi myös tupakan mainostus ja sen luomat mielikuvat vapaudesta, sankaruudesta ja kauneudesta, joita tupakkayhtiöt mainoksissaan korostivat. Tupakoimattomuus ei myöskään kuulunut ajan raittiuden määritelmään. Tupakoinnin sijaan raittiusliikkeissä 1950-luvulla keskitettiin päähuomio Suomen kielto lakiin ja alkoholin vastustukseen. Sekä

Suomessa että kansainvälisestäkin tupakoinnin terveyshaittoihin puuttuminen on aluksi ollut marginaalinen mutta ammattimainen ilmiö. (Puuronen 2012, 38–40.)

Haasteista huolimatta valistusoptimistisuus luonnehti 1950- ja 1960-luvuilla kansalaisten tupakointitapojen muutosta. Uskottiin terveystiedon myönteisiin vaikutuksiin. Ihmisille jaettiin tietoa tupakoinnin terveyshaitoista ja vedottiin kansalaisten omaan järkeen. Aikaisempi tiedonpuute tupakoinnin terveyshaitoista loi otollisen maaperän valistukselle, koska pystyttiin vetoamaan tutkimustuloksiin. Moni tupakoija tekikin lopettamis päätöksen kuultuaan tietoa terveyshaitoista. Tätä ajankohdtaa pidetään selkeänä tupakkakulttuurin muutoskohtana Suomessa valistuksen ammatillisella kentällä. Tupakointi on vähentynyt 1960-luvulta tähän päivään suomalaisen aikuisväestön keskuudessa. Nykyisin enää harvempi kuin joka viides suomalainen aikuinen polttaa päivittäin. (Puuronen 2012, 41)

Vuonna 1960 Suomessa julkaistiin ensimmäinen nuorille suunnattu tupakanvastainen mainoskampanja. Lääkäriliiton jäsenet järjestivät kyseisen kampanjan. Jäsenet kävivät myös esitelmöimässä tupakoinnin terveyshaitoista 169 oppilaitoksessa. Nuorille tupakoinnin vastaista materiaalia tuona aikana tuottivat Folkhälsan, Mannerheimin Lastensuojeluliitto sekä Elämäntavat Raittiiksi -liitto. Elämäntavat Raittiiksi -liitto alkoi julkaista nuorille tarkoitettua Savumerkkejä-lehteä vuonna 1961. Valtion budjettiin varattiin vuonna 1971 ensimmäistä kertaa rahoitusta tupakan vastaiseen terveystiedon levittämiseen. Tupakkaneuvottelukunta tilasi rahoituksella Suomen Syöpäyhdistykseltä tupakanvastaista materiaalia, kuten lehtisiä ja julisteita, jaettavaksi kouluihin sekä armeijaan. Julisteet rakentuivat suurelta osin visuaalisin keinoin ja tekstiä käytettiin hyvin vähän. Tietous tupakan vaarallisuudesta välittyi kuvan tuoman mielikuvan kautta. Julisteita esiintyi eniten Suomessa vuosina 1968–1975. Vuonna 1978 voimaan tullut tupakkalaki mahdollisti tupakkavastaisille kampanjoille uudenlaisen mahdollisuuden, koska tupakkamainosten ja tupakointiin houkuttelevien mainosten piti kadota julkisuudesta. Määrällisesti eniten tupakkavastaista materiaalia tuotettiin 1980-luvun alussa. Tupakkavastaisella mainonnalla oli tukenaan laki, joka varmisti valtion rahoituksen tupakan vastaiselle terveystiedon levittämiseksi. Tupakkavalistus laajentuikin tämän päivän valistukselliseen laajuuteensa 1980–1990 luvuilla. (Puuronen 2012, 43–47.)

Nuorille suunnatun tupakkavalistuksen lähtökohtana on kohderyhmälähtöisyys. Tultaessa 2010-luvulle on aiempaa kohdennetummin huomattu kontekstin ja ajoituksen osuus tupakkavalistuksessa. Nuorille suunnatut tupakkavalistukset ovat onnistuneesti pystyneet löytämään tilanteita ja paikkoja, joissa tämän päivän nuorten elämässä tapahtuu kohtaamisia oman terveyden ja hyvinvoinnin kanssa. Nämä paikat ovat olleet nuorisolähtöisiä, jolloin ne luovat potentiaalisimman tupakkavalistus ympäristön. Nuorten tupakkavalistuksen sisällössä ja sen onnistumisessa on hedelmällisintä käyttää nuorten omia ajatuksia toteutuksessa. Tällöin tupakointi ja siihen liittyvät tavat tuodaan lähemmäksi nuorta itseään ja valistuksen onnistuvuus on suurempi. Tupakkavalistuksessa käytetään usein myös sukupuolijakoa. Työille valistetaan tyttöjä koskevista ja kiinnostavista terveyshaitoista ja poikia heitä kiinnostavista. Esimerkiksi tytöille suunnataan ulkonäöllisiin seikkoihin, naisten sairauksiin sekä sosiaaliseen elämään liittyviä haittoja. Pojille saatetaan taas korostaa tupakoinnin haittoja sukupuolielämään liittyvien ongelmien kautta. Molemmille sukupuolille suunnataan tietoutta sairauksista. Nuor-

ten tupakkavalistuksessa käytetään myös paljon julkisuuden henkilöitä. Esimerkiksi nuorten suosiossa olevan laulajan julkinen tupakoimattomuus toimii esikuvana ja mallina nuorelle itselleen tupakoimattomuuden suhteen. (Puuronen 2012, 55–62.)

4.2 Päihdevalistus kouluissa

Koulun rooli on tärkeä nuorten päihteiden käytön ennalta ehkäisyssä. Nuorten lisääntynyt päihteiden käyttö kasaa paineet ehkäisevän päihdetyön järjestämiseen kouluille. Erityisesti korostetaan sitä, miten koko ikäryhmä on tavoitettavissa. Koulun keskeisimmät tehtävät nuorten päihteiden käytön ennalta ehkäisyssä liittyvät laadukkaan opetuksen toteuttamiseen, nuorten osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien tukemiseen ja koulun kasvatusajattelun selkiytymiseen. Tärkeää on myös hyvä yhteistyö kotien, oppilashuollon sekä muiden tukiverkkojen kanssa ja ongelmien varhaiseen tunnistamiseen ja puuttumiseen. Päihteet ja niihin liittyvät eri kysymykset on sisällytetty osaksi yleissivistävää koulutustamme. Ehkäisevä päihdetyö on useasti liitetty koulujen opetussuunnitelmissa terveystietoon. Peruslähtökohtana päihteiden käytön ennalta ehkäisevässä opetuksessa on peruskäsitteiden ja ajattelun taitojen oppiminen. (Huopanen, Peltonen, Mustonen & Koskinen-Ollonqvist 2001, 18–25.) Kouluissa järjestettävän päihdeopetuksen tavoitteena on antaa nuorille riittävästi tietoa päihteistä, selkiyttää heidän omia käsityksiä ja arvoja sekä tukea päihteetöntä elämää. Päihteisiin liittyvien lakien ja säädösten noudattaminen koulujen tiloissa ja kouluaikana kuuluu myös koulujen huolehdittavaksi. (Kovanen & Leino 2006, 21–22.)

Nuori muodostaa oman käsityksensä ja asenteensa päihteitä kohtaan useimmiten 4.–7. luokalla. Kouluissa toteutettavan päihdevalistuksen tai päihteitä käsittelevät oppitunnit olisikin hyvä kohdistaa kyseiselle ikäryhmälle. Seitsemäsluokkalaiset kokevat päihdevalistuksen vielä periaatteessa mahdolliseksi vaikuttamisen keinoksi, kun taas yhdeksäsluokkalaiset ovat jo hylänneet perinteisen valistusean. Yhdeksäsluokkalaiset kokevat tarpeellisemmaksi päihteiden kohtuukäytön liittyvän valistuksen kuin ehkäisevän valistuksen. Päihteiden käytön positiiviset kokemukset ja seuraukset ovat yksi syy sille, miksi he eivät halua eroon päihteistä. Näiden havaintojen perusteella onkin todella tärkeää kohdistaa päihdevalistus oikealle ikäryhmälle, jotta vaikutus olisi mahdollisimman toivottu. (Kovanen & Leino 2006, 22.)

Päihdekasvatusohjelmissa on usein käytössä behavioristinen, kognitiivinen ja affektiivinen lähestymistapa. Behavioristisessa lähestymistavassa tarkastellaan nuorten käyttäytymistä ja pyritään vaikuttamaan siihen. Kognitiivinen lähestymistapa perustuu rationaalisuuteen ja harkintaan. Affektiivisessä lähestymistavassa korostetaan tunteita ja elämyksiä. (Kovanen & Leino 2006, 24.)

Kouluille suunnatut terveyskasvatusohjelmat, joissa sovelletaan sosiaalista vaikuttamista, ylläpitävät ja edistävät nuorten terveellistä käyttäytymistä. Parhaisiin tuloksiin nuorten tupakoinnin ehkäisyohjelmilla on päästy, jos niillä on pyritty lisäämään nuorten valmiuksia kohdata ja vastustaa ympäristöstä tulevia tupakoinnin aloittamisen paineita. Tyydyttäviä tuloksia taas on saatu ohjelmilla, joissa korostettiin sosiaalisia normeja. Näissä ohjelmissa tavoitteena on nuorten omista lähtökohdista ja heidän omasta toiminnasta lähtevien tupakoimattomuutta tukevien normien vakiinnuttaminen osaksi

nuoren sosiaalista ympäristöä. Kohtuullisia tuloksia on saavutettu myös nuoren kasvua ja kehitystä tukevilla sekä nuorten yleisistä ongelmista selviytymistä opettavilla ohjelmilla. Vain faktatiedon jakamiseen keskittyneet ohjelmat taas toimivat heikoiten, eivätkä ehkäise tai vähennä nuorten tupakointia juurikaan. (Kovanen & Leino 2006, 25.)

4.3 Osallisuus ja osallistaminen päihdevalistuksessa

Osallistavat menetelmät ovat syntyneet alun perin kehitysyhteistyössä kehitysmaissa. Niillä on etsitty keinoja vaikuttaa hyvinvointipolitiikkaan ja lisätä asukkaiden vaikuttamismahdollisuuksia. Myöhemmin menetelmät ovat kulkeutuneet kaikkialle maailmaan, myös nuorten parissa tehtävään työhön. Osallistamista lähellä olevat käsitteet ovat empowerment eli voimaistaminen ja sosiaalikultuurinen innostaminen. (MLL 2002, 3.)

Osallistamisella pyritään saamaan ihminen kokonaisvaltaisesti mukaan toimintaan. Siinä hyödynnetään muun muassa hänen kokemuksiaan, tunteitaan ja asenteitaan. Osallistamisen lähikäsite on muun muassa oppilaslähtöisyys. Toimintaan ei anneta valmiita ratkaisuja tai käyttäytymismalleja, vaan osallistujia aktivoidaan erilaisilla keinoilla. Tavoitteena on aktivoiminen ja se, että jokainen osallistuja uskaltaa tuoda esiin omia ajatuksiaan ja näkökulmiaan käsiteltäviin asioihin. (Hyppönen & Linnossuo 2002, 12.)

Osallistaminen on yksi keino saada nuoret innostumaan asioista, tästä syystä se sopii loistavasti päihdevalistukseen ja sen suunnitteluun (MLL 2002, 3). Nuorten kuuleminen tupakkavalistuksen suunnittelussa vaikuttaa siihen, miten nuoret tulevat vastaanottamaan tupakkavalistuksen. Aktiivisuuden lisääminen suunnitteluvaiheessa on tärkeää, koska se antaa nuorille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, miten heitä valistetaan. Jokaisella nuorella tulisi myös olla mahdollisuus tuoda kuuluviin oma mielipiteensä ja toimenpide-ehdotuksensa suunnitteluvaiheessa, vaikka sitä ei kysyttäisikään. (Puurola 2012, 156.) Osallistaminen hyödyntääkin nuorten omaa asiantuntijuutta heidän elämänsä vaikuttavissa asioissa. Koska nuoret ovat oman ympäristönsä ja elämänsä asiantuntijoita, he tiedostavat sellaisia vaikuttamiskeinoja ja -tapoja, joita ulkopuoliset eivät välttämättä tiedä tai tule ajatelleeksi. Nuorten ollessa mukana suunnittelussa heidän motivaationsa on korkeampi ja toiminnan tulokset paranevat, koska he kokevat asiat enemmän omakseen ollessaan mukana toteuttamisessa. (MLL 2002, 3.)

