

Kati Saura

AMAZING ANTI-NICOTINE GAME

Pelillistetty päihdekasvatusmenetelmä

Opinnäytetyö

Yhteisöpedagogi

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Kati Saura	Yhteisöpedagogi (AMK)	Toukokuu 2020
Opinnäytetyön nimi		
Amazing anti-nicotine game Pelillistetty päihdekasvatusmenetelmä		45 sivua 20 liitesivua
Toimeksiantaja		
Jokivarren koulu, Orimattila		
Ohjaaja		
Laura Hokkanen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön kehittämisen kohde on nuorille suunnattu ehkäisevä päihdekasvatus, jonka aiheena ovat nikotiiniuotteista tupakka ja nuuska. Menetelmä on suunniteltu peruskoulun 6.-luokkaisille. Työlle on tarve, sillä vuoden 2019 terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan Orimattilan 4.–5.-luokkalaisista nikotiiniuotteita on kokeillut vähintään kerran 9,2 %, kun koko Suomen vastaava luku oli 4,6 %.</p> <p>Kehittämistyöni tavoite on ollut laatia käsikirjoitus pelillisiä elementtejä sisältävästä, toiminnallisesta päihdekasvatusmenetelmästä. Tavoitteena menetelmälle oli saada nuori pohtimaan nikotiiniuotteiden käytön vaikutusta ympäristöön ja terveyteen.</p> <p>Kehittämisen välineenä sovellan tuotekehitystä. Suunnittelu- ja luonnosteluvaiheen tärkein työkalu oli havainnointi, jota tein Jokivarren koululla. Havainnointi antoi tietoa siitä, millaiset ohjausmenetelmät sopisivat kohderyhmälle. Kehittämisyksityössä menetelmän sisältöä rakensin yhdistämällä nikotiiniuotteita koskevaa tutkimustietoa, ehkäisevän päihdetyön eettisiä periaatteita ja pelillisyyden teoriaa. Tästä kokonaisuudesta pyysin vertaisarviointia päihdekasvatusta tekeville ammattilaisilta.</p> <p>Kehittämistyöni tuloksena syntyi kaksiosainen päihdekasvatusmenetelmä: ensimmäisessä osassa osallistujat pääsevät tekemään erilaisia tehtäviä, ja toinen osa on tietokilpailun. Tehtävät toimivat opetusmateriaalina ja tietokilpailulla kerrataan ja vahvistetaan opittua reflektoiden. Menetelmä sisältää tehtävät, tietokilpailukysymykset sekä pelin ohjaajalle tietoa nikotiiniuotteista.</p> <p>Menetelmän mahdollista jatkokehittämistä varten tarvittaisiin menetelmän testaamista kohderyhmällä. Tämä antaisi käytännön tietoa menetelmän vahvuuksista ja heikkouksista. Opinnäytetyön puitteissa ei testaamista päästä toteuttamaan, mutta tulevaisuuden tavoitteena minulla on käydä ohjaamassa peli kohderyhmällä.</p>		
Nikotiiniuotteet, tupakka, nuuska, nuoret, päihdekasvatus, pelillisuus		

Author (authors)	Degree	Time
Kati Saura	Bachelor of Humanities	May 2020
Thesis title Amazing anti-nicotine game Gamification of drug education		45 pages 20 pages of appendices
Commissioned by Jokivarren koulu, Orimattila		
Supervisor Laura Hokkanen		
<p data-bbox="164 763 1460 1048">Abstract</p> <p data-bbox="164 835 1460 1048">The object of development in this thesis was preventive drug education for young people and the focus was on tobacco and snuff. The method was designed for 6th graders in elementary school. There was a need for this study, because according to the national school health survey commissioned by the National Institute for Health and Welfare in 2019, 9.2% of Orimattila's 4–5th grade students have tried nicotine at least once, compared to 4.6% in the whole of Finland.</p> <p data-bbox="164 1093 1460 1451">The goal of my development work was to develop a script for a functional substance abuse education method with game elements. The goals of the method were to get the young person to consider the impact of the use of nicotine products on the environment and health. As a tool for development, I applied product development. The most important tool in the design and sketching phase was the observation I carried out at the Jokivarsi school. The observation provided information on what kind of guidance methods would be appropriate for the target group. During the development phase, I constructed the content of the method by combining research data on nicotine products, ethical principles of substance abuse prevention work, and aspects of gamification. This entity was peer reviewed by drug education professionals.</p> <p data-bbox="164 1496 1460 1675">As a result of the development work, a two-part method of substance abuse education was created: in the first part, participants get to do different tasks and the second part consists of a quiz. The assignments serve as teaching material and the quiz is used for reviewing purposes and for reinforcing what was learned by reflection. The method includes assignments, quiz questions, and information about nicotine products for the game instructor.</p> <p data-bbox="164 1720 1460 1854">For possible further development of the method, it would be necessary to test the method with the target group. This would provide practical information on the strengths and weaknesses of the method. Within the framework of this thesis, testing could not be implemented, but my future goal is to instruct a game to the target group.</p>		
<p data-bbox="164 1865 319 1899">Keywords</p> <p data-bbox="164 1933 1260 1966">Nicotine products, tobacco, snus, young people, drug education, gamification</p>		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORTEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY: MIKSI JA MITEN?	7
2.1	Nikotiinituotteiden haitat.....	7
2.2	Tupakkatuotteiden vaikutus ympäristöön.....	10
2.3	Mitä päihdekasvatus on?	12
2.4	Valistuksesta kasvatukseen.....	14
3	PELILLISYYDEN VIITEKEHYS	17
3.1	Pelillisuus ja leikillisuus ohjauksessa.....	17
3.2	Pelisivistystä pelikasvatuksella ja -pedagogiikalla.....	21
4	KEHITTÄMISPROSESSI.....	23
4.1	Kehittämistehtävä ja -kohde	23
4.2	Toimenpiteet	24
4.3	Kehittämismenetelmät	25
5	KÄSIKIRJOITUS.....	28
5.1	Käynnistys- ja luonnosteluvaihe.....	28
5.2	Kehittämisvaihe	30
5.3	Viimeistelyvaihe	36
6	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET.....	40

LIITTEET

Liite 1. Amazing Anti-nicotine game- käsikirjoitus

1 JOHDANTO

Vaikka nuorten tupakointi on vähentynyt jo pitkään, koulun arjessa tupakka-
tuotteiden käyttö näkyy selvemmin kuin koskaan. Käytettyjä nuuskapusseja,
”leftejä” tai ”rottia”, kuten nuoret niitä kutsuvat, näkee lattioilla, seinillä, ka-
toissa, pulpettien alapinnoilla ja roskisten vieressä. Pyöreät kiekot erottuvat
housujen taskuissa ja nuuskapurkkien irrotettavat etiketit valtaavat niin känny-
köiden takakuoret kuin polkupyörien rungot. Ja vaikka nuuska on nostanut
suosiotaan, ei tupakointia ole kokonaan unohdettu. Usea nuuskaaja käyttää
myös tupakkaa ja moni tupakoiva nuuskaa.

Koulumaailmassa nuuskan käyttöön puuttumisen kynnyks on usein korkeampi
kuin tupakan, mikä johtuu usein sen näkymättömämmästä käyttötavasta. Jos
ei olla varmoja, moni ei uskalla kysyä nuoren nuuskan käytöstä. Aiheen käsit-
tely koetaan myös vaikeaksi, jos aikuisella ei itsellä ole tietoa nuuskan hai-
toista. Nuuskan käytön nopea yleistymisen luo painetta myös ehkäisevän
päihdetyön toteuttajille luoda materiaalia ja keinoja aiheen käsittelyyn nuorten
kanssa.

Olen itse toiminut ehkäisevän päihdetyön nuorisokouluttajana useamman vuo-
den ja pitänyt päihdekasvatustunteja peruskouluissa ja toisella asteella. Tun-
tien pedagogisesta sisällöstä on vastannut työnantajani, ja opinnäytetyöni
henkilökohtainen tavoitteeni onkin nyt laatia päihdekasvatusmenetelmä, jonka
opetuksellinen sisältö on itse laatimani. Menetelmän tavoite on saada nuoret
ajattelemaan nikotiinituotteiden vaikutusta etenkin terveyteen ja ympäristöön,
mutta myös pohtimaan nikotiinittomuuden etuja omassa elämässään.