Useiden yritysten ja lukuisten menetelmien jälkeenkin voidaan sanoa, ettei päihdevalistus ota riittävästi huomioon kohderyhmän osallisuutta. Nuori nähdään kohteena ja hänen odotetaan vastaanottavan tiedon sellaisenaan kuin se hänelle annetaan. Nuoret tulisi nähdä aktiivisena toimijoina jotka rakentavat omaa näkemystä ja ymmärrystä päihdevalistuksessa käytävistä asioista. (Preventiimi 2009, 21.) Puurola (2012, 156) kirjoittaa, että nuorten osallisuutta ja osallistumista tulisi lisätä aikaisempaa enemmän sekä rohkeammin tupakoimattomuuden edistämistyössä, esimerkiksi tupakkavalistuksessa.

5 NUORTEN TUPAKKATUOTTEIDEN KÄYTTÖ JA NIIDEN TERVEYSVAIKUTUKSET

Valistuksemme teemaksi valikoitui toimeksiantajan pyynnöstä tupakkatuotteet. Huoli tupakkatuotteiden käytön aloittamisesta kuudennen luokka-asteen jälkeen on herännyt Hauholan koulussa opettajien havainnointien perusteella. Keskityimme valistuksessamme Suomessa yleisimmin käytössä oleviin tupakkatuotteisiin, joita ovat tupakka, nuuska ja sähkötupakka. Tupakkatuotteisiin lukeutuu myös sikarit ja piipputupakka, mutta jätimme ne valistuksemme sisällöstä pois. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2000, 59.)

Tarkasteltaessa terveystapatutkimusjaksoa 1980-luvun alusta lähtien tähän päivään, voidaan havaita, että nuorten tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö on vähentynyt 2000-luvulle tultaessa. Poikien tupakkatuotteiden käyttö lähti lievään laskuun jo 1990-luvun alussa, tyttöjen kohdalla tämä tapahtui 2000-luvun alussa. Vuoden 2015 terveystapatutkimuksen mukaan päivittäin tupakkatuotteita käytti 14-vuotiaista pojista ja tytöistä 3 %. Pojista 16–18-vuotiaat käyttivät tupakkatuotteita tyttöjä useammin, 16-vuotiaista pojista 13 % ja tytöistä 12 % ilmoitti käyttävänsä tupakkatuotteita päivittäin. Vanhemmassa ikäryhmässä vastaavat luvut olivat pojissa 22 % ja tytöissä 16 %. Tupakkatuotteiden päivittäinen käyttö pysyi harvinaisena 12-vuotiailla. (Kinnunen ym. 2015, 22.)

Päihteiden väärinkäyttö on länsimaissa yksi suurimmista terveysongelmista. Päihteiden käyttö on yleistynyt myös nuorison keskuudessa ja koko ajan yhä nuoremmat aloittavat päihteiden kokeilun ja käytön. (Kovanen & Leino 2006, 36.) Nuorten ensimmäiset päihdekokeilut ajoittuvat yleensä yläkouluikään, jolloin ensikosketus päihteisiin alkaa tupakkakokeilulla 12–15-vuotiaana. Erilaisten päihteiden käyttö vaarantaa monella tavalla nuorten kasvua ja kehitystä. Mitä nuorempana päihteiden kokeilu ja käyttö aloitetaan, sitä todennäköisempää on, että ongelmat jatkuvat aikuisuuteen. (Niemelä 2010, 108.)

5.1 Nuorten tupakointi ja terveysvaikutukset

Nuorten tupakointi on vähentynyt jo pitkään ja suurin osa nuorista ei tupakoi. Tupakan kokeilu ja koukkuun jääminen tapahtuu usein nuorella iällä ja harva kokeilee tupakkaa vasta aikuisiällä. Tupakkateollisuudelle nuoret ovat tärkeä asiakasryhmä, sillä mitä useampi nuori aloittaa tupakanpolton, sitä parempi tuottavuus tupakkateollisuudella on. Tupakkateollisuus on voimistanut juuri niitä ainesosia, jotka nopeuttavat riippuvuuden syntymistä. Tästä syystä useimmat nuoret eivät pysty lopettamaan tupakointia, vaikka niin haluaisivat. (MLL s.a.) Kriittinen ikä tupakoinnin aloittamiseen on 12–14 ikävuoden välissä. Säännöllinen viikoittainen tupakointi ajoittuu 14–15 vuoden ikään. Säännöllinen päivittäinen tupakointi ajoittuu taas 14–17 vuoden ikään. Valta osa nuorista kokeilee tupakointia 12–18 ikävuoden välissä. Hyvin pieni osa nuorista aloittaa tupakointia enää 18 ikävuoden jälkeen. (Kovanen & Leino 2006, 36.)

Suomen terveystavoitteinen tupakkapolitiikka on ollut erittäin tuloksellista, kun katsotaan tupakkakokeiluja tyttöjen ja poikien osalta. Poikien tupakkakokeilut ovat varsinkin vähentyneet viime vuosikymmeninä. Sosiaali- ja terveysministeriö toteuttaa nuorten terveystapatutkimuksia joka toinen

vuosi ja niitä on toteutettu vuodesta 1977 alkaen (Kinnunen ym. 2015, 3). Ensimmäisessä terveyskyselyssä (1977) puolet 12-vuotiaista pojista ja kolmasosa tytöistä ilmoitti kokeilleensa tupakointia. Tämä tarkoittaa ensimmäisen savukkeeseen polttamista. Kaksi vuosikymmentä myöhemmin (1997) tupakkaa kokeilleiden osuus kyseisen ikäryhmän pojista oli laskenut kolmannekseen ja tytöistä neljännekseen. Vuonna 2003 tehdyn kyselyn mukaan tupakkaa kokeilleiden määrä 12-vuotiaissa pojissa oli 17 % ja tytöissä 12 %. (Kovanen & Leino 2006, 36.)

Viimeisin terveystapatutkimus on tehty keväällä 2015. Tutkimukset suoritetaan valtakunnallisin postikyselyin 12–18-vuotiaille nuorille. Tutkimuksessa käsitellään muun muassa kyseisen ikäryhmän tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käytön yleisyyttä, tupakkaostoja sekä tupakkatuotteiden esilläpidon ja tupakkamainonnan havaitsemista. Kyselyyn vastanneista 12-vuotiaista pojista tupakkaa kokeilleiden määrä oli 6 % ja tytöistä 3 %. Tutkimuksen nuorempien, eli 12-vuotiaiden, arkipäivään tupakointi ei vielä kuulunut ja käyttö pysyi edelleen harvinaisena. Kahden viime vuoden aikana sekä tupakkakokeilut että päivittäinen tupakointi on ollut laskusuhdanteessa. Tupakkakokeilut ja päivittäisen tupakoinnin aloittamisikä on myös siirtynyt myöhempään ajankohtaan. Vuosien 2011 ja 2015 välillä nuorten alaikäisten tupakkaostot ovat vähentyneet. (Kinnunen ym. 2015, 3–21.) Tupakkatuotteiden esilläpitokiello sekä mahdollisesti Päivittäistavarakauppa ry:n ohje ikärajojen aikaisempaa tarkemmasta tarkistamisesta ovat vaikuttaneet myönteisesti alaikäisten tupakkaostojen vähentymiseen. Kuitenkin, vaikka aikaisempaa harvempi nuori oli nähnyt tupakkatuotteita esillä kaupoissa, kyseinen osuus oli edelleen korkea. Suomen tupakkalaista ja sen määräyksistä piittaamatta kaverit ja aikuiset välittivät alaikäisille nuorille tupakkaa yleisesti. (STM 2013.)

Tupakka on keskushermostoa stimuloiva aine. Tupakasta syntyvä savu sisältävät ihmisen elimistölle haitallisia aineita. Näitä aineita ovat terva, häkä sekä nikotiini. Riippuvuuden tupakkaan aiheuttaa nikotiini, joka imeytyy nopeasti aivokudokseen tupakoinnin alkaessa. Nikotiinia vaikuttaa myös tupakoitsijan mielialaan. Yhdestä tupakasta tupakoitsija saa elimistönsä, tupakan rakenteesta riippuen, 0,1–1,2 mg nikotiinia. (Kovanen & Leino 2006, 27.) Tupakkatuotteet sisältävät eri määriä nikotiinia, joka aiheuttaa vahvan fyysisen riippuvuuden. Nikotiini ei ole kuitenkaan tupakkatuotteiden suurin terveyshaitta vaan terveyshaitat aiheutuvat tupakan muista aineosista. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 66.) Tupakan sisältämä häkä lisää sydänsairauksien riskiä ja terva taas aiheuttaa syöpää sekä lisää keuhkoputkien sairauksia (Kovanen & Leino 2006, 27). Tupakka koostuu noin 500 kemiallisesta yhdisteestä. Noista 500 kemiallisesta yhdisteestä 50 tiedetään syöpää aiheuttaviksi. (Lappalainen-Lehto ym. 2007, 66.)

Eri tupakkatuotteiden välittömiä vaikutuksia ovat edellisessä kappaleessa mainittujen lisäksi myös verenpaineen ja verensokerin kohoaminen, sykkeen nopeutuminen ja perusaineenvaihdunnan kiihtyminen, myös elimistön hapenkuljetus heikkenee ja hengitystietulehdusten vaara lisääntyy. Liian suurista nikotiiniannoksista seuraa myrkytysoireita. Myrkytysoireita ovat pahoinvointi, tasapainohäiriöt ja päänsärky. Jatkuvan tupakan käytön vaikutuksia taas ovat syöpäsairaudet, krooninen keuhkoputkentulehdus ja keuhkohtaumatauti sekä ihon ennenaikainen vanheneminen. (Inkinen ym. 2000, 59.) Tupakointi lisää alttiutta mahahaavaan ja heikentää sen parantumista (Inkinen ym. 60; Mustajoki 2014). Miehillä tupakkatuotteiden käyttö aiheuttaa impotenssia ja naisilla tupakkatuottei-

den käyttö pahentaa kuukautiskipuja ja e-pillereiden samanaikainen käyttö lisää verisuonisairauksien vaaraa (Inkinen ym. 2000,60; Vierola 2010, 97). Tupakkatuotteet vaikuttavat osaltaan edistävänä tekijänä sydän- ja verisuonisairauksien syntyyn. (Inkinen ym. 2000, 60)

Tupakasta riippuvaiseksi tullut ihminen kokee vieroitusoireita käytön lopetettuaan. Näitä vieroitusoireita ovat muun muassa ärtyneisyys, levottomuus, päänsärky, unihäiriöt, keskittymisvaikeudet, hidas sydämen syke sekä ruokahalun lisääntyminen. Vieroitusoireet kestävät yleensä muutamista päivistä muutamiin viikkoihin. Riippuvuutta aiheuttavat päihteet, kuten tupakka, herkistävät aivot ja tavaltaan opettavat ne käyttämään sekä kaipaamaan päihdettä. Tämä perustuu eri päihteiden tuomaan vaikutukseen aivojen palkitsemis- ja mielihyväjärjestelmiin. (Kovanen & Leino 2006, 27.)

5.2 Nuorten nuuskan käyttö ja terveysvaikutukset

Nuuskan käyttö lisääntyi 1990-luvun alusta 2000-luvun alkuun Suomessa 14–18-vuotiailla pojilla. Tämän jälkeen vuosina 2005–2007 nuuskan käytön aloittaneiden määrä väheni, mutta se lähti kuitenkin uudelleen noususuuntaan. (THL 2015.) Terveystapatutkimuksen ajanjaksolla 2013–2015 nuuskaa kokeilleiden 12–14-vuotiaiden poikien osuudet vähenivät melkoisesti, 16-vuotiaiden poikien osuudet pysyivät melko vakiona ja 18-vuotiaiden poikien osuudet kasvoivat. Uusimman terveystapatutkimuksen (2015) mukaan pojista nuuska kokeilleita oli 12 vuoden iässä 1 %, tytöissä ei kokeilijoita ollut lainkaan. Poikien osuudet 12-vuotiaissa ovat laskeneet edelliseen tutkimukseen (2013) verrattuna, tuolloin nuuskaa kokeilleita oli 4 % vastanneista. (Kinnunen ym. 2015, 24.)

Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat poikien päivittäisen nuuskan käytön yleistyneen sekä yläkoululaisilla, lukiolaisilla että ammattiin opiskelevilla. Kyselyn mukaan tyttöjen nuuskaaminen on harvinaisempaa kuin poikien nuuskaaminen. Nuorten nuuskaamisessa on merkittäviä alueellisia eroja. Nuuskaa nuoret ovat ilmoittaneet hankkivansa kavereiden kautta. (THL 2015.)

Mielestämme nuuskaa kokeillen prosentuaalinen määrä nuorissa selittyy varmasti osiltaan sillä, että nuuskan myyminen on lailla kiellettyä Suomessa. Tupakkalaki (4 luku, 10a §) määrää nuuskasta seuraavasti:

Suussa käytettäväksi tarkoitettu tupakkaa ei saa maahantuoda, myydä tai muutoin luovuttaa. Maahantuontikielto koskee myös suussa käytettäväksi tarkoitettun tupakan hankkimista ja vastaanottamista postitse tai muulla vastaavalla tavalla Suomen ulkopuolelta. Yksityishenkilö saa kuitenkin omaa henkilökohtaista käyttöä varten tuoda maahan suussa käytettäväksi tarkoitettu tupakkaa matkatavarana mukanaan enintään 30 rasiaa edellyttäen, että rasia sisältää enintään 50 grammaa mainittu tupakkaa.

Nuuskan myynti on siis kiellettyä Suomessa, aivan kuten muissakin EU-maissa. Ainoastaan Ruotsi on saanut poikkeusluvan myydä nuuskaa. Suomessa käytettävästä nuuskasta suurin osa ostetaan Ruotsista tai sen verovapaista laivamyymälöistä. (Wickholm ym. 2012.)

Nuuska valmistetaan hienoksi jauhetuista tupakanlehdistä, propyleeniglykolista, etanolista, sokerista, vedestä ja suolasta (Vierola 2007, 280). Nuuska on siis jauhetun tupakan ja eri makuaineiden seos,

makuaineena voidaan käyttää esimerkiksi viiniä tai ruusunlehtiä (Vierola 2007, 280; Wickholm, Lah-
tinen, Ainamo & Rautalahti 2012). Nuuskaa käytetään joko irtonuuskana tai annospusseihin pakat-
tuna pussinuuskana (Wickholm ym. 2012). Irtonuuskaa annostellaan yleisesti 1–3 grammaa suuhun
joko sormilla tai nuuskaan käyttöön tarkoitettulla annostelijalla. Pussinuuska on puolestaan pakattu
harsokuituun, joka estää nuuskan leviämisen suuhun, mutta samalla se mahdollistaa nikotiinin kul-
keutumisen elimistöön. (Vierola 2007, 280.)

Suomessa yleisesti käytettävä ruotsalainen kostea nuuska sisältää keskimäärin noin 2 500 kemikaa-
lia, joista peräti 28 on syöpävaarallista ainetta (THL 2014a; Suomen ASH ry 2014; Vierola 2007,
281). Nuuska voi sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin perinteiset savukkeet, koska
nuuskaa pidetään suussa kauemmin kuin savukkeita, pysyy nuuskaajien verenpitoisuus korkeana
kauemmin (Syöpäjärjestöt s.a). Jokainen noin gramman annos sisältää nikotiinia noin 3–8 mg, nor-
maalilla päiväannoksella (noin 15–19 grammaa) nuuskan käyttäjä saa nikotiinia 3–5 kertaa enem-
män kuin savukkeita polttava henkilö (Syöpäjärjestöt s.a; Vierola 2007, 280; Wickholm ym. 2012.)
Ruotsissa onkin havaittu, että johtuen nuuskan korkeasta nikotiinipitoisuudesta, siitä vieroutuminen
voi olla haasteellisempaa kuin savukkeista. Tästä syystä nuuskan käytön lopettamisen yhteydessä
käytetään nikotiininkorvaustuotteita, muun muassa nikotiinipurukumia. (Wickholm ym. 2012.)

Tavallisen nuuskan käytöstä aiheutuva vaurio ilmaantuu suun limakalvoille ja ikenille, sille kohdalle
missä nuuska pidetään. Limakalvoille ilmestyy harmaita ryppyisiä alueita ja ikenet vetäytyvät ham-
paiden ympäriltä. Vakavimmat vauriot tulevat päivittäisestä irtonuuskan käytöstä sekä nuuskasta,
jonka pH on korkea tai nikotiinipitoisuus suuri. (Wickholm ym. 2012.) Suurin osa suun vaurioista pa-
ranee lopettamisen jälkeen, mutta ienrajan vetäytyminen on peruuttamatonta (Vierola 2007, 283;
Wickholm ym. 2012). Nuuskan käyttö vaikuttaa myös muuhun terveyteen, se lisää riskiä sairastua
mahahaavaan, suu-, nielu-, ruokatorvi- ja mahasyöpään sekä kuolla sydäninfarktiin ja aivoverenkier-
tohäiriöön. (Keskinen 2009; Wickholm ym. 2012.)

Uusin nuuskatuote on energianuuska, joka ei sisällä lainkaan nikotiinia. Se sisältää kofeiinia sekä
muista piristäviä aineita. Koska tuote ei sisällä lainkaan nikotiinia, sitä voidaan myydä esimerkiksi
ruokakaupoissa. (Suomen ASH ry 2014.) Energianuuskan myyntiä ei siis voida rajoittaa tupakkalailla,
mutta sen mainostaminen sekä myynninedistäminen ovat kiellettyä (Nuortenlinkki 2014). Tuotetta
markkinoidaan apuna tupakoinnin lopettamiseen, mutta nuoret ovat myös löytäneet tuotteen ja sitä
käyttämällä he oppivat oikean nuuskan käyttötavan (Suomen ASH ry 2014). Vaikka tuotteelle ei ole
asetettu ikärajaa, niin valmistajat eivät suosittele tuotetta alle 15-vuotiaille. Energianuuskan haitat
nuorelle ovat rinnastettavissa energijuomien haittoihin. Energianuuska ei itsessään sisällä yhtä suu-
ria kofeiinipitoisuuksia kuin energijuomat, mutta niiden yhteiskäyttö voi kasvattaa päivittäisen kofei-
niannoksen korkeaksi. Korkeat kofeiiniannokset lisäävät muun muassa päänsärkyä ja univaikeuk-
sia. Energianuuska voi myös lisätä hampaiden reikiintymistä, koska osat tuotteista ovat sokeria tai
happoa tuottavia hiilihydraatteja. (Nuortenlinkki 2014.)

5.3 Sähkötupakka uutuustuotteena nuorten keskuudessa

Nuoret kokeilevat sähkötupakkaa, mutta säännöllinen käyttö on toistaiseksi kuitenkin harvinaista (STM 2013). Uusimman terveystapatutkimuksen (2015) mukaan ainoastaan noin 5 % prosenttia kaikista 12–18-vuotiasta ei tiennyt mitä sähkösavukkeet ovat. Vastanneista 70 % ei ollut koskaan kokeillut sähkösavukkeita, kokeilleiden osuus oli 17 % vastanneista. Sähkösavukkeiden kokeilut ovat yleisimpiä vanhempien ikäryhmien keskuudessa. Kahden viime vuoden aikana (2013–2015) sähkösavukkeiden käyttö ei ole juurikaan lisääntynyt 12–14-vuotiaiden keskuudessa, mutta 16- ja 18-vuotiaiden keskuudessa kokeilut ovat lisääntyneet. Uusimman tutkimuksen (2015) mukaan sähkösavukkeita oli kokeillut 12-vuotiaista pojista 3 % ja tytöistä 2 %. (Kinnunen ym. 2015, 31–32.) Sähkötupakoissa nuoret yleisesti käyttivät nikotiinipitoisia nesteitä. Noin kymmenes nuorista, jotka olivat kokeilleet sähkötupakkaa muutaman kerran, eivät ole kokeilleet tupakkatuotteita vaan aloittaneet suoraan sähkötupakalla. Sähkötupakkaa nuoret ilmoittivat polttaneensa yleisimmin kavereiden kanssa tai muussa seurassa. (STM 2013.)

Sähkötupakkaa ei ole vielä luokiteltu tupakkalain mukaiseksi tupakkatuotteeksi. Tämän vuoksi ne eivät ole ikärajavalvonnan piirissä, kuten muut tupakkatuotteet. Kuitenkin joissakin sähkösavukkeita myyvissä kaupoissa sekä verkkokaupoissa niiden ostaminen edellyttää ostajalta 18 vuoden ikää. (STM 2013.)

THL ja Työterveydenlaitos ovat huolissaan nuorten kiinnostuksesta sähkötupakkaan. Tämä johtuu sen voimakkaan markkinoinnin takia. Koska sähkösavuke on uusiin tupakkatuote markkinoilla, se on nyt vasta esillä EU:n tupakkadirektiivin uudistuksen yhteydessä. Suomen kanta uusien tupakka- ja nikotiinituotteiden tuotekehittelyyn on kielteinen. Suomessa nikotiinia sisältävät sähkötupakkatupakkapatruneet luokitellaan lääkkeiksi, eikä niillä ole myyntilupaa. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira valvoo tupakkalain noudattamista. Sähkösavukkeet taas ovat kokonaan kielletty tuote Kreikassa, Liettuassa, Norjassa ja Turkissa. (TTL 2012.)

Sähkötupakka on sähköllä toimiva, tupakkaa imitoiva valmiste. Sähkötupakassa on nikotiinia sisältävää nestettä, jota imetään tupakan tapaan keuhkoihin savua imitoivana höyrynä. Sähkötupakoita on sekä nikotiinilla että ilman. Sähkötupakkaan on myös eri makuvaihtoehtoja. Sähkötupakan suosio on kasvanut ympäri maailmaa, mutta Suomessa sen käyttö on kuitenkin vähäistä suhteessa oikean tupakan polttoon. Tämä selittyy osin sillä, että tupakkatuotteiden mainonta on Suomessa kiellettyä. (THL 2014c.)