Kehittämistyöni kohde on ehkäisevä päihdetyö. Laadin käsikirjoituksen, joka
toimii työkaluna nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ehkäisyssä. Käsikirjoi-
tus on kohdistettu Orimattilan kaupungin Jokivarren peruskoulun kuudennen
luokan oppilaille. Kehittämistyöni syntyy alueen tarpeeseen, sillä viimeisim-
män Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn
(2019a) tuloksista paljastui huolestuttavia lukuja. Orimattilan 4.-5. luokkalai-
sista nikotiinituotteiden kokeilijoita oli kaksinkertainen määrä koko Suomen
keskiarvoon nähden.

Jokivarren peruskoulu on 600 oppilaan yksikkö. Koulussa voi opiskella luokat 1–9. Alakoululaisia on 400, ja yläkoulussa opiskelee 200 oppilasta. (Ketonen 2020.)

Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan orimattilalaisten 4. –5.-luokkalaisten tupakkatuotteiden kokeileminen on kasvanut vuoden 2017 kyselyn mukaisesta 6,3 %:a 9,2 %:iin. Koko maassa 4.–5.-luokkalaisista tupakkatuotteita vastasi kokeilleensa ainakin kerran 4,6 prosenttia. Erityisesti orimattilalaisten poikien tupakkatuotteiden kokeileminen on kasvussa. Vuonna 2017 tupakkatuotteita oli kokeillut orimattilaisista 4.–5.-luokkalaisista pojista 9 %, kun luku oli tänä vuonna jo 14,9 prosenttia. Valtakunnallisesti Suomen 4–5.luokkalaista pojista 6,6 prosenttia vastasi vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn kokeilleensa ainakin kerran tupakkatuotteita. Tyttöillä tupakkatuotteiden kokeileminen oli laskenut ikäryhmässä niin Orimattilassa kuin koko Suomessa (taulukko 1). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Ihmetystä ja kysymyksiä herättää se, miksi luvut näyttävät tältä Orimattilassa? Vuoden 2019 Kouluterveyskysely tavoitti 99686 peruskoulun 4. ja 5.-luokkalaista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos mainitsee pilailuvastausten mahdollisuuden, mutta arvioi niiden määrän niin pieneksi, ettei tulosten kannalta niillä ole merkitystä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019d.)

Tupakkatuotteita kokeillut vähintään kerran

<u>Kyselyvuosi</u>	2017	2019	muutos
Orimattila	6,3 %	9,2 %	+2,9
Orimattila/pojat	9 %	14,9 %	+5,9
Koko maa	5,4 %	4,6 %	-0,8
Koko maa/pojat	8 %	6,6 %	-1,4

Taulukko 1. orimattilalaisten 4.–5.luokkalaisten tupakkatuotekokeilut (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Tässä opinnäytetyössä viitataan tupakka- ja nikotiinituotteilla savukkeisiin sekä suunuuskaan. Opinnäytetyön tilaaja toivoi kehittämistyöni kohdistuvan näihin tuotteisiin, sillä niiden käyttö on yleisintä nuorten keskuudessa Orimattilassa.

Kehittämistyöni muoto muuntui kevään 2020 aikana pilotoinnista käsikirjoitukseksi vallitsevan koronapandemian vuoksi. Tilanteen takia käsikirjoitusta ei ollut mahdollista testauttaa kohderyhmällä opinnäytetyön puitteissa. Käsikirjoituksen etuna on kuitenkin sen tilannekohtaisuus. Menetelmää voi soveltaa käytettävissä olevan ajan, paikan ja kohderyhmän mukaan.

Nuorten tiedon lisääminen nikotiinituotteista on aina ajankohtaista. Nuorten tulee saada objektiivista tietoa, jonka pohjalta he voivat tehdä valintoja, joilla on merkitystä niin nuoren terveyteen kuin ympäristöönkin. Yhteiskunnassamme nikotiinituotteiden käyttö on laskussa, mutta käyttö näkyy yhä ilmiönä, joka vaikuttaa yksilöihin, yhteisöihin sekä ympäristöön. Nuorena aloitettu tupakkatuotteiden käyttö saattaa johtaa elinikäiseen nikotiiniriippuvuuteen ja moniin nikotiinituotteiden aiheuttamiin sairauksiin. Ehkäisemällä nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamista, voimme säästyä taloudellisilta, terveydellisiltä sekä sosiaalisilta haitoilta, joilla on vaikutusta niin yhteiskuntaan kuin yksilöihin.

2 NUORTEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN EHKÄISY: MIKSI JA MITEN?

2.1 Nikotiinituotteiden haitat

Tupakkaa saadaan tupakkakasvista (Nicotiana). Tupakkatuotteet ovat teollisesti valmistettuja, pääosin polttamalla tai nuuskaamalla käytettäviä, päihteiksi luokiteltavia aineita. (Huovinen 2004, 12.) Savukkeet ja nuuska sisältävät tupakkakasvin lehtien lisäksi myös lisäaineita. Nämä lisäaineet esimerkiksi muuttavat nikotiinituotteiden makua miellyttävämmäksi ja savukkeen savua helpommin hengitettäväksi. Nikotiinituotteisiin lisättäviä aineita ovat muun muassa makeutusaineet ja kaakao. Kaakao lisättyinä savukkeisiin laajentaa keuhkoputkia ja samalla nikotiinipitoisuus veressä nousee. (Vierola 2010, 50–51.) Esimerkkinä makua antavien lisäaineiden käytöstä nuuskassa mainittakoon, että nuuskaa saa muun muassa mauissa hilla, piparminttu, eukalyptus sekä puolukka. (ks. Swedish match 2020.)

Nikotiinituotteet aiheuttavat riippuvuutta. Nikotiinituoteriippuvuus ei ole vain fyysinen; siihen liittyy myös sosiaalinen sekä psyykinen riippuvuus. (Kiianmaa ym. 2017, 11–12.) Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat psyykkiset, fysiolo-

giset, ympäristö- sekä perintötekijät. Nuoren nikotiinituoteriippuvuuden kehitymiselle merkityksellisin tekijä on ympäristötekijät eli esimerkiksi nuoren kavereiden nikotiinituotteiden käyttö. Kohti aikuisuutta mentäessä perintötekijöiden merkitys riippuvuudessa voimistuu. (Winell ym. 2017, 10–11.)

Fyysinen riippuvuus tupakkatuotteisiin syntyy erityisesti tupakkakasvissa olevan nikotiinin vuoksi. Nikotiini on ainetta, johon kehittyy vahva riippuvuus (Huovinen 2004, 28.) Nikotiini edistää aivojen nikotiinireseptoreiden toimintaa, joka taas lisää niiden herkkyyttä ja määrää. Tämä edistää dopamiinin vapautumista aivoista. (Kianmaa 2017, 69.) Nikotiinituotteiden valmistajat säätelevät myös tuotteidensa happoemästasapainoa eli pH:ta. Mitä korkeampi pH on, sitä nopeammin ja voimakkaammin nikotiini imeytyy verenkiertoon sekä aivoihin. Nikotiinituotteiden pH:ta säädellään emäksisen ammoniakkin avulla. (Vierola 2010, 50, 242.)

Nikotiinin riippuvuusriski on suurempi kuin alkoholilla, kannabiksella tai bentsoiatsepiineillä ja lähes sama kuin esimerkiksi kokaiinilla (Kianmaa 2019, 68). Nikotiiniriippuvuus kehittyy seuraavan kaavan mukaan: pitämisestä (liking), haluamiseen (wanting), haluamisesta himoitsemiseen (craving) ja lopulta tarpeeseen (needing) saada nikotiinia. Eläinkokeissa on huomattu jo ensimmäisen tupakka-annoksen aiheuttavan muutoksia aivojen hermosolujen rakenteissa sekä toiminnassa. (Winell, ym. 2017, 60.) Eläinkokeet ovat paljastaneet myös, että nikotiini vaikuttaa nuoren aivoissa palkitsevammin kuin aikuisen aivoissa. Nuoren aivot ovat siis aikuisten aivoja alttiimmat nikotiiniriippuvuudelle. (Vierola 2010, 33.) Riski aloittaa säännöllinen käyttö kasvaa etenkin niillä, joilla on perinnöllinen alttius nikotiiniriippuvuuteen (Winell ym. 2017, 13). Nikotiinituotteiden fyysisiä vieroitusoireita ovat muun muassa hikoilu, vapina, päänsärky ja huimaus. Myös ummetusta, väsymystä ja verenpaineen alenemista voi esiintyä. (Vierola 2010, 299.)

Psyykinen riippuvuus nikotiinituotteisiin myös vaikeuttaa niiden käytön lopettamista. Nikotiinituoteriippuvuudessa puhutaan ulkoisista ja sisäisistä ärsykeistä, jotka saattavat laukaista tupakanhimon. Kun on tottunut käyttämään nikotiinituotteita tunteiden säätelyn keinona, voi tupakkatauko tai nuuskan laitto huuleen olla ainoa keino käsitellä stressaavaa tilannetta. (Terveyskirjasto

2016.) Nikotiinituotteita käyttävä ehdollistuu myös tupakointiin ja nuuskaamiseen liittyville ulkoisille ärsykkeille. Tupakansavu, tuhkakupit ja käyttötilanteet saattavat laukaista himon käyttäjä. Nämä ärsykkeet ylläpitävät nikotiinituote-riippuvuutta. (Kiiänmaa 2017, 68.) Yksi nikotiinituotteiden psyykkisistä vieroitusoireista on masennus, sillä nikotiini vaikuttaa dopamiinin eritykseen. Käytön loppuessa dopamiinin erityks aivoissa laskee. Muita psyykkisiä vieroitusoireita ovat muun muassa ärtyneisyys, lisääntynyt ruokahalu sekä unettomuus. (Vierola 2010, 299–300.)

Nikotiinituotteiden käyttö aiheuttaa fyysisiä sairauksia. Jokaisesta säännöllisen tupakoinnin aloittaneesta nuoresta noin puolet menehtyy ennenaikaisesti tupakkatuotteiden aiheuttamiin sairauksiin (Vierola 2010, 18). Poltettava savuke sisältää monia eri myrkkijä, kuten lyijyä, asetonia sekä bentseeniä. Savukkeista on löydetty noin 50–60 syöpää aiheuttavaa ainetta sekä 4000 eri kemikaalia. (Huovinen 2004, 12.) Nuuska sisältää 2500 eri kemikaalia, joista 28 on syöpää aiheuttavia (Vierola 2010, 241). Maailmanlaajuisesti tupakointi aiheuttaa noin 30 % kaikista kuolemaan johtavista syöpäsairauksista (Vierola 2010, 181). Kuitenkin erilaiset syövät ovat vain yksi nikotiinituotteiden aiheuttamista sairauksista.

Poltettavien nikotiinituotteiden haittoja ovat hengityselinsairaudet, joiden oireita ovat yskä, lisääntynyt limaneritys sekä hengityksen vinkuminen. Tupakointi edistää verisuonten tukkeutumista, joten se voi johtaa sepelvaltimotautiin ja aivoinfarktiin. Kakkostyypin diabetekseen sairastumisen riski on 30–40 kertaa suurempi kuin tupakoimattomalla. Tupakoitsija saattaa kärsiä erektiohäiriöistä verenkierron heikettyä tupakoinnin seurauksena. (Pzifer 2018.)

Myös passiivinen tupakointi eli tupakansavulle altistuminen on terveysriski (Laatikainen 2017, 98). Savukkeeseen pääsavulla tarkoitetaan tupakoitsijan omiin keuhkoihin päätyvää savua. Sivusavuksi kutsutaan savua, joka syntyy tupakoitsijan henkosten välillä savukkeeseen palaessa itseksensä. Sivusavu syntyy alhaisemmassa lämpötilassa kuin tupakoitsijan henkeen vetämä pääsavu, jolloin haitalliset palamiskaasut lisääntyvät. (Vierola 2010, 161.) Sisään hengitetty sivusavu sisältää keskimäärin 2–6 kertaa enemmän syöpää aiheuttavia karsinogeneenejä ja on noin neljä kertaa myrkyllisempää kuin tupakoitsijan keuhkoihinsa vetämä pääsavu (Schick & Glantz 2005, 402). Tupakansavulle

altistuvilla tupakoimattomilla henkilöillä on jopa 20–30 kertaa suurempi riski sairastua keuhkosyöpään kuin altistumattomilla. Pitkäaikaisesti altistuneilla on myös lisääntynyt riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. (Husgafvel-Pursiainen 2017, 92–93.) Suurin osan savukkeeseen savusta kulkeutuu ympäristöön, sillä vain 25 % päätyy tupakoijan keuhkoihin (Huovinen 2004, 36).

Savuttomat tupakkatuotteet, kuten suunuuska, eivät savuttomuudestaan huolimatta ole haitattomia. Nuuskan kaikkia vaikutuksia terveyteen ei ole vielä tutkittu yhtä tarkoin kuin savullisten tupakkatuotteiden vaikutuksia. (Ollila & Rautalahti 2017, 102.) Nuuska sisältää tupakkakasvia noin 40–45 %, sekä moninkertaisen määrän nikotiinia verrattuna savukkeeseen, joten nuuskan käyttö aiheuttaa monia samoja haittoja kuin poltettavat tupakkatuotteet. (Suomen ASH 2018.) Sen nikotiini nostaa poltettavien savukkeiden lailla sydämen sykettä ja verenpainetta, joten sydän joutuu lyömään nopeammin. Tämä rasittaa sydäntä. Nuuskan käytöllä on vaikutusta etenkin suunterveyteen. Hampaiden värjäytyminen on yleistä nuuskaa käyttävillä. (Vierola 2010, 242.) Nuuskaajilla ikenet vetäytyvät nuuskan käytön aiheuttaman kemiallisen ärsytyksen ja mekaanisen hankauksen vuoksi. Tämä aiheuttaa bakteerien kiinnittymistä vaurioituneisiin kohtiin. Ikenien vetäytymistä on nähtävissä jo 1–3 vuoden säännöllisellä käytöllä. Ikenien vetäytymien voi aiheuttaa hampaiden vihlontaa. Nuuskan käyttö aiheuttaa myös paikallista limakalvovauriota, jota kutsutaan nuuskaleesioksi tai norsunnahaksi. Se muodostuu suussa kohtaan, jossa nuuskaa useimmiten pidetään. Se näkyy paksuuntuneena, rypyttyneenä kohtana ikenissä. (Vierola 2010, 241–242.) Pitkälle edennyt limakalvovaurio saattaa olla syövän esiaste (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2020b).

2.2 Tupakkatuotteiden vaikutus ympäristöön

Jokainen tupakan elinkaaren vaihe nopeuttaa ilmastonmuutosta. Suurimmat ilmastonmuutosta edistävät vaiheet ovat tupakkakasvin viljely ja kuivatus. Vertailussa perunan viljelyyn, tupakkatontin viljely kuluttaa 2–3 enemmän luonnonvaroja kuin perunatontin viljely. Vettä tupakkatontin viljely vaatii kahdeksan kertaa enemmän kuin perunatontin. (WHO 2018, 21, 23–24.)

Tupakkakasvia viljellään useimmiten ilman vuoroviljelyä muiden kasvien kanssa. Kun viljellään jatkuvasti vain yhtä lajiketta, ovat kasvit sekä maaperä

alttiimpia erilaisille tuholaisille sekä kasvitaudeille. Ehkäistäkseen tätä tupakan viljelijät joutuvat käyttämään suuria määriä erilaisia kemikaaleja kuten kemiallisia torjunta-aineita sekä hyönteismyrkkyjä. Tupakkakasvi kuluttaa maaperän ravinteita enemmän ja nopeammin kuin monet muut kasvit, joten viljelyssä käytetään myös erityisen paljon kemiallisia lannoitteita. Osa näistä kemikaaleista on niin myrkyllisiä, että ne ovat kiellettyjä joissain maissa. Monet tupakanviljelijät altistuvat näille kemikaaleille, sillä matalan tulotason maissa näitä aineita levitetään tupakkapelloille selässä kannettavien sumuttimien avulla ilman asianmukaisia suojaimia. Tupakkaplantaasilla työskentelevien lisäksi näille kemikaaleilla altistuvat myös plantaasien lähiympäristö ihmisineen, vesialueineen ja viljelysmaineen. Myös tupakkasadonkorjuuseen liittyy terveyshaittoja. Jos satoa korjataan kasvien ollessa kosteita, imeytyy kasveissa oleva nikotiini paljaan ihon lävitse, jolloin nikotiinimyrkytyksen (Green tobacco sickness) riski on suuri. Tupakkaplantaaseilla käytetään paljon lapsityövoimaa ja lapset ovat aikuisia alttiimpia nikotiinimyrkytykselle. (WHO 2017, 4, 10.)