Sähkötupakan turvallisuus ja haittavaikutukset ovat vähän tutkittuja. Sähkötupakan nesteistä ja siitä vapautuvista höyryistä on kuitenkin löydetty terveydelle haitallisia aineita. Haitallisten aineiden määrä on ollut pienempi kuin normaaleissa tupakoissa. Sähkötupakassa käytettävien nesteiden tutkimuksissa on löydetty epätasaisuutta laadun suhteen. Itse laitteet ovat eronneet rakenteellisesti toisistaan ja niiden toimintavarmuudesta on löytynyt puutteellisuuksia. Nesteiden ilmoitettu koostumus on myös eronnut paljon eri valmistajien välillä. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukesin tekemissä kokeissa suurin osa testatuista sähkösavukelaitteista ei täyttänyt sähköturvallisuudelle asetettuja

vaatimuksia. Sähkötupakasta muodostuvasta höyrystä on löydetty syöpää aiheuttavia yhdisteitä, muun muassa formaldehydia ja asetaldehydia, joita esiintyy myös tupakansavussa. Näiden yhdisteiden on todettu myös aiheuttavan suun ja kurkun ärsytystä. Yhdysvaltain lääkeviranomaisen Food and Drug Administration tutkimuksissa sähkötupakan käytössä muodostuvassa höyrystä havaittiin pieniä määriä syöpää aiheuttavia nitrosamiineja ja myrkyllistä dietyleeniglykolia. Pitkäaikaisvaikutuksia sähkötupakan käytölle tiedetään vähän verrattain normaalin tupakan haittavaikutuksiin. Niitä kuitenkin tutkitaan koko ajan aktiivisemmin. Tuotteen uutuuden vuoksi tutkimustietoa saadaan enemmän vuosien ja vuosikymmenien päästä. Sähkötupakan käyttämisen on havaittu välittömästi vaikuttavan alentavasti käyttäjän keuhkojen toimintakykyyn. Käyttäjän verenkuvaan sähkötupakan käytöllä ei taas ole havaittu vaikutuksia. Sähkötupakkaa käyttävät ovat raportoineet itse subjektiivisia haittavaikutuksia. Nämä haittavaikutukset ovat olleet eri tutkimuksissa muun muassa rintakipu, nopeutunut syke, pää- ja kurkkukipu, huimaus, nielun ja suun alueen ärsytys tai kuivuminen, keuhkokuume ja matalaverenpaine. (THL 2014d.)

6 OSALLISTAVAN TUPAKKAVALISTUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme toimii osana Hauholan koulun pilottihanketta. Pilottihankkeessa jokaiselle luokkasteella suunnitellaan oma päihdevalistus aiheesta, joka koetaan ajankohtaiseksi kyseiselle kohderyhmälle. Tästä esimerkkinä kuudesluokkalaiset, joille haluttiin kohdentaa tupakkatuotteista kertova valistus. Heidän kohdalla on havaittu, että tupakkakokeilut ja tupakoinnin aloittaminen ajoittuu usein ala- ja yläkoulun välisen kesän ajalle. Tähän haluttiin puuttua, ja sen takia opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui tupakkavalistuksen kehittäminen kohderyhmänä oleville kuudesluokkalaisille. Pilottihankkeen suunnittelussa on mukana eri toimijoita sosiaalialalta sekä nuorisotyöstä. Osallistavan tupakkavalistuksen tavoitteena on vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuorten päihdeteidenkäyttöön sekä kokeiluihin.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda nuoria osallistava tupakkavalistus, jossa nuoret pääsevät itse vaikuttamaan valistuksessa käytävien asioiden sisältöön. Halusimme myös luoda valistuksen, joka palvelee tulevaisuudessa toimeksiantajaamme sekä yhteistyökumppanina toimivaa Kajaanin kaupungin nuorisotyötä. Tavoitteena siis olisi, että tulevaisuudessa tekemäämme valistusrunkoa käytettäisiin kyseisessä koulussa osana päihdevalistusta ja se olisi merkittynä opetussuunnitelmaan. Työn sopivuuden toimeksiantajan tarkoitukseen varmistimme siten, että yhteistyökumppanimme olivat mukana asiantuntijaroolissa koko suunnitteluprosessin ajan. Tavoitteena oli suunnitella valmis valistus, joka olisi tulevaisuudessa osa ennaltaehkäisevää päihdetyötä toimeksiantajamme koulussa sekä mahdollisesti myös muissa Kajaanin kouluissa.

Työn tarkoituksena oli lisätä nuorten tietämystä tupakkatuotteista ja niiden aiheuttamista haitoista niin terveyteen kuin nuorten elämään. Valitsimme toteuttamistavaksi osallistavan tupakkavalistuksen, koska se lisää aiheen kiinnostavuutta ja edesauttaa tiedon vastaanottamiseen sekä oppimista. Halusimme myös osaltaan korostaa, miten nuoruuden valinnat voivat vaikuttaa pitkälle ihmisen elämässä. Opinnäytetyömme toimii ennaltaehkäisevänä päihdetyönä ja sen tavoitteena on ennaltaehkäistä nuorten tupakkatuotteiden käyttöä sekä kokeiluja. Toiminnallisen tupakkavalistuksen avulla pyrimme saamaan nuoret ajattelemaan itsenäisesti ja sitä kautta ymmärtämään omien valintojen tärkeyttä tulevaisuudessaan.

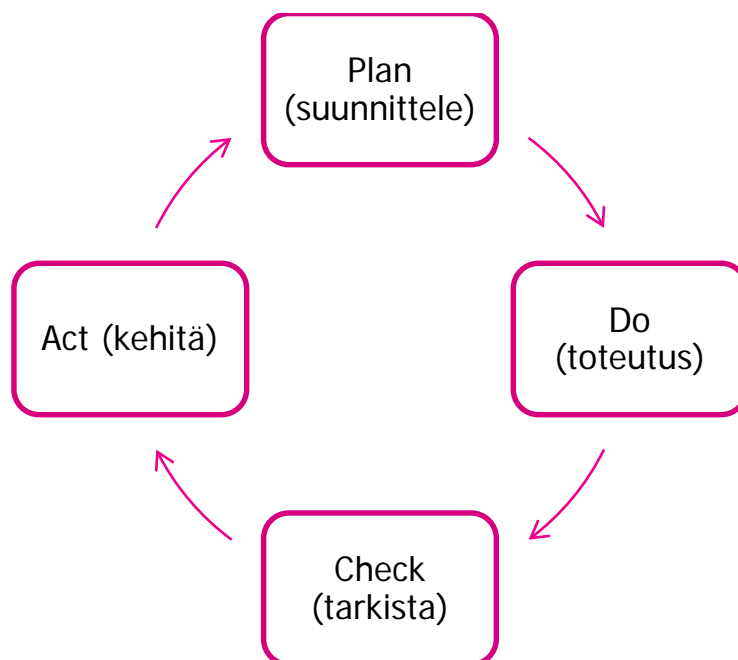
7 OSALLISTAVAN TUPAKKAVALISTUKSEN TOTEUTUS

Päädyimme toteuttamaan valistuksemme kolmivaiheisena yhteistyökumppanimme Hyvinvointi haku- sessa – riippuvuus riskinä -hankkeen työntekijöiden suosituksesta. Heidän kokemuksen mukaan kolmivaiheinen prosessi toimii nuorille suunnatussa valistuksessa ja se mahdollistaa nuorten osallis- tamisen valistuksen suunnittelussa. Saimme myös heidän kauttaan paljon materiaalia, neuvoja sekä vinkkejä valistuksemme suunnitteluun. Suunnittelimme näiden pohjalta oman valistuksemme, joka vastasi toimeksiantajamme tarpeita sekä vastaa teoreettista viitekehystä.

Toteutimme valistuksemme kolmivaiheisena. Valistus koostui ennakkokyselystä, valistuksen toteu- tuksesta ja palautekyselystä. Valistukseen osallistui yhteensä 4 luokkaa 6-luokkalaisia toimeksianta- jamme koulusta. Jokaisella luokalla oli noin 20 oppilasta. Koko valistukseen osallistui siis kaiken kaikkiaan 80 oppilasta. Ennen valistusta kävimme esittäytymässä nuorille ja kerroimme heille tule- vasta valistuksesta. Samalla keräsimme myös nuorten toiveita sekä ajatuksia tupakkavalistuksesta kyselylomakkeella (liite 1). Valistus toteutettiin mahdollisimman toiminnallisena siten, että valistus koostui kuudesta erillisestä rastista, joista jokaisella oli oma teema (liite 2). Valituksen jälkeisellä vii- kolla annoimme koululle nuorten täytettäväksi palautelomakkeet (liite 3). Palautteiden pohjalta valis- tusta pystytään kehittämään jatkossa eteenpäin toimeksiantajan sekä Kajaanin kaupungin nuoriso- työn toimesta. Pyrimme kaikissa vaiheissa ottamaan huomioon nuorten ikävaiheen. Tästä huomioi- misesta esimerkkinä kysely- ja palautelomakkeet (liitteet 1 ja 3). Näissä lomakkeissa huomioimme asian muun muassa muokkaamalla kysymyksiä helpommin ymmärrettävään muotoon.

Käytimme työssämme kehittämismenetelmänä Demingin ympyrää, joka tähtää tuotteiden ja palve- luiden jatkuvaan parantumiseen. Demingin ympyrä on neljävaiheinen prosessi (kuvio 1), sen vaihei- ta on Plan (suunnittele), Do (toteuta), Check (tarkista) ja Act (kehitä). Demingin ympyrän prosessi on jatkuvaa ja se tunnetaan yleisesti jatkuvan parantamisen mallina (Hokkanen & Strömberg 2006, 80–81.) Tuotteen jatkuva kehitys perustuu sille, että ympyrä käydään läpi lukuisia kertoja. Tätä ke- hittämismenetelmää käytetäänkin laajasti muun muassa teollisuudessa. (Kjellen 2000, 122.)

Valistuksen kohdalla kävimme Demingin ympyrän kerran läpi, koska opinnäytetyömme aikataulu oli tiivis. Tulevaisuudessa työtämme kehitetään Demingin ympyrän mukaisesti. Jatkuva kehitys edes- auttaa valistuksen ajan tasalla pysymistä, esimerkiksi senhetkisten tupakkatuotetrendien mukaisesti. Koemme tärkeäksi sen, että nuorten osallistamista jatkettaisiin valistuksen suunnittelussa. Näin va- listus saataisiin vastaamaan nuorten tarpeita, koska nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita.



KUVIO 1. Demingin ympyrä (Hokkanen & Strömberg 2006, 81)

7.1 Ennakkokysely nuorille

Suunnittelimme saamiemme materiaalien ja neuvojen avulla ennakkokyselyn (liite 1) nuorille. Ennakkokyselyn tarkoituksena oli osallistaa nuoria valistuksen suunnitteluun. Varmistimme valistuksen sisällön nuorille sopivaksi selvittämällä kyselyllä nuorten jo olemassa olevaa tietoutta tupakkatuotteista ja niiden vaaroista sekä heidän toiveistaan valistuksessa käytävistä asioista. Otimme ennakkokyselyn laatimisessa huomioon nuorten ikävaiheen lomakkeen ulkonäössä sekä kysymysten asettelussa. Pyrimme asettelemaan kysymykset siten, etteivät ne olisi liian monimutkaisia ymmärtää tai vaihtoehtoisesti liian helppoja.

Järjestimme toimeksiantajamme koululla ennakkokyselyn kaikille 6-luokkalaisille. Tämä mahdollisti esittäytymisen nuorille. Kerroimme samalla nuorille tulevasta tupakkavalistuksesta. Kaiken tämän taustalla oli myös ajatus siitä, että halusimme herätellä nuoria ajattelemaan, mitä asioita tupakkatuotteiden käytön taustalla voi olla.

Ennakkokyselyn jälkeen kävimme läpi nuorten vastaukset. Nuoret olivat täyttäneet kyselylomakkeen huolellisesti ja ajatuksen kanssa, lukuun ottamatta muutamaa poikkeusta. Vastauksista kävi ilmi, että nuoret kokivat liian tutuiksi tai itsestäänselvydeksi tupakkatuotteista koituvat sairaudet. Kuolema nousi esiin aiheena, josta nuoret eivät halunneet enää kuulla valistuksen aikana. Huomioimme edellä mainitut vastaukset valistuksen suunnittelussa siten, että tupakkatuotteista aiheutuvia sairauksia käsiteltiin ainoastaan pintapuolisesti ja kuolema jätettiin pois valistuksen sisällöstä. Vastauksien perusteella nuoret halusivat saada enemmän tietoutta tupakoinnin todellisista kuluista. Lisäsimme nuorten toiveiden pohjalta rastin, jossa laskettiin tupakointiin kuluvan rahan määrää lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Kysyimme ennakkokyselyssä nuorilta myös sitä, millaisissa tilanteissa tupakkaa poltetaan. Hyödynsimme näitä vastauksia valistuksen näytelmä osion suunnittelussa, esimerkiksi näytelmän tahtumapaikan valinnassa. Ennakkokyselyn perusteella olimme osanneet jo etukäteen hahmotella

valistuksen rungon, joka sisälsi nuorten tarvitsemia sekä toivomia aiheita. Viimeistelimme valistuksen ja lähetimme sen toimeksiantajalle hyväksyttäväksi.

7.2 Osallistavan tupakkavalistuksen toteutus

Suunnittelimme osallistavan tupakkavalistuksemme yhteistyökumppaneilta saatujen materiaalien sekä neuvojen pohjalta ja käytimme sisällössä teoreettista viitekehystämme. Näiden pohjalta valitsimme toteutustavaksi rastityyppisen valistuksen. Valistuksemme koostui kuudesta erillisestä rastista. Halusimme toteuttaa valistuksemme rastityyppisenä, koska se lisäsi monipuolisesti toiminnallisuutta valistukseen. Jokaisella rastilla toiminnallisuus toteutettiin eri tavoin, myös rastien välillä liikkuminen toi eroa perinteiseen valistukseen, jossa nuoret istuvat paikoillaan.

Valistuksen kaikki kuusi rastia toteutettiin mahdollisimman toiminnallisena ja jokaisella rastilla oli oma teema (liite 2). Yhdelle rastille varattiin aikaa noin 12–14 minuuttia, koko valistukselle varasimme aikaa noin puolitoista tuntia. Valistus järjestettiin toimeksiantajamme koulun tiloissa. Rastit pyrittiin järjestämään vierekkäisissä tiloissa siten, että siirtyminen rastien välillä olisi loogista ja esteetöntä. Valistuksen toteuttamiseen saimme apua yhteistyökumppaniltamme Kajaanin kaupungin nuorisotyöltä. Saimme heidän kautta valistuksen järjestämiseen kolme avustajaa, joista kaksi oli nuorisotyöntekijöitä ja yksi heidän yksikössään työharjoittelujaksolla ollut nuoriso- ja vapaa-ajan ohjaajaksi kouluttautuva opiskelija. Avustajien myötä saimme jokaiselle rastille oman ohjaajan.

Valistus toteutettiin kaikille koulun kuudesluokkalaisille (noin 80 nuorta) yhden päivän aikana. Koulussa oli kuudesluokkalaisia yhteensä neljä luokkaa. Aikataulutimme valistuksen siten, että valistuksen kävi kiertämässä kaksi luokkaa aamulla ja iltapäivällä kaksi luokkaa. Valistuksen kiersi aina kerrallaan noin 40 nuorta.

Kahden luokan saapuessa valistukseen heidät jaettiin viiteen pienempään ryhmään, jolloin yhden ryhmän koko oli noin kahdeksan nuorta. Nuoret jaettiin pienempiin ryhmiin, koska valistuksen kuudesta rastista viisi toteutettiin näille pienemmille ryhmille. Nuoret kiersivät ryhmissä kaikki viisi rastia, jonka jälkeen heidän ohjattiin auditorioon. Viimeinen rasti, eli kuudes rasti, järjestettiin auditoriossa kaikille nuorille yhteisesti.

7.3 Palautteen kerääminen nuorilta ja avustajilta

Keräsimme nuorilta valistuksen jälkeen palautteen palautelomakkeella (liite 3). Keräsimme nuorten palautteet siten, että annoimme palautelomakkeet koululle nuorten täytettäväksi. Tämä ei ollut alkuperäinen ideamme palautteiden keräämiseen, mutta aikataulun vuoksi jouduimme menettelemään tässä asiassa näin. Nuoret täyttivät palautelomakkeet oppitunneilla, tämän jälkeen kävimme hake-massa palautteet koululta.

Avustajina olleilta Kajaanin kaupungin nuorisotyöntekijöiltä keräsimme palautteen suullisesti. Kokoonnuimme valistuksen jälkeen keskustelemaan valistuksesta ja sen tarpeellisuudesta. Kokonaisuudessaan voimme sanoa, että valistus oli onnistunut sekä avustajien että nuorten mielestä.

7.3.1 Palaute nuorilta

Valistukseemme jokaiseen vaiheeseen osallistui noin 80 nuorta, joista palautelomakkeeseen (liite 3) vastasi 76 nuorta (95 %). Kysyimme nuorilta palautelomakkeessa muun muassa heidän ajatuksia sekä mielipiteitä valistuksesta ja sen sisällöstä. Nuorilta saatu palaute oli vähäsanaista, mutta poikkeuksiakin löytyi joukosta. Suurin osa vastauksista oli lyhyitä, noin muutaman sanan mittaisia. Osaan kysymyksistä oli myös jätetty kokonaan vastaamatta tai niihin oli vastattu epäolennaisilla kommentteilla.

Vastanneista 82 % koki valistuksen olleen tarpeellinen, 9 % vastanneista koki valistuksen tarpeettomaksi ja loput 9 % jättivät vastaamatta kysymykseen. Tapahtuman toteuttamista jatkossa 6-luokkalaisille kannatti vastanneista 62 %. Perusteluina tähän oli muun muassa:

Joo se oli silmiä avaava.

Kannattaa, että kaikki saavat tietää mitä tupakka aiheuttaa elimistössä.

Kyllä! Se ennaltaehkäisee polttamisen aloittamista.

Joo, se on kiva tapa oppia.

Vastavuoeroisesti 16 % koki, ettei valistusta kannattaisi toteuttaa jatkossa. Kysymykseen jätti vastaamatta 22 %. Valistuksen toteuttamista vastaan olleiden nuorten perusteluina oli muun muassa:

Ei tarvii ainakaan mun mielestä, koska en ikinä tule polttamaan.

Ei, koska kyllä kaikki tietävät jo tupakan vaarat.

Kysyimme nuorilta myös sitä, että mikä rasti oli heidän mielestä parhain/mielenkiintoisin ja minkä rastin he kokivat huonoimmaksi/vähiten mielenkiintoisimmaksi. Nuorten mielestä parhain/mielenkiintoisin rasti oli rasti 4 "hajut ja mielikuvat", kyseisen rastin valitsi parhaimmaksi 42 %. Rastilla käytiin läpi erilaisia hajuja sekä tuoksuja, näiden avulla nuoret haluttiin saada ajattelemaan, miltä he itse haluaisivat tuoksua. Nuorten perustelut kyseisen rastin valinnalle olivat seuraavia:

Koska se oli järkevin rasti. Se oli kivaa sekä ällöä.

Koska se oli mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä.

Koska siinä meille ei vain kerrottu, vaan saimme itse tehdä.

Se oli jännittävää, mutta jotkut haisivat hirveälle.

Hyvin näytetty esim. miltä vaatteet haisee jos tupakoi.

Nuorista 21 % valitsi huonoimmaksi/vähiten mielenkiintoisimmaksi rastiksi rastin 3 ”tupakointi lukuina ja kuka siitä hyötyy”. Vastauksista erottui myös selkeästi rasti 5 ”riippuvuus”, jonka valitsi huonoimmaksi 20 % nuorista. Rasti 3:lla nuoret laskivat itsenäisesti tupakoinnin kuluja pitkällä ja lyhyellä aikavälillä. Rastilla myös keskusteltiin siitä, kuka hyötyy ihmisten tupakoinnista. Rasti 5:lla keskusteltiin riippuvuudesta. Keskustelujen apuna käytettiin lainattuja lauseita tupakoitsevilta nuorilta. Nuorten perustelut kyseisten rastien valinnalle olivat seuraavia:

Ei aina matikkaa.

Pelkkää juttelua.

Ei ollut toimintaa kovin paljon.

Yksitoikkoinen.

Se oli tylsä.

Palautteista ilmenee, että nuoret olivat kokeneet valistuksen pääsääntöisesti hyödylliseksi sekä tarpeelliseksi. Nuoret olivat myös vastanneet oppineensa valistuksen aikana uusia asioita tupakkatuotteista. Nuorten vastauksien perusteella koemme, että valistus oli onnistunut.

7.3.2 Palaute Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluilta

Valistuksen jälkeen kokoonnuimme avustajiemme kanssa yhteen keskustelemaan valistuksen kulusta sekä siitä, millaisia huomioita ja ajatuksia heille oli herännyt valistuksen toteutuksen aikana. Avustajina valistuksessamme toimi kaksi Kajaanin kaupungin nuorisotyöntekijää sekä yksi heidän harjoittelijansa. Valistuksen yhteydessä pystyimme myös vaihtamaan muutaman sanan valistuksesta opettajien kanssa, mutta valitettavasti opettajat eivät osallistuneet nuorten mukana valistukseen. Kaikki valistukseen osallistuneet tahot kokivat toiminnallisuuden verrattuna perinteiseen luentotyypin valistukseen olevan hyvä keino valistaa nuoria tupakkatuotteista.

Avustajina olleiden mielestä tapahtuma oli kokonaisuudessaan onnistunut. Ainoastaan valistuksessa käytävät tilat saivat hieman kritiikkiä. Toiveena olisi, että tulevaisuudessa valistus järjestettäisiin toimivimmissa tiloissa. Saimme avustajilta myös rakentavaa palautetta niiltä rasteilta, joilla he olivat olleet ohjaajina. Rasti 4 ”riippuvuus” rastissa (liite 2) huomattiin, että rastin toteutus onnistuu parhaiten keskusteluilla, paperilappujen täyttäminen vei liikaa aikaa eikä se tuonut esille nuorten omia ajatuksia yhtä kattavasti kuin keskustelu. Toinen huomioitava asia oli se, että rastin seinille laitettavat nuorten lainaukset tulisi laittaa oikeaan aikajärjestykseen. Se edesauttaa keskustelun kulkua riippuvuuksista ja sillä oli suuri merkitys keskustelun herättäjänä. Rasti 3 ”Tupakka lukuina” rastin (liite 2) sisältö koettiin hyväksi, koska se konkretisoi nuorille tupakointiin kuluvan raha määrä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Nuoret olivat ymmärtäneet, että tupakkayhtiöt hyötyvät ihmisten tupakoinnista, mutta Suomen valtion hyötyminen tupakoinnista oli yllätys nuorille. Rasti 2 ”Sähkötupakka-info” (liite 2) -rasti koettiin toimivaksi, mutta sisällöltään rastia pidettiin hieman tylsänä. Kyseinen rasti siis kaipaa tulevaisuudessa kehittämistä. Näiden palautteiden pohjalta olemme korjanneet sekä täydentäneet rastien sisältöä ja toimintaa.

8 POHDINTA JA KEHITTÄMISIDEAT

Opinnäytetyömme alkuperäisenä suunnitelmana oli suunnitella sekä toteuttaa toimeksiantajallemme kokonaisvaltainen päihdevalistus. Osallistuimme keväällä 2015 päihdetyöryhmän kokoukseen, jossa suunniteltiin toimeksiantajamme koululle pilottihankkeen toteutusta. Kokouksen aikana päätettiin rajata päihdevalistus käsittelemään ainoastaan tupakkatuotteita. Tupakkavalistus nähtiin ajankoh- taiseksi kohderyhmällemme, koska oli havaittu, että tupakkakokeilut ja tupakoinnin aloittaminen ajoittuu usein ala- ja yläkoulun välisen kesän ajalle.

Halusimme luoda opinnäytetyössämme tupakkavalistuksen, jossa nuoria osallistetaan valistuksen suunnittelussa. Sisällytimme valistukseen myös toiminnallisuutta. Nuorten osallistaminen valistuksen sisällön suunnitteluun mahdollisti sen, että valistuksen sisältö oli nuoria itseään kiinnostava. Otimme huomioon valistusta suunniteltaessa nuorten omia mielipiteitä ja ajatuksia liittyen valistuksen sisältöön. Toimme näitä elementtejä mukaan valistukseen sisältöön. Valistuksen aikana huomasimme, että nuorten mielenkiintoa aihetta kohtaan pysyi tai jopa lisääntyi toiminnallisuuden kautta. Osallistaminen ja toiminnallisuus yhdessä mahdollistavat erilaisen oppimiskokemuksen tarjoamisen nuoril- le, kuin perinteinen luentotyyppinen valistus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli lisätä nuorten tietämystä tupakkatuotteista sekä niiden vaaroista, muun muassa kertomalla tupakkatuotteiden käytöstä aiheutuvista sairauksista. Pyrimme myös valis- tuksen vaikuttamaan nuorten asenteisiin tupakkatuotteita kohtaan. Työmme sijoittuu ennaltaehkäi- sevään päihdetyöhön ja sen tavoitteena on ennaltaehkäistä tupakkatuotteiden käyttöä sekä kokeilu- ja. Palautteiden perusteella onnistuimme saavuttamaan työllemme asettamat tavoitteet, sillä nuoret vastasivat, että he olivat saaneet valistuksen aikana uutta tietoa tupakkatuotteista.