Kun tupakkakasvi on kerätty, se pitää kuivata. Globaalisti tupakan kuivaamiseen puuta polttamalla on arvioitu käytettävän 11,4 miljoonia tonnia puuta vuosittain. Puuta tarvitaan myös tupakkatuotteiden pakkausmateriaalien valmistamiseen. (WHO 2017, 5.) Puiden kaatamisella on vaikutusta ilmastomuutokseen, sillä se jättää maan sateiden ja tuulten armoille ja näin syntyy autiomaita (Suomen ASH, 2017). Kuivaamisen jälkeen aloitetaan tupakkatuotteiden valmistusprosessi. Valmistuksen arvioitiin vuonna 1995 tuottavan vuosittain 2 miljoonaa tonnia kiinteää jätettä, 300 000 miljoonaa tonnia nikotiinilla saastunutta jätettä sekä 200 000 tonnia kemiallista jätettä. (WHO 2017, 11.) Jotta tuotteet päätyvät valmistajilta kuluttajille käytetään meri-, ilma- ja maaliikennettä, jotka kaikki kuluttavat luonnonvaroja sekä aiheuttavat päästöjä. (WHO 2018, 11.)

Tupakantumppi eli savukkeen polttamisesta jäävä filteri on yleisin luonnosta löytyvä roska. Maailmanlaajuisesti tumppeja arvioidaan löytyvän vuosittain ympäristöstä 4,5 biljoonaa. Tämä tarkoittaa, että kaksi kolmesta tumpista päätyy muualle kuin roskikseen. (Suomen ASH 2020.) Tupakanfilteri valmistetaan selluloosa-asetaatista, joka ei maadu. Auringon ja kosteuden seurauksena filteri hajoaa pieniksi kappaleiksi ja levittää savukkeen sisältämiä myrkyjä ympäristöön. (WHO 2017, 12.) Kuivalla maalla hajoamiseen voi mennä

jopa 12 vuotta (European Parliament 2018). Suomen meriympäristön tila -raportista (2018) ilmenee, että Suomen kaupunkirannoilta on löydetty jopa 300 tupakantumppia jokaista 100 rantaviivametriä kohden. Yksi tupakantumppi voi saastuttaa 500–1000 litraa vettä (European Parliament 2018). Tumppi hajoaa merivedessä noin 36 kuukaudessa ja makeassa vedessä 18 kuukaudessa (Suomen ASH 2020).

Yksilön tupakoinnin ympäristövaikutuksia on myös tutkittu. Yhden savukkeen keskimääräinen vesijalanjälki on 3,7 litraa ja päivittäin 20 savuketta 50 vuotta polttavan on laskettu kuluttavan tupakoinnillaan 1,4 miljoonaa litraa vettä. Maata hänen savukkeidensa valmistusta varten käytetään 3226 neliötä. (WHO 2018, 24 25.) Askin päivässä tupakoiva syyllistyy välillisesti vuosittain noin 24 puun kaatamiseen (Vierola 2010, 282).

2.3 Mitä päihdekasvatus on?

Ehkäisevä päihdetyö on kaikkea sitä, mikä edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Tavoitteena on ehkäistä päihdeistä syntyviä haittoja niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Myös päihdetiedon lisääminen kuuluu ehkäisevään päihdetyöhön. Suomessa ehkäisevän päihdetyön osa-alueita ovat alkoholi, huumausaineet ja muut päihtymiseen tarkoitetut aineet, nikotiinituotteet sekä rahapelaaminen. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

Päihdetiedon lisääminen tapahtuu useimmiten päihdekasvatuksen keinoin. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (2019c) määrittelee päihdekasvatuksen päihdehaittojen ehkäisyksi vuorovaikutuksen, viestinnän ja koulutuksen avulla. Tavoitteena päihdekasvatukselle on ihmisen käytöksen muutos niin, että päihdeistä johtuvat haitat vähenevät (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019b). Päihdekasvatuksen saaminen sisältyy ihmisen oikeuteen saada tietoa päihdeistä, niiden käytön riskeistä ja seurauksista. Päihdekasvatuksella pyritään myös julkiseen keskusteluun koskien päihdeiden käyttäjien ja heidän läheistensä oikeuksia sekä edistämään näiden oikeuksien toteutumista. Avainasemassa on myös näiden lisäksi kasvatuksen avulla ymmärryksen lisääminen päihdeistä ilmiönä. Nuorille suunnattua päihdekasvatusta toteutetaan esimerkiksi kouluissa, nuorisotyössä, kirkon piirissä sekä kodeissa. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

Ehkäisevä päihdetyö pyrkii vaikuttamaan päihteistä syntyviin haittoihin kolmella tapaa: sisäisesti, ulkoisesti ja kulttuurillisesti. Sisäisellä vaikuttamisella tarkoitetaan yksilön kasvun tukemista siten, että hän kykenee itsenäiseen päätöksentekoon. Tätä voivat tukea niin koti, koulu kuin harrasteyhteisöt, ja se tapahtuu osana muuta kasvatusta ja kasvamista. Ulkoinen vaikuttaminen tapahtuu yhteiskunnan sääntelyn avulla. Siihen sisältyvät päihteitä koskevat lait, rajoitukset ja säännöt. Kulttuurillinen vaikuttaminen ilmenee vaikuttamisena yhteiskunnalliseen mielipideilmastoon. Tämä tapahtuu päihdekasvatuksen, päihdevalistuksen ja erilaisten kampanjoiden avulla, ja niiden tarkoituksena on saada yksilöt pohtimaan omaa suhtautumistaan päihteisiin ja virittää keskustelua yksilöiden välillä. Kohteena on siis yksilöiden sijaan kulttuuri. Parhaimmillaan päihdekasvatus ja -valistus synnyttää sosiaalista ja kulttuurillista painetta muuttaa yksilöiden asenteita ja käyttäytymistä. Kulttuurisella vaikuttamisella ei voida korvata sisäistä tai ulkoista vaikuttamista, vaan se toimii niiden tukena. (Salasuo 2015, 15–16, 18.)

Ehkäisevälle päihdetyölle on asetettu eettiset periaatteet. Ne perustuvat maailmanlaajuisiin ihmisoikeuksiin, suomessa vallitseviin perusoikeuksiin sekä ehkäisevää päihdetyötä toteuttavien toimijoiden ammattieettisiin periaatteisiin. Nämä periaatteet ovat seuraavat:

Sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Jokaisen oikeus terveyteen ja turvallisuuteen toteutuu parhaiten, kun syrjäytymistä ehkäistään aktiivisesti. Päihteitä ja päihdehaittoja koskevassa päätöksenteossa tulee asettaa etusijalle ne ongelmat ja ihmisryhmät, joiden parissa toimitaan.

Yhdenvertaisuus. Päihteiden haitoista kärsiville kuuluu yhdenvertainen kohtelu muiden yhteiskunnan jäsenten kanssa.

Solidaarisuus. Päihdehaitoista kärsiviä ei tule loukata, syrjiä eikä heistä tule käyttää syrjäyttävää tai leimauttavaa kieltä.

Osallisuus. Päihteiden käyttäjiä sekä heidän omaisiaan tulee kuulla heitä koskevassa päätöksenteossa.