Tarkasteltaessa opinnäytetyön koko prosessia koemme, että onnistumme sen toteuttamisessa hyvin. On kuitenkin olemassa asia, jonka tekisimme toisin jos voisimme aloittaa kaiken alusta. Aloittaisim- me opinnäytetyön suunnittelun aikaisemmin, näin saisimme enemmän aikaa valistuksen toteutuksen ja sisällön suunnitteluun. Tämä sen takia, koska toteutuneen valistuksen tiukka aikataulu johti haas- teisiin työn suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tarkasteltaessa valistuksen toteutumista ja avustajien palautteita koemme, että valistuksessa on jatkokehitystä vaativia kohteita. Kehitettäviä kohteita ovat muun muassa rastien sisällön muokkaa- minen, valistuksen aikatauluttaminen ja palautteiden kerääminen nuorilta. Haluaisimme myös, että tulevaisuudessa valistuksen yhteyteen lisättäisiin vanhempainilta.

Valistuksen voisi ajoittaa tulevaisuudessa hieman aikaisempaan ajankohtaan keväälle. Järjestimme valistuksen myöhään keväällä, hieman ennen koulujen loppumista. Läheinen ajankohta kesäloman kanssa toi haasteita löytää koululle sopivaa ajankohtaa valistuksen järjestämiseen, koska loppuke- välle oli suunniteltu paljon muuta ohjelmaa. Valistuksen järjestäminen keväällä palvelee parhaiten valistuksen tarkoitusta, koska koulun kokemuksen mukaan nuorten tupakointikokeilut ja tupakoinnin aloittaminen ajoittuu yleisimmin ala- ja yläkoulun väliselle kesälle. Tämä mahdollistaa vaikuttaa

nuorten asenteisiin sekä mielikuviin tupakatuotteita kohtaan ennen kesälomaa. Valistuksen järjestämiseen puolestaan tulee varata tulevaisuudessa enemmän aikaa. Arvioimme alun perin valistukseen kuluvan ajan alakannttiin, tämä aiheutti kiirettä varsinkin valistuksen lopussa. Tulevaisuudessa suosittelisimme varaamaan valistukselle aikaa noin kaksi tuntia. Järjestimme itse valistuksen puoli tuntia lyhyempänä, tämä aiheutti sen, ettemme voineet toteuttaa valistusta suunnitelmiamme mukaisesti.

Jatkossa rastien 2, 5 ja 6 (liite 2) sisältöä tulisi muokata. Rastille 2 sähkötupakkainfoon tulisi luoda vaihtoehtoinen toiminta, koska nykyinen toteutus koettiin palautteiden perusteella tylsäksi. Rasti voitaisiin toteuttaa tietokilpailuna, johon yhdistettäisiin mukaan toiminnallisuutta, esimerkiksi liikunnalla. Rastissa 5 ”riippuvuus” muuttaisimme sen, että kirjoittaminen korvattaisiin keskustelulla nuorten kanssa. Rastin ohjaajana toiminut koki kirjoittamisen liian hitaaksi. Se vei paljon aikaa nuorten ajatuksien vaihdolta ja siitä syntyvältä keskustelulta. Koemme keskustelun olevan tällä rastilla juuri se tärkein tekijä, joten sen lyhyeksi jääminen vei rastin alkuperäistä ideaa ja vaikutti rastista jääneeseen ajatukseen. Vaihtoehtoisesti, jos tulevaisuudessa rastissa halutaan säilyttää kirjoittamisosio, niin rasti olisi hyvä toteuttaa itsenäisenä osiona vaikka aiheeseen liittyvällä oppitunnilla. Ajallisesti näiden molempien menetelmien laadukas ja vaikuttava sisällyttäminen rastilla ei ole mahdollista ilman, että muihin rasteihin lisäisi elementtejä, jotka tasoittaisivat rastit ajallisesti yhteneviksi. Rasti 6 ”the end” toimi viimeisenä rastina, kyseisellä rastilla ajankäyttö ei toteutunut suunnitelmien mukaisesti. Rastille oli varattu saman verran aikaa (12–14 min) kuin kaikille muille rasteille, mutta sisältöä oli muita rasteja enemmän. Emme ehtineet toteuttaa kuin puolet rastin sisällöstä, joten tulevaisuudessa tähän on varattava enemmän aikaa. Tämä aika voisi mahdollisesti olla noin 25 minuuttia. Ehdimme toteuttamaan pillihengityksen ja loppukevennyksenä olleen Savustuskoppi-videon. Rastin näytelmäosio, jossa tavoitteena oli opettaa nuoria kieltäytymään tarjotusta tupakasta, jäi kokonaan pois. Koemme sen olevan kuitenkin valistuksen kannalta todella tärkeä osio, joka tulevaisuudessa olisi hyvä sisällyttää rastiin. Loppukeskustelu olisi ollut myös hyvä lisätekiä rastiin, suosittelemme sen sisällyttämistä rastiin tulevaisuudessa. Koemme, että nuorille voisi olla hyväksi päästä keskustelemaan valistuksen aiheista joko isossa ryhmässä, pienryhmässä tai parikeskusteluina. Näin nousisi esille mahdolliset mieltä askarruttavat asiat, joihin voisi löytää yhdessä vastaukset heti.

Huomiota tulisi kiinnittää myös valistuksessa käytettäviin tiloihin. Järjestimme valistuksen tiloissa, jotka olivat vierekkäin, mutta tilat eivät olleet rastien toteuttamisen kannalta ideaalisimpia. Valistus tapahtui koulun auditoriossa ja sen läheisyydessä olevissa tiloissa, kuten käytävällä ja toimistohuoneessa. Rastien järjestäminen näissä tiloissa johtui siitä, että emme pystyneet varaamaan luokkatiloja koululta tarpeeksi ajoissa. Rastit kannattaisi toteuttaa tulevaisuudessa mieluiten esimerkiksi luokkatiloissa, jolloin rastien toteuttaminen sekä niiden välillä kulkeminen olisi loogista ja toimivaa.

Valistukseen sisältyi myös ennakkokysely (liite 1) ennen valistusta ja palautelomake (liite 3) valistuksen jälkeen. Ennakkokyselyistä selviää jokaisen kuudesluokkalaisen ajatukset tupakasta, minkä pohjalta valistusta voidaan muokata sopivaksi. Tämä nuoria osallistava menetelmä tukee oppimista valistuksessa, koska valistus on heidän ajatuksien pohjalta räätälöity sopivaksi ja heitä kiinnostavaksi. Keräsimme nuorilta palautteet noin viikon kuluttua valistuksen toteuttamisesta siten, että annoimme palautelomakkeet koululle nuorten täytettäväksi. Alkuperäisenä suunnitelmana oli järjestää loppuyh-

teenvedo kaikille luokille noin viikon jälkeen valistuksesta. Loppuyhteenvedon tarkoituksena oli käsitellä valistuksen aikana heränneitä kysymyksiä ja ajatuksia. Samalla nuoret olisivat täyttäneet palautelomakkeen valistuksesta. Valitettavasti koulun kiireinen aikataulu kesäloman kynnyksellä ei mahdollistanut loppuyhteenvedon järjestämistä luokille ja palautteiden keräämistä alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti. Pitkä aikaväli valistuksen ja palautteen keräämisen välillä näkyi joissain vastauksissa, vastaukset olivat lyhyitä tai ne puuttuivat täysin. Palautteista tuli myös tunne, että osa asioista oli unohdettu viikon aikana. Palautteiden kerääminen tulisikin ajoittaa mahdollisimman lähelle valistusta, koska silloin valistuksessa käytävät asiat ovat nuorilla vielä tuoreessa muistissa. Palautteen pohjalta valistusta voidaan muokata lisää ja tämä mahdollistaa valistuksen jatkuvan kehityksen senhetkisten tupakkatuotetrendien mukana. Koemme tämän ajan hermolla olemisen olevan yksi tärkeä tekijä, joka pitää valistuksen nuorten näkökulmasta mielenkiintoisena ja opettavaisena. Myös se, että valistukseen otetaan mukaan nuorten omat mielipiteet tuo sen lähemmäksi heitä, joka taas lisää sen opettavuutta.

Tupakkavalistuksen yhteyteen olisi tulevaisuudessa hyvä sisällyttää vanhempainilta aiheesta. Vanhempainillassa voitaisiin keskustella samoista asioista kuin nuorten valistuksessa. Se voisi antaa vanhemmille myös vinkkejä siitä, kuinka ennalta ehkäistään tupakanpolton aloittamista. Tämä mahdollistaisi sen, että vanhemmat voisivat kesän aikana keskustella lapsensa kanssa aiheesta. Parhaimmassa tapauksessa tämä voisi vähentää kesän aikana tapahtuvia tupakointi kokeiluja sekä tupakoinnin aloittamista. Vanhempainilta siis mahdollistaisi valistuksen jatkuvuuden myös kotona.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan opettavainen ja kasvattava kokemus. Sen aikana olemme oppineet uusia taitoja sekä kehittyneet tulevana sosiaalialan työntekijöinä. Opinnäytetyöprosessi opetti paljon tapahtuman suunnittelusta ja sen toteutuksesta, työn organisoinnista sekä aikatauluttamisesta. Ryhmänohjaustaidot myös kehittyivät valistuksen aikana. Yhteistyötaitomme kehittyivät myös todella paljon prosessin aikana ja saimme luotua tärkeitä kontakteja alan ammattilaisiin tulevaisuutta ajatellen. Osan asioista jouduimme valitettavasti oppimaan kantapäähän kautta, mutta se kuului osana oppimisprosessiimme. Opinnäytetyö jää mieleemme haastavimpana tehtävän koko koulun ajalta. Prosessi antoi meille todella paljon valmiuksia tulevaisuuden työelämää varten.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- Aalberg, V. & A.Siimes, A. 2007. *Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. *Nuoren aika*. Porvoo: WSOY.
- Cacciatore, R. 2005. Kasvun ja kehityksen-aika – kiva opettaa kasvavalle ja kehittyvälle. Teoksessa Peltonen, H. & Kannas, L. (toim.). *Terveystieto tutuksi: ensiapua terveystiedon opettamiseen*. Helsinki: Opetushallitus, 94–146.
- Case- esimerkit* [verkkosivu]. Työkalupakki. s.a. Suomen syöpäyhdistys [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=84&pid=13>
- Hauholan koulun www-sivu. s.a. [viitattu 14.4.2015]. Saatavissa: <http://hauhola.com/>
- Huopanen, K., Peltonen, H., Mustalampi S. & Koskinen-Ollonqvist P. 2001. *Päihteiden käytön ehkäisy – Opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön*. Helsinki: Opetushallitus.
- Hyppönen, M. & Linnossuo, O. 2002. *Zip, zap ja boing. Leikkejä ja muita toiminnallisia menetelmiä hoito-, kasvatus- ja sosiaalialan koulutukseen ja työhön*. Saarijärvi: Saarijärven Offset.
- Hokkanen, S. & Strömberg, S. 2006. *Laatuun johtaminen*. Jyväskylä: SHO Business Development.
- Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. *Päihdehuoltotyö*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kainuun sote s.a. *Hyvinvointi hakusessa – riippuvuus riskinä* [verkkosivu]. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä [viitattu 14.4.2015]. Saatavissa: http://sote.kainuu.fi/hyvinvointi_hakusessa_riippuvuus_riskina
- Kajaanin kaupunki. 2012. *Nuorisotyö* [verkkosivu]. Kajaanin kaupunki [viitattu 14.4.2015]. Saatavissa: <http://www.kajaani.fi/Etusivu2/Nuoret/>
- Keskinen, H. 2009. Tupakka ja nuuska [verkkosivu]. Duodecim [viitattu 13.8.2015]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trs00075
- Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P., Ollila H. & Rimpelä, A. 2015. *Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteenkäyttö 1977–2015* [verkkodokumentti]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 2.11.2015]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126379/URN_ISBN_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1
- Kinnunen, S., Pajamäki-Alasara, T. & Tallgren, S. s.a. *Varhaisnuoruuden kasvu ja kehitys - vanhempi nuoren kasvun tukena* [verkkojulkaisu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 14.4.2015]. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/50301f1ed4cf406d5c06d2dc3ce0572e/1429032275/application/pdf/11828253/MLL%20-%20Varhaisnuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>
- Kjellen, U. 2000. *Prevention of accidents through experience feedback* [verkkokirja]. CRC Press [viitattu 30.9.2015]. Saatavissa: <https://books.google.fi/books?id=TZrSBQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=c2YBQrZcMd&dq=deming's%20circle&lr&hl=fi&pg=PP1#v=onepage&q=deming's%20circle&f=false>
- Korjala, H. & Lahtinen, M. 2009. *Terveyskasvatusmateriaali tupakasta ja tupakoinnin fysiologisista vaikutuksista 13-vuotiaille* [verkkojulkaisu]. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö [10.11.2015]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4334/lahtinen_minna.pdf?sequence=2
- Kovanen, A & Leino, M. 2006. *Päihteettömyyden puolesta*. Turun kaupungin painatuspalvelukeskus: Turku.
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M.-L. & Taskinen, M. 2007. *Haasteena päihteet – Ammatillisten päihdetyön perusteita*. Helsinki: WSOY.

- MLL s.a. *Tupakka* [verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 23.10.2014]. Saatavissa: <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/>
- MLL. 2002. *Toimitaan yhdessä! Nuorten osallistava koulutus* [verkkodokumentti]. Mannerheimin lastensuojeluliitto [viitattu 23.9.2015]. Saatavissa: http://www.mll.fi/@Bin/39226/Nuorten_osallistava_koulutus.pdf
- Mustajoki, P. 2014. *Peptinen ulkustauti ("mahahaava")* [verkkosivu]. Duodecim [viitattu 13.8.2015]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00043
- Niemelä, S. 2010. Nuorten alkoholinkäyttö. Teoksessa Seppä, K., Alho, A. & Kianmaa, K. (toim.). *Alkoholiriippuvuus*. Helsinki: Duodecim, 107–118.
- Nuortenlinkki. 2014. *Energianuuska* [verkkosivu]. A-Klinikkasäätiö [viitattu 26.4.2015]. Saatavissa: <http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/energianuuska>
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu S. 2009. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Puuronen, A. 2012. *Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämässä*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Preventiimi. 2009. Päihdevalistuksesta kohti kokonaisvaltaista päihdekasvatusta. Teoksessa Sanna, P., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. (toim.). *Mitä on nuorisolan ehkäisevä päihdetyö? Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali*. Humanistisen ammattikorkeakoulu sarja C. Oppimateriaaleja. Helsinki: Preventiimi, 20–25.
- Syöpäjärjestöt. s.a. *Nuuska ei ole terveystuote* [verkkosivu]. Syöpäjärjestöt [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <http://www.cancer.fi/syovanehkaisy/tupakka/nuuskahaitat/>
- STM. 2012. *Ehkäisevä päihdetyö* [verkkosivu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 2.11.2014.] Saatavissa: http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/ehkaiseva_paihdeetyo
- STM. 2013. *Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013* [verkkosivu]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 10.7.2015.] Saatavissa: <http://stm.fi/julkaisu?pubid=10024/126181>
- Suomen ASH ry. 2014. *Nuuska ja sähkötupakka* [verkkodokumentti]. Suomen ASH ry [viitattu 26.4.2015]. Saatavissa: http://www.suomenash.fi/fin/suomen_ash/materiaalit/
- THL. 2014a. *Nuuska* [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- THL. 2014b. *Päihdevalistuksen tavoitteet* [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 2.11.2014]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdevalistuksen-tavoitteet>
- THL. 2014c. *Sähkösavuke* [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 14.4.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke#suosio>
- THL. 2014d. *Sähkösavukkeiden turvallisuus ja terveystuotteet* [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 24.4.2015.] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke/sahkosavukkeiden-turvallisuus-ja-terveyshaitat>
- THL. 2015. *Nuorten tupakointi* [verkkosivu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [viitattu 10.7.2015]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakointi-suomessa/nuorten-tupakointi>
- Tupakkakokeilut* [verkkosivu]. Työkalupakki. s.a. Suomen syöpäyhdistys [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=91&pid=4>

Tupakkalaki 20.8.2010/698. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

Tupakoinnin haitat [verkkosivu]. Työkalupakki. s.a. Suomen syöpäyhdistys [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <http://www.tyokalupakki.net/pages/index.php?id=91&pid=3>

TTL. 2012. *Sähkötupakan terveysvaikutuksista ei riittävästi tietoa* [verkkosivu]. Työterveyslaitos [viitattu 24.4.2015.] Saatavissa: http://www.ttl.fi/fi/tiedotteet/Sivut/tiedote7_2012.aspx

Vierola, H. 2007. *Tupakka – miehen tietokirja*. Helsinki: Terra Cognita.

Vierola, H. 2010. *Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja*. Helsinki: Tietosanoma Oy.

Wickhol, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. *Nuuskan terveyshaitat* [verkkodokumentti]. Duodecim [viitattu 20.4.2015]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo10270.pdf>

LIITE 1: ENNAKKOKYSELY LOMAKE

Ennakkotunnetmia

tupakkavalistukseen



Millaisia asioita SINÄ haluaisit kuulla tupakkatuotteista?

Millaisia asioita ET haluaisi enää kuulla?

ENITEN minua huolestuttaa tupakkatuotteista?

Mitä SINÄ ajattelet tupakoinnista?

Miksi nuoret MIELESTÄSI polttavat?

MILLAISISSA tilanteissa tupakka poltetaan?

Mikä tupakkatuotteiden käytössä ÄRSYTTÄÄ eniten?

ISO KIITOS sinulle vastauksista! Palaamme asiaan 19–20.05.2015 ☺



Tupakkavalistus

Valistus järjestetään Kajaanin Hauholan koulun 6-luokkalaisille, joita on koulussa yhteensä 4 luokkaa. Luokkakoko on noin 20 oppilasta per luokka. Valistus toteutetaan tiistaina 19.5.2015 klo. 9.00–10.30 ja 12.15–13.45 välisinä aikoina. Valistus koostuu kuudesta rastista. Jokaiselle rastille varataan aikaa noin 12–14 minuuttia. Vaihto tapahtuu rastien välillä äänimerkistä, tai vaihtoehtoisesti ottamalla aikaa kellosta. Valistus järjestetään yhden päivän aikana ja rasteilla kiertää aina kaksi luokkaa kerrallaan. Yhdelle kerralle varataan aikaa noin 1,5h. Luokat ohjataan istumaan auditorion penkeille. Nuoret jaetaan viiteen ryhmään siten, että jokainen nuori sanoi kohdallaan numeron, tämä määrittelee hänen ryhmänsä.

Rasti 1. Tupakointi ja tupakkatuotteista aiheutuvat sairaudet

Rastin toteuttamiseen tarvittavat tavarat / välineet:

Tietokone, tekstikortit (sairaudet / väittämät), muistitikku (pullo-tupakka video), liitutaulu tai kaksi a4 paperia (kiinnitetään seinälle)

Esivalmistelut:

Liitutaulu jaetaan sarakkeisiin KYLLÄ ja EI. Vaihtoehtoisesti a4 papereille kirjoitetaan KYLLÄ ja EI, nämä kiinnitetään seinälle sarakkeiksi

1. Tietokoneella näytetään video pullo-tupakasta joka havainnollistaa tupakan polttamista ja sen miten savu kulkeutuu keuhkoihin.
 - Kierrätetään nuorilla kaksi lasipurkkia. Toisen sisällä on vettä jota on sekoitettu videolla esitettävässä pullossa ja toisessa on puhdasta hanavettä. Pullosta saatava vesi on väriltään ruskeahkoa ja sen avulla halutaan esittää mitä yhden savukkeen polttaminen kerryttää keuhkoihin.
2. Toiminnallinen tehtävä tupakkatuotteiden aiheuttamista sairauksista. Pöydälle asetellaan ylösalaisin tekstikortteja joissa on sairauksia tai tupakkatuotteista johtuvia vaivoja, joukossa on myös sairauksia ja ns. vaivoja jotka eivät johdu tupakkatuotteista sekä itse keksittyjä ongelmia (esim. pussailun lisääntyminen, polvikipu jne.) Jokainen nuori valitsee yksitellen omalla vuorol-

laan tekstikortin ja asettaa kortin mielestään oikeaan sarakkeeseen taululle sen mukaan onko väittäjä hänen mielestään oikein tai väärin. Tämän jälkeen voimme yhdessä keskustella nuorten kanssa onko tekstikortti oikeassa sarakkeessa. Tekstikortit: (Väärät väittämät on alleviivattu)

- Syöpä
 - Nuuska ja tupakointi
- Mahahaava
 - Tupakointi ja nuuska
- Masennus
- Suun limakalvojen vauriot
 - Nuuska
- Riippuvuus
 - Tupakkatuotteiden nikotiini aiheuttaa riippuvuutta
- Ikenien vetäytyminen
 - Nuuska
- Rypyt kasvoissa / ihon vanhentuminen
 - Tupakointi
- Kuulosairaudet
- Pahanhajuinen hengitys
- Polvikipu
- Hammassärky
- Keuhkohtaumatauti
 - Tupakointi
- Urheilusuorituksen parantuminen
 - Nikotiini nopeuttaa sykettä ja elimistön hapenkuljetus heikkenee
- Kuukautiskipujen pahentuminen
 - Tupakkatuotteet, aiheuttajana nikotiini
- Pussailun lisääntyminen

Tavoite:

Havainnollistaa konkreettisesti mitä jo yhden savukkeen polttaminen kerryttää keuhkoihin. Toiminnallisen tehtävän tavoitteena on lisätä nuorten tietämystä tupakkatuotteista aiheutuvista sairauksista.

Lähde:

Pullotupakan rakennus ohjeet (Vierola 2007, 37–38.)

Rasti 2. Sähkötupakka info**Rastin toteuttamiseen tarvittavat tavarat / välineet:**

2 sankoa, palloja (esim. tennispalloja), kynä ja teippiä

Esivalmistelut:

Sangon kylkeen kirjoitetaan tai teipataan lappu KYLLÄ ja EI

1. Rastille tulevat nuoret jaetaan sattumanvaraisesti kahteen eri ryhmään.
2. Ohjaaja kysyy ryhmiltä yhteensä viisi väittämää (oikein tai väärin) sähkösavukkeista, kun ryhmä on päättänyt vastauksensa he laittavat ryhmän pallon KYLLÄ tai EI sankoon. Ryhmiltä kysytään perusteluita siihen miksi he vastasivat väittämään näin. Ohjaaja korjaa jos väittämien kohdalla tulee vääriä vastauksia.