Älyllinen rehellisyys ja vapaus. Päihteistä, päihteiden käytöstä, päihdekulttuureista, riskeistä ja haitoista annettavan tiedon tulee olla ajantasaista sekä tutkittuun tietoon ja tasapuolisuuteen perustuvaa. Se tulee esittää asianmukaisesti sekä sen tulee kunnioittaa

vastaanottajan älyä ja itsemääräämisoikeutta. Se ei saa manipuloida vastaanottajaa. Ehkäisevässä päihdetyössä tulee vastaanottajia rohkaista avoimeen ja dialogiseen keskusteluun. Päihdetiedottamisen ja -kasvatuksen tuleekin huomioida toiminnan kaksisuuntaisuus ja keskusteluun kannustava asenne. Kohderyhmät tulee ottaa mukaan suunnitteluun ja toteutukseen avoimuuden toteutumiseksi. Kohderyhmien kulttuurien tuntemus ja arvojen ymmärtäminen sekä kunnioittava asenne kohderyhmää kohtaan on välttämätöntä.

Osallisten ammattieettiset periaatteet. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään monialaisesti. Jokaisen osallisen ammatillisia arvoja ja periaatteita tulee kunnioittaa ja taata niiden toteutuvan tasavertaisesti.

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Päihdetyötä tekevien tulee tuoda tietonsa ja näkemyksensä julkiseen keskusteluun, sekä tuoda julki yhteiskunnan rakenteiden ja poliittisten päätösten vaikutukset päihdehaittoihin, sillä haittojen ilmaantuvuus on yhteydessä sosiaaliseen, taloudelliseen ja fyysiseen ympäristöön sekä työttömyyteen ja muuhun huono-osaisuuteen. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2006, 44–45.)

Ehkäisevän päihdetyön eettiset periaatteet korostavat sensitiivistä, ihmisarvoa kunnioittavaa sekä dialogista keskustelua ihmisten välisissä kohtaamisissa.

2.4 Valistuksesta kasvatukseen

Nuorten tupakoinnin aloittamista on pyritty Suomessa ehkäisemään 1960-luvulta lähtien. Siihen aikaan tieteelliset tutkimukset osoittivat tupakoinnin olevan haitallista terveydelle. (Vartiainen ym. 2007.) Ensimmäiset ainoastaan tupakoinnin haitoista kertovat painotuotteet ilmestyivät vuonna 1959, jolloin Folkhälsan julkaisi tupakan vaaroista kertovan julisteen ja esitteen. Samoihin aikoihin Mannerheimin Lastensuojeluliitto julkaisi nuorille suunnatun kirjeen, jossa tupakointia kokeillut vertainen kertoo tupakointikokemuksistaan. Kirjeitä oli kaksi, pojille ja tytöille erikseen. Vuonna 1960 Lääkäriliiton jäsenet toteuttivat tupakan vastaisen kiertueen 169 oppilaitoksessa. Jäsenet kävivät esitelmöimässä oppilaille tupakoinnin terveyshaitoista. Kolmas tupakanvastaista materiaalia tuottanut toimija oli Elämäntavat raittiiksi -liitto (ETRA), joka alkoi julkaista vuonna 1961 nuorille kohdennettua Savumerkkejä-lehteä. (Salo 1997, Puurosen 2012, 43–44 mukaan.) Liitto esitteli vuonna 1969 Savusirkkukuuden, jonka avulla demonstroititiin tupakoinnin vaikutuksia kehoon. Savusirkku-projekti jatkui yli 30 vuotta kiertäen kouluja ja messuja ja tavoitti yli 900 000 ihmistä. (ETRA 2016.)

Salon (1997) mukaan vuonna 1971 oli valtio ensimmäisen kerran budjetoitua rahaa tupakkoinnin vastaiseen terveystasvatukseen. Valtion Tupakkaneuvotte-
lukunta tilasi Suomen Syöpäyhdistykseltä esitteitä ja julisteita jaettavaksi oppi-
ja ammattikouluihin sekä armeijaan. Valtio oli kiinnostunut myös Ruotsin ta-
vasta toteuttaa tupakkavalistusta ja tilasi Suomen kouluhallituksen arvioita-
vaksi ruotsalaisen tupakanvastaisen yhdistyksen (National förening för upplys-
ning om tobakens skadeverkningar, NTS) koululaisille suunnattuja painotuot-
teita. Ruotsin tupakkavalistuksesta omaksuttiin tupakan terveyshaittoja koros-
tava valistuksen muoto. Nuorille kampanjoitiin julisteilla, joissa pääosassa oli-
vat informatiivinen teksti sekä konkreettiset havaintokuvat siitä, mitä tupakka
aiheuttaa keholle. (Puuronen 2012, 43–44.)

Terveyshaitoista kertovien julisteiden lisäksi samaan aikaan toinen tupakkava-
listuksen suuntaus oli enemmän mielikuviin perustuva, ja se painottui visuaali-
suuteen informaation sijaan. Käytössä oli siis kaksi erilaista lähestymistapaa
nuorten tupakkoinnin ehkäisyyn. 1970-luvun keskivaiheilla tupakointia pyrittiin
ehkäisemään tupakkoinnin kieltävillä tarroilla ja julisteilla. Valistus muuntui tar-
koista tupakkahaitoista kertomisen sijaan ajatukseen ”tupakka on paha”. Ajan
nuorisokulttuuriset ilmiöt hippeineen ja poppareineen näkyivät myös sen aikai-
sissa valistuskampanjoissa ja valistusta kehitettiin enemmän kohti nuorten
omaa maailmaa vuosikymmenen vaihtuessa. Seuraava vuosikymmen pyrki
viestimään tupakkoinnin vaaroista pehmeämmin kuin edeltäjänsä. Enää ei py-
rity valistamaan pelolla tupakkoinnin haitoista kehoon vaan tuotiin esiin tupa-
koimattomuuden etuja. Kuvitus muuttui piirroksista valokuviin, joissa treenatut,
hyväkuntoiset nuoret poseerasivat fyysisyyttä huokuvissa kuvissa. Terveitä
elämäntapoja korostettiin haitoista tiedottamisen sijaan. (Salo 1997, Puurosen
2012, 43–44 mukaan.)

1980-luvun loppupuolella VHS-nauhat alkoivat yleistyä, mikä vaikutti myös
päihdevalistusmateriaalin muotoon. Valtion myöntämä rahoitus tupakanvastai-
seen työhön muutti muotoaan vuonna 1987 niin, että tähän budjetoitua rahaa
voitiin käyttää muuhunkin kuin tupakan haitoista kertomiseen. Alkoi aikakausi,
jolloin nuorison suosimia idoleita nostettiin tupakoimattomuuden esikuviksi.
Joukossa oli muun muassa uimari Jani Sievinen sekä jääkiekkoilija Teemu
Selänne. (Salo 1999, Puurosen 2012, 46–50 mukaan.)

Hakkaraisen (2000) mukaan 1990-luvulla tupakkavalistuksen sisältö laajeni kertomaan yksilön ja kansanterveydellisten ongelmien lisäksi myös tupakoinnin globaaleista taloudellisista ja ekologisista ongelmista. Tupakkavalistuksella haluttiin tuoda esiin tupakoinnin vaikutuksia ympäristöön, mikä näkyi luontoaiheiden käyttönä tupakkakampanjoissa. (Puuronen 2012, 48.) Tupakoimattomuus muuttui myös osaksi terveellisiä elämäntapoja liikunnan, ruokavalion ja muiden terveyttä edistävien valintojen lailla. Sen lisäksi passiivisen tupakoinnin haitat alkoivat saada sijaa tupakkavalistusmateriaalissa tutkimustiedon lisääntyneenä 1990-luvulla. (Salo 1999, Puurosen 2012, 49–50 mukaan.)

Koulujen tupakoimattomuuskilpailut sekä kohderyhmittäin suunnatut viestintäkampanjat ovat 2000-luvun tupakkavalistusta kuvailevat piirteet. Mitä lähemmäs nykyhetkeä tullaan, sitä enemmän valistuksessa näkyy kohderyhmälähtöisyys. Päihdekasvatusta kehitetään jatkuvasti pienemmille kohderyhmille ja pyritään vastaamaan kohderyhmän sen hetkisiin tarpeisiin. (Puuronen 2012, 55.) Nykypäivän päihdekasvatuksen sisältö pohjautuu muun muassa tiedon tarjoamiseen, sosiaalisten paineiden sietämisen oppimiseen, vertaistoimintaan sekä päihteettömyyden hyvien puolien korostamiseen. (Pylkkänen 2009, Herrasen 2010, 29–30 mukaan.)

Nykyaikana *päihdevalistus*-sanaa vältetään ja puhutaan päihdekasvatuksesta. *Päihdevalistus*-sana on perua ajasta, jolloin uskottiin ihmisen käytöksen muuttuvan pelkän tiedon tarjoamisen avulla. Tästä tavasta käytetään sanaa injektiomalli, jossa tietoa ikään kuin syötetään vastaanottajaan ja ajatellaan sen tehoavan. Päihdekasvatus on sanana ja toimintana monitahoisempaa ja huomioi monien eri tekojen yhteisvaikutuksen sekä osallistaa vastaanottajaa vuoropuheluun. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.) Pylkkänen ja Vuohelainen (s.a.) puolestaan erottelevat päihdevalistuksen ja -kasvatuksen niin, että päihdekasvatuksessa nuorella on aktiivinen rooli, kun taas valistuksessa nuori on passiivisessa asemassa.

Se, miten päihdekasvatusta tänä päivänä toteutetaan, on myös monipuolistunut. Elämyspedagogiikka, toiminnallisuus, pelit ja kisailu näkyvät tämän päivän päihdekasvatuksessa. Faktan tarjoaminen yhdessä toiminnallisen tekemisen kanssa mahdollistaa tilaisuuden nuorelle tarkastella omia ja vertaisten

mielipiteitä, kokemuksia ja tuntemuksia päihteisiin liittyen. (Herranen 2010, 31.)

3 PELILLISYYDEN VIITEKEHYS

3.1 Pelillisuus ja leikillisuus ohjauksessa

Vuoden 2018 Pelaajabarometrin mukaan 10–75-vuotiaista suomalaisista 96,9 % pelaa ainakin joskus ei-digitaalisia pelejä. Digitaalisia pelejä pelaa ainakin joskus 76,1 %. Ikäryhmässä 10–19-vuotiaista 36,4 % pelaa päivittäin digitaalisia pelejä ja viikoittain digipelaajia on 69,8 %. (Pelaajabarometri 2018, 24.)

Pelaamisen ja pelien suosio näkyy myös niiden ympärille kehittyvien kulttuurien muodossa. *Cosplay* eli pukeutuminen pelihahmoksi, *pelivideot*, joissa pelaajat esimerkiksi testaavat uusia pelejä, *modaaminen* eli pelien muokkaaminen, *fanifiktio*, jossa pelin ihailija kirjoittaa fiktiivistä tarinaa pelin hahmoille, *lanit*, jossa joukko pelaajia kokoontuu yhteen pelaamaan omien pelilaitteidensa kanssa, sekä *e-urheilu*, joka on tietotekniikkaa hyödyntävää kilpapelaaamista, ovat vain esimerkkejä pelien ja pelaamisen synnyttämistä ilmiöistä. (Harviainen ym. 2013.)

Peli määritellään monien osien summana. Pelissä on tavoite ja tavoite tarjoaa haasteen. Haaste toimii motivaattorina. Säännöt, vertailu muihin pelaajiin ja kehittyminen ovat osia peliä määritellessä. Pelillistäminen (*gamification*) on peleistä tuttujen tapojen, toimintojen ja rakenteiden tuomista ja soveltamista eri toimintaympäristöihin. (Koiranen 2019, 21–23.)

Pelillistäminen ei siis kuitenkaan tarkoita suoraan peliä. Ohjauksen ja opetuksen pelillistämässä voidaan käyttää niitä tapoja, toimintoja ja rakenteita, jotka tekevät peleistä viihdyttäviä: haasteet, yhteisöt, narratiivisuus, kilpailu ja mediarikkaus ovat ne pelin komponentit, joista kannattaa ammentaa. (Whitton 2012.)

Haaste on minkä tahansa pelin perusedellytys. Haasteen tulee olla juuri sopivalla tasolla pelaajan nähden: liian helppo tylsistyttää ja liian vaikea laittaa luovuttamaan. Haaste on se syy, miksi pelejä ylipäätään pelataan: se laittaa ajattelemaan, haastamaan itseään ja haasteen saavuttaminen luo tyydytyksen

tunteen. Kaikki haasteet eivät kuitenkaan motivoi kaikkia ihmisiä, siksi haasteissa tulisi olla joustoa. (Whitton 2012, 21–22.)

Whittonin (2012, 29) mukaan pelillisen haasteen tuominen opetustapahtumaan voi olla mutkikasta, sillä eritasoiset oppijat tulee ottaa huomioon. Osalle haasteet saattavat olla liian vaikeita, mikä johtaa mielenkiinnon lopahtamiseen, ja osalle haasteet eivät helppouden vuoksi tuo tyydytyksen tunnetta. Whitton (2012) ehdottaa ratkaisuksi haasteiden vaikeutumista tapahtuman edetessä: alkuun laitetaan helpoimmat haasteet, jotta saadaan osallistujat sitoutettua. Oman edistymisen seuraaminen lisää motivaatiota. Haasteita tulisi olla erilaisia, jotta jokaisen oma osaaminen tulisi esiin. Myös haasteiden eriyttäminen osaamisen mukaan on hyvä vaihtoehto.

Yhteisöllisyys luo mahdollisuuden keskustelulle ja vertaisoppimiselle, sekä omien uskomusten kyseenalaistamiselle. Näin yhteisöllisyys syventää asian ymmärtämistä sekä oppimisen määrää ja laatua. (Webb ym. 2009, Toivolan ym. 2017 mukaan.) Yhteisöt ja yhteistyö ovat ihmiselle luontaista: jotta voimme kehittyä, meidän tulee olla toistemme kanssa vuorovaikutuksessa. Pelien ja pelaamisen ympärille syntyy yhteisöjä, joissa kokeneemmat auttavat uusia pelaajia ja jakavat hiljaista tietoa keskenään. Kun sama mekaniikka saadaan tuotua opetukseen ja ohjaukseen, on oppimisen taso korkeampi, ryhmän koheesio vahvempi ja ryhmä itseohjautuvampi. (Gee 2007, Hoylen & Moseleyn 2012, 33 mukaan.)

Narratiivisuus on ollut osa opettamista aina: kansantaruja, satuja ja mytologioita on kerrottu sukupolvelta toiselle. Narratiivisuus antaa mahdollisuuden asettua toisen asemaan, kokeilla eri rooleja ja pohtia asioita monesta näkökulmasta. Se helpottaa ymmärtämään abstraktilta tuntuva asia laittamalla sen käytännön tilanteeseen. (Whitton & White 2012, 54.) Yrjäinen ja Ropo (2013, 23–24) tarkoittavat narratiivisuudella kokemuksia ja niiden pohjalta luotuja tulkintoja, merkityksiä ja merkityksen kautta luotuja kertomuksia. Yhteisöllisessä oppimisessä merkityksiä ei luoda vain vuorovaikutussuhteessa toisiin vaan myös oppimisen kohteena olevaan ilmiöön, sitä koskeviin ennakoajatuksiin ja itse toimintaan. Merkityksiä syntyy, kun koettu muuttuu kokemukseksi henkilökohtaisen tulkinnan kautta. Kankaan (2014, 85) mukaan narratiivisuus näkyy peleissä tarinallisina elementteinä ja mahdollisuuksina eläytyä pelin tarinaan.

Moseleyn (2012, 57–58) mukaan kaikki maapallolla oleva elämä perustuu kilpailulle: se laji selviää, joka onnistuu muita paremmin sopeutumaan vallitseviin olosuhteisiin. Kilpailu vallasta, tilasta ja moraalisten arvojen paremmuudesta on maailmassa arkipäivää. Kilpaileminen voi tuoda yksilön parhaat tai pahimmat puolet esiin. Koulun kontekstissa kilpailua pidetään ongelmallisena, eikä kilpailemista tulisi käyttää kuin viralliseen arviointiin. Sen ajatellaan lisäävän lasten huonoa, jopa väkivaltaista käytöstä. Kuitenkin koulumaailmassa arvosanat, kokeet, pääsykokeet oppilaitoksiin yms. perustuvat kilpailulle. Johnson ja Johnson (1989, Moseleyn 2012 mukaan) tekivät tutkimuksen kilpailemisesta kouluympäristössä ja havaitsivat, että kilpailun tai yksilötyöskentelyn sijaan parempia oppimistuloksia saadaan ryhmätyöskentelyssä, mutta kilpailun lisääminen ryhmätyöskentelyn yhteyteen voi motivoida oppilasta ja tukea oppimista.