Väittämät ja kysymykset:

- Sähkösavukkeet ovat tupakointia turvallisempi vaihtoehto?
 - Ei ole riittävästi tutkimustietoa aiheesta, eikä turvallisuutta ole pystytty todistamaan (sairaudet mm. keuhkosityöpä)
 - Ei synny terva-, häkä- ja muita myrkyllisiä palamistuotteita -> Lisää käyttäjien uskoa turvallisuudesta
 - Sähkösavukkeiden nesteitä ei ole pystytty tieteellisesti todistamaan turvalliseksi. Vaikutusta terveyteen ei ole tutkittu tarpeeksi.
 - Nesteiden kuumentamisen ja höyrystymisen yhteydessä voi syntyä terveydelle haitallisia yhdisteitä mm. syöpää aiheuttavia aineita.
- Sähkösavukkeet eivät aiheuta riippuvuutta?
 - Nikotiinia sisältävät sähkösavukkeet aiheuttavat riippuvuutta samassa määrin kuin muut tupakkatuotteet

- Sähkösavukkeita voi polttaa kaikkialla esim. ravintoloissa, sisällä, kaupoissa jne.?
 - WHO:n (Maaailman terveysjärjestö) mielestä aiheesta on liian vähän tutkimustietoa, se suosittelee ettei sähkösavukkeita tule sallia savuttomissa tiloissa
 - Sähkötupakointi on rinnastettavissa tupakointiin Terveyden hyvinvoinnin laitoksen linjauksen mukaan
 - Esim. Taksiliitto ei salli sähkösavukkeiden käyttöä takseissaan

- Onko Suomessa myytävissä sähkösavukkeissa nikotiinia?
 - Suomessa myytävät sähkösavukkeet eivät sisällä nikotiinia, niiden myyntiä ei siis rajoiteta lailla. Mainostaminen kiellettyä ja osa kaupoista on kieltäytynyt myymästä sähkösavukkeita alle 18-vuotiaille.
 - Suomessa nikotiinia sisältävät sähkösavukkeet on luokiteltu lääkkeeksi, niillä ei siis ole myyntilupaa.

- Saako sähkösavukkeita siis käyttää ja ostaa alle 18-vuotias?
 - Laki ei kiellä asiaa, mutta asia on herättänyt huolta viranomaisten taholta. Tuotteita ei missään tapauksessa suositella alle 18-vuotiaille.
 - Osa kaupoista on tehnyt oman ratkaisun ja kieltäytyneet myymästä tuotteita alle 18-vuotiaille. Samantyylinen päätös on tehty joissain kaupoissa energiajuomien kohdalla.

Tavoite:

Lisätä nuorten tietämystä sähkötupakasta, korjataan virheellistä tietoa ja ennakkokäsityksiä.

Lähde:

Kysymykset ja vastaukset: Suomen ASH ry 2014.

Rasti 3. Tupakointi lukuina & kuka siitä hyötyy**Rastin toteuttamiseen tarvittavat tavarat / välineet:**

Paperia ja kyniä, vaihtoehtoisesti liitutaulu ja liituja

Esivalmistelut:

Selvitetään tupakka-askin hinta ja nuorille tärkeiden tuotteiden/asioiden hintoja, esim. pelikoneiden, puhelimien, etelänmatkojen jne.

1. Rastin toteuttamiseen on kaksi vaihtoehtoa
 - a. Ohjaaja laskee yhdessä nuorten kanssa laskutoimitukset liitutaalulle tai muulle vastaavalle
 - b. Nuoret laskevat itsenäisesti laskutoimitukset jonka jälkeen laskut tarkastetaan
2. Lasketaan toteutustavasta riippuen miten paljon kuluu rahaa viikossa/kuukaudessa/vuodessa/5 ja 10 vuodessa jos poltetaan 1 aski tai 0,5 askia päivässä. Verrataan tupakointiin kuluvia summia nuorille tärkeiden tuotteiden/asioiden hintoihin, esim. Iphone 6 n.680e, Sony Playstation 4 n. 380e jne.) Rahan käyttö kohteita voi lisätä itse sen hetkisten trendi suuntausten mukaisesti.
3. Keskustellaan nuorten kanssa yhdessä siitä kuka hyötyy tupakanpoltosta. Nuorilta kysytään heidän omia ajatuksiaan asiasta: ”Mitä ajattelette, kuka hyötyy tupakoinnista? Millä tavoin?” jne.

Tavoite:

Saada nuoret ymmärtämään tupakointiin kuluvan rahan määrää ja sen kuka tupakoinnista loppuen lopuksi hyötyy.

Rasti 4. Hajut ja mielikuvat tupakkatuotteista**Rastin toteuttamiseen tarvittavat tavarat / välineet:**

Lasipurkkeja tai muita purkkeja yht. 6 kpl (esim. pilttipurkkeja), teippiä tai maalia, tussi, voipaperia tai vastaavaa purkin sisällön peittämiseen, haju lähteiden hankinta, paperia sekä kyniä.

Esivalmistelut:

Hajupurkkien valmistaminen:

1. Purkkien kyljet peitetään teippaamalla tai maalaamalla siten, ettei purkkien sisälle näe.
2. Purkit numeroidaan 1–6 tussilla tai maalamalla numeron purkkien kylkeen.
3. Tuoksun tai hajun aiheuttajat laitetaan purkkien sisälle ja niiden päälle laitetaan voipaperia tai vastaavaa. Tämä estää hajun tai tuoksun aiheuttajan näkemisen purkista.

1. Rastin Nuoret ohjataan istumaan rinkiin tai jonoon, tilanteen vaatimalla tavalla. Ohjaaja antaa aina yhden purkin oppilaille kerrallaan haisteltavaksi, purkeissa olevia hajuja on yhteensä kuusi kappaletta. Nuoret haistelevat purkkia silmät kiinni ja jokaisen hajun jälkeen kirjoitetaan paperille ylös miltä purkki haisi ja mitä mielikuvia se herätti. Lopuksi paperille kirjoitetaan miltä itse toivoisi tuoksuvan ja miltä toivoisi ystäviensä tai vanhempiensa tuoksuvan. Purkkien haistelun jälkeen, ohjaaja paljastaa mitä mikäkin purkki sisälsi todellisuudessa. Purkkien sisältö:
 - o Purkki 1, Tupakan tumppeja sekä tuhkaa
 - o Purkki 2, Nuuskaa
 - o Purkki 3, Huuhteluainetta
 - o Purkki 4, Hajuvesi
 - o Purkki 5, Appelsiini
 - o Purkki 6, Molkosan: maitohappokäynyt heratiiviste (saatavilla ruokakaupoista)

Tavoite:

Havainnollistaa eri hajuja sekä tuoksuja sekä saada nuoret ymmärtämään miltä he haluavat todellisuudessa tuoksua. Tupakaltako?

Lähde:

Tupakoinnin haitat

Rasti 5. Riippuvuus

Rastin toteuttamiseen tarvittavat tavarat / välineet:

Paperia, kyniä, nuorten lainaukset tulostettuina.

Esivalmistelut:

Lainauksien kiinnittäminen ns. aikajärjestyksessä seinälle

1. Rastin toteuttamiseen kaksi vaihtoehtoa lainauksien lukemisen jälkeen (kts. kohta 3.). Lainaukset ovat tupakoitsevien ja tupakoinnin lopettaneiden nuorten ajatuksia tupakoinnista.
 - a. Nuoret vastaavat ohjaajan kysymyksiin kirjoittamalla vastaukset paperille, vastaukset käydään tämän jälkeen läpi ohjaajan kanssa
 - b. Nuoret keskustelevat ohjaajan opastuksella kysymyksien aiheista
2. Nuoret kiertävät itsenäisesti lukemassa lainaukset. Lainaukset:
 - ”Aamul menee heti yks rööki kun herää, sit kahvin kanssa heti toinen. Kouluun mennessä tulee kans poltettuu muutama ja joka tauolla menee ainakin yks. Kavereiden kans tulee poltettuu ihan kokoajan. Ennen nukkumaanmenookin on ihan pakko polttaa viel yks. *Piip* kun se sanelee mun elämää niin paljon.....”
 - ”Bussi pysäkille pitää lähtee aina vähä aikasemmin et kerkee polttaa yhen röökin ennen koulun alkuu”
 - ”Aina pitää vetää röökii varastoon jos tietää et pitää mennä jonnekkin mis ei saa polttaa”
 - ”Kyllä mä oikeesti valitsisin nykyisin ihan toisin.....nyt mä en sit pääse siitä millään eroon...”
3. Tämän jälkeen rastin ohjaaja kysyy nuorilta seuraavat kysymykset:
 - Mitä riippuvuus on?
 - Mistä asioista ihmiset voivat olla riippuvaisia
 - Miksi riippuvuus on huono asia? Voiko se olla hyvä asia?
 - Miten riippuvuudesta voi päästä eroon?

Tavoite:

Saada nuoret ymmärtämään mitä riippuvuus on todellisuudessa ja miten riippuvuus tupakatuotteisiin voi vaikuttaa heidän jokapäiväiseen elämään.

Lähde:

Case-esimerkit

Rasti 6. The End

Rastin sisältö: Pillihengitys, draamaharjoitus ja savustuskoppi. **Toteutetaan koko ryhmälle!**

Rastin toteuttamiseen tarvittavat tavarat / välineet / tilat:

Pillit, tietokone jossa internet yhteys + videotykki. Tila johon mahtuu kaksi luokkaa (noin 40 oppilasta) ja jossa mahdollisuus draamaharjoituksen toteuttamiseen.

1. Rasti aloitetaan pillihengityksellä, nuoret laitetaan seisomaan riviin ja jokaisella jaetaan yksi pilli. Nuorten tulee tehdä esim. kyykkyjä ainoastaan pillin kautta hengittäen. Tärkeintä on, että nuoret ohjataan tekemään jotain fyysistä pillin kautta hengittäen, liike on vapaavalintainen.
2. Draamaharjoitus: Harjoitukseen tarvitaan 3 nuorta, mutta jos nuorista ei löydy vapaaehtoisia niin ohjaajat toimivat näyttelijöinä. Näytellyssä tilanteessa kaksi henkilöä painostaa kolmatta henkilöä polttamaan. Harjoituksen tarkoituksena on opettaa nuoria kieltäytymään tupakasta ko. tilanteessa. Jos tilanteessa kieltäytyvä henkilö ei osaa itse kieltäytyä, hän voi pyytää apua yleisöltä. Yleisön mukaan ottaminen on toivottavaa, koska se mahdollistaa nuorten omien mielteiden esiintulemisen.
3. Loppukevennys: Viimeiseksi katsotaan haluttu video savustuskoppi sivustolta. Sivuston osoite on: <http://www.fressis.fi/savustuskoppi>

Tavoite:

Demonstroida tilanne jossa ihminen sairastaa keuhkohtaumatautia joka on seuraamusta pitkäaikaisesta tupakoinnista. Draamaharjoituksen tavoitteena antaa nuorille ”työkaluja” tupakasta kieltäytymiseen. Loppukevennyksenä video savustuskoppi.fi sivustolta, jonka tarkoituksena on lopettaa valistus iloisella mielellä.

Lähde:

Näytelmä (Tupakkakokeilut), Savustukoppivideo (Fressis s.a), Pillihengitys (Tupakoinnin haitat).

LIITE 3: PALAUTELOMAKE

Tapahtuman palaute- lomake



Mitä uusia asioita opin tupakkatuotteista?

Oliko tunti sinun mielestä tarpeellinen? Miksi?

Mitä mieltä olit rasteista?

1. Pullotupakkavideo ja sairaudet:
2. Kysymyksiä ja väittämiä sähkötupakasta (oikein/väärin väittämiä):
3. Tupakointi lukuina (tupakoinnin kustannukset):
4. Hajut ja mielikuvat (hajupurkit ja niistä tulevat mielikuvat):
5. Riippuvuus (pohdintaa mitä on riippuvuus jne.):

6. Lopetus rasti, pillihengitys ja video:

Mielestäni parhain/mielenkiintoisin rasti oli:

- Miksi?

Mielestäni huonoin/vähiten mielenkiintoisin rasti oli:

- Miksi?

Kannattaisiko tällaista tapahtumaa toteuttaa jatkossa opetuksessa? Miksi?:



Arvosanaksi annan tapahtumalle:

Kiitos palautteesta ja muistakaa nauttia tulevasta kesälomasta savuttomana 😊