Nykypäivänä opetuksessa hyödynnetään paljon media- ja mobiililaitteita, mutta median käyttö ei ole itseisarvo, vaan se toimii leikkisessä oppimisessa välineenä. Carringtonin (2009) mukaan lapsille ja nuorille digitaalinen maailma on yksi leikin ympäristö. Se ilmenee mediasisällön tuottamisena hyödyntäen kuvaa, ääntä ja videota. Digitaalisissa ympäristöissä lapset ovat aktiivisia toimijoita. (Kangas 2014, 82, 85.)

Opetuksen pelillistämisen haasteena nähdään usein sen vaativa panos: juuri oikeiden pedagogisten sisältöjen ja opetussuunnitelmaan soveltuvien pelien löytäminen vaatii aikaa ja vaivaa ja omiin tarpeisiin soveltuvan pelin luominen vaatii teknisiä taitoja. (Whitton ym. 2012.)

Pelien ja pelaamisen elementit ovat levinneet myös yritysmaailmaan. Huotarinen ja Hamarin (2012, Harviainen ym. 2013) mukaan pelit mielletään ihmisille mieluisaksi tavaksi käyttää aikaa, joten yritykset ovat alkaneet pelillistää järjestelmiään. Palvelun tai järjestelmän pelillistämällä pyritään lisäämään näiden arvoa ja motivoimaan tiettyyn käytökseen. Ängelslevä (2014, 41) kuvaa esimerkkeinä tästä lentoyhtiöiden pistejärjestelmät, kanta-asiakaskortit sekä kulluttamisen mukaan palkitsevat bonusjärjestelmät.

Pelillistämistä hyödynnetään myös ihmisten motivoinnissa toteuttaa pidempiaikaisia projekteja, kuten opiskelua tai terveellisiä elämäntapoja. Thaler ja Sunstein (2003) kutsuvat pelillistämistä positiiviseksi holhoamiseksi. (Harviaisen ym. mukaan 2013, 115–118.)

Pelillistämisen yhteydessä puhutaan myös *leikillistämisestä*. Pedagogiseen viitekehykseen tuotuna leikillisyydestä voidaan käyttää käsitettä *leikillinen oppiminen*, (*playful learning*). Resnick (2003, Kankaan 2014, 83 mukaan) on viitannut tällä oppimiseen, jossa aktiivinen tekeminen, kokeileminen ja tekemisen ilo luovat mahdollisuuksia oppimiseen. Whitton (2012, 14) pitää pelillistetyt oppimisen yhtenä etuna sen leikillisyyttä, joka hänen mukaansa tarkoittaa mahdollisuutta kokea ja kokeilla asioita, joiden seuraukset olisivat kielteisiä reaali maailmassa.

Kangas (2014, 83–85) kuvaa leikillistä oppimista seitsemän osan kautta. Osat painottuvat sen mukaan, missä ympäristössä opetus tapahtuu. Vertaillessa leikillisyyttä ja pelillisyyttä, nämä käsitteet poikkeavat Whittonin (emt.) pelillisen oppimisen osa-alueista siten, että leikillisyydessä ei mainita haastetta eikä kilpailua. Yhteistä näille kahdelle käsitteelle on yhteisöllisyys, narratiivisuus sekä mediarikkaus. Leikillisyyteen kuuluu lisäksi leikillisuus, luovuus, kehollisuus, yhteisöllisyys sekä oppimisen ilo. (Taulukko 2.)

Leikillisuus	Pelillisuus
Yhteisöllisyys	Yhteisöllisyys
Luovuus	Haaste
Narratiivisuus	Narratiivisuus
Kehollisuus	Kilpailu
Oppimisen ilo	
Mediarikkaus	Mediarikkaus
Leikillisuus	

Taulukko 2. Pelillisyyden ja leikillisyyden osat vertailussa (Kangas 2012, Whitton 2014.)

Leikillisyydellä tarkoitetaan sitä oppimisen iloa, joka on mahdollista saavuttaa kokeilemisen, tekemisen, huumorin ja leikillisen suhtautumisen avulla. Leikillinen suhtautuminen oppimiseen mahdollistaa luovuuden. Luovuus sallii mielikuvituksen, mahdollisuusajattelun ja näkökulmien löytämisen ongelmanratkaisussa. (Kangas 2014, 85.)

Leikillisessä oppimisessa korostuu kehollisuus. Koko keho toimii leikin ilmentäjänä ja tunteiden välittäjänä. (Kangas 2014, 85.) Tutkimusten mukaan tekeillä opitusta muistetaan 75 %:a, kun luennon annista jää muistiin vain 5 %:a (Sousa 2005, Järvilehdon 2014, 161 mukaan).

3.2 Pelisivistystä pelikasvatuksella ja -pedagogiikalla

Meriläinen (2020, 44) kuvaa *pelisivistyksen* käsitteen rakentavan pohjan pelikasvatukselle, sekä luovan sen ihanteet, tavoitteet ja tavan toimia. Meriläinen määrittelee pelisivistyksen tarkemmin kolmen eri viitekehyksen kautta:

1. Pelisivistys prosessina: Ihminen toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa tarkastellen ajatustensa ja uuden tiedon valossa pelejä, pelaamista, pelien tekemistä ja koko pelikulttuuria kriittisesti ja pohtii omaa suhdettaan niihin, pyrkii lisäämään omia tietojaan ja taitojaan niiden kautta ja käyttää oppimaansa rakentavasti ja eettisyyttä kunnioittaen.
2. Pelisivistys osaamisena: Pelisivistyksen prosessin tulos tieto- ja taitovaranona ja sen jatkuva kehittyminen. Ilmenee jokaisella eri tavoin riippuen ihmisen tarpeista ja kiinnostuksesta.
3. Pelisivistys ihanteena. Yhteiskunnallinen ihanne, jossa pyritään ymmärtämään pelaamisen kulttuureja ja tätä ymmärrystä pidetään arvossa.

Pelisivistyksen käsite siis tarjoaa pelikasvatukselle sen tarvitseman eettisen perustan prosessin, osaamisen ja ihanteen kautta: sen eri näkökulmat tarjoavat tietoa ja kriittistä pohdintaa niin peleistä, pelaamisesta sekä pelikulttuureista.

Pelikasvatus on pelisivistyksen ohjaamaa toimintaa, jolla pyritään välittämään pelisivistystä pelikasvatuksen keinoin. Sen päämääränä on kasvattaa itsenäinen henkilö, jonka pelisivistysosaaminen on kattavalla tasolla ja hän kokee itsensä hyvinvoivaksi. (Meriläinen 2020, 44.) Hyvinvoinnin lisääminen pelikas-

vatuksen keinoin tapahtuu välittämällä ja vahvistamalla niitä pelaamisen kulttuureihin liittyviä tekijöitä ja niissä tarvittavia taitoja, käytänteitä ja ilmiöitä, jotka lisäävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia (Meriläinen 2016, 100). Pelikasvatusta ei ole syytä sekoittaa *pelioppimiseen*, jossa pelillisin elementein pyritään opettamaan uusia asioita. Pelikasvatus on Meriläisen (2016) mukaan eriytetty laajemmasta mediakasvatuksen käsitteestä, kuten esimerkiksi elokuvakasvatus (Oravala 2007) tai televisiokasvatus (Kytömäki 1999).

Pelipedagogiikka sisältää kolme lähestymistapaa opetukseen ja ohjaukseen: opettaminen pelien tekemisen kautta, opetuspelit sekä opetuksessa hyödynnettävät viihdepelit. Pelin tekeminen opettaa esimerkiksi ongelmanratkaisukykyä, pelisuunnittelua sekä digipeleissä ohjelmointikieliä. Opetuspelit tarjoavat mahdollisuuden opetella uusia tietoja ja taitoja pelillisin keinoin. Viihteeksi tarkoitettut pelit voivat sopia opetuskäyttöön, mutta haasteena on niiden käyttöön tarvittava tietotaito. Viihdepelit saattavat sisältää esimerkiksi virheellistä tietoa, joten valitun pelin sisältöön tulee perehtyä huolellisesti ennen sen käyttöä opetuksessa. (Van Eck 2006, Hämäläisen 2018 mukaan, 12–13.)

Pelien ja pelaamisen avulla on aina opetettu erilaisia taitoja. Pelien avulla opettamisen hyötynä on etenkin se, että pelin opetuksellisen sisällön lisäksi oppija oppii myös muita taitoja, esimerkiksi vuorovaikutukseen liittyen. Pelaamisen avulla saadaan onnistumisen kokemuksia ja opetellaan turvallisesti pettymyksen sietämistä. Pelit tarjoavat tilaisuuksia myös moraalisten ja eettisten kysymysten pohdintaan pelaamisen lomassa. (Harviainen ym. 2013, 32–37.)

Lee ja Hammer (2011) näkevät pelillisillä opetusmenetelmillä kognitiivisia, emotionaalisia sekä sosiaalisia hyötyjä. Kognitiiviset hyödyt näkyvät pelillisessä opetuksessa mahdollisuutena tarkastella tehtävien avulla omien valintojensa seurauksia ja saada niistä välitön palaute. Tavanomainen opetus jää usein vaille syy-seuraussuhteita, jos tehtävä annetaan ratkaistavaksi ilman sen liittämistä osaksi isompaa kokonaisuutta. Emotionaaliset hyödyt tulevat esiin pelin antaessa mahdollisuuden kokeilla rohkeasti asioita, joita ei oikeassa elämässä kokeilisi. Peli koetaan leikkinä, jolloin epäonnistumisen pelko on pienempi kuin esimerkiksi koetilanteessa. Mahdollinen epäonnistuminen nähdään oppimisen paikkana ja onnistuneesta suorituksesta saa palkinnon,

joka motivoi yrittämään. Pelillisen opetuksen sosiaaliset hyödyt ilmenevät pelien tavassa antaa kokeilla erilaisia rooleja ja sen kautta löytää uusia näkökulmia. Pelillisuus antaa tilaa myös vertaispalautteelle, kun perinteinen opetus ei usein tätä mahdollista. (Nousiainen 2017.)

Pelaaminen liitetään useimmiten vapaa-ajantoiminnaksi. Pelaaminen ja pelit ovat monelle lapselle ja nuorelle luontainen tapa viettää aikaa ja myös oppia niiden kautta. Opetuksen ja ohjauksen pelillistäminen sulauttaa pedagogiikan ja pelaamisen oppijalle miellyttäväksi ja luonnolliseksi tavaksi oppia uutta. Se tarjoaa autenttisia, interaktiivisia ja sitouttavia oppimiskokemuksia. (Vesterinen & Mylläri 2014, 56–57.)

Pelaamisen avulla harjoittuu aktiivisuus ja itseohjautuvuus. Pelien sosiaalinen puoli kehittää kommunikointi- ja ryhmätyötaitoja. (Koiranen 2019, 23.) Yhteisoppiminen mahdollistuu pelillisen opetuksen kautta (Krokkfors ym. 2014, 67). Pelillistetty opetus voi motivoida oppilaita eri tavalla kuin perinteinen opetus (Saarenpää 2009, Harviaisen ym. mukaan 2013, 70). Oppilas sitoutuu työkentelyyn, kun opetus koetaan mielekkäänä. Furrerin ja Skinnerin (2003) mukaan oppilaan sitoutuneisuus luo mahdollisuuden oppijan ja ympäristön vuorovaikutukselle. (Harju & Multisilta 2014, 154.) Vuorovaikutus vahvistaa uuden oppimista (Fulmer ym. 2009. Harjun & Multisillan 2014, 154 mukaan).

4 KEHITTÄMISPROSESSI

4.1 Kehittämistehtävä ja -kohde

Opinnäytetyöni kehittämisen kohteena on nuorille suunnattu päihdekasvatus. Toimenpiteenä on kehittää pelillisiä elementtejä sisältävä, toiminnallinen päihdekasvatusmenetelmä. Menetelmän sisällön olen rajannut nikotiinituotteisiin, sillä niiden käsittely tuntuu usein jäävän muiden päihdeiden haitoista kertomisen varjoon (vrt. esim. Kylmänen, 2005, 50). Myös opinnäytetyön tilaaja toivoi päihdekasvatusta, jonka sisältö keskittyisi tupakkaan ja nuuskaan, jotka tilaajan mukaan ovat eniten käytetyt nikotiinituotteet alueen nuorten keskuudessa.

Hyödynsaajana kehittämistyölleni on Jokivarren koulu, jonka 6.-luokan oppilaille menetelmä suunnitellaan. Koulujen lisäksi näen hyödynsaajina erilaiset

toimintaympäristöt, joissa voidaan toteuttaa nuorille suunnattavaa päihdekasvatusta.

Jokivarren koulun 6.-luokkalaiset valikoituivat menetelmän kohderyhmäksi, sillä he ovat kriittisessä iässä nikotiinituotteiden käytön aloittamisen suhteen. Winellin (2017, 12–13) mukaan nuorten ensimmäiset nikotiinituotekokeilut tapahtuvat useimmiten 13–16-vuoden iässä. Jos nuori kokee tupakoinnin vaarallisena tai kielteisenä, pysyy hän varmemmin tupakoimattomana. Suuri merkitys on nuoren ympärillä olevilla ihmisillä: jos nuoren kaverit tai vanhemmat tupakoivat tai nuuskaavat, myös nuorella on iso riski aloittaa nikotiinituotteiden käyttö. Täysi-ikäisenä aloitettu nikotiinituotteiden käyttö on harvinaisempaa kuin nuorempana aloitettu.

4.2 Toimenpiteet

Kehittämistyöni tavoitteena on luoda päihdekasvatusmenetelmän käsikirjoitus, joka sisältää pelillisiä elementtejä. Pelillisyyttä käytetään tänä päivänä paljon ohjauksessa ja opetuksessa, joten se sopii myös päihdekasvatukseen. Tilaa-ajan toiveesta en lähde kehittämään verkkopohjaista päihdekasvatusmenetelmää. Verkkopohjaisuuden etuna olisi sen helppo käyttöönotto ja toistettavuus, mutta haittoiksi koettiin mahdollinen huono verkkoyhteys ja nuorten huomion kiinnittyminen muuhun verkkomateriaaliin kuin itse opetukselliseen sisältöön.

Käytän kehittämästäni menetelmästä nimitystä peli, vaikka menetelmä ei suoranaisesti ole peli vaan lainaa peleistä tuttuja ominaisuuksia, kuten kilpailua ja haasteita. Pelin sisällön eli pelin tehtävien tavoitteena on saada nuoret pohtimaan nikotiinituotteita niin terveyden kuin ympäristön kannalta. Pelin jälkeinen purkukeskustelu eli reflektointi tietokilpailun avulla on hyvä tapa kerrata opittua. Whittonin (2009) mukaan hyvin rakennettu oppimispeli motivoi oppimaan pelimäisyydellään, se sisältää helposti ymmärrettävän sisällön sekä myös purkukeskustelun. Keskustelun kautta voidaan varmistua, että oppilaat ovat sisäistäneet asian, jota pelillä haluttiin opettaa (Harviainen ym. 2013, 65). Myös Järvilehto (2014, 147) painottaa hyvän oppimispelin sisältävän samaa sisältöä eri muodoissa.

Mikään kokemus itsessään ei synnytä oppimista, vaan sen tekee kokemuksen reflektointi. Reflektio tarkoittaa kokemuksen jäsentelyä ja järjeistämistä omaksi käyttöteoriaksi. Jokainen tulkitsee kokemaansa itsensä kautta ja luo uutta, henkilökohtaista todellisuuttaan oppimalla kokemastaan. (Ojanen 2000, Isokorven 2003 mukaan.) Reflektio on keino ymmärtää omaa itseään ja omaa käyttäytymistään. Yhteisöllisen oppimisen edellytys on refleктоiminen muiden kanssa. Reflektointi muiden kanssa on väline oppia niin tiedollisesti, taidollisesti kuin emotionaalisestikin. Oppiakseen ihmisen tulee olla valmis osoittamaan tietojaan, puutteita tiedoissaan sekä osoittamaan tunteitaan. Lähtökohdiana oppimiselle voidaan pitää sen tiedostamista, mitä jo tietää ja mitä ei tiedä. (Silen, ym. 1993, Isokorven 2003 mukaan, 41.)

4.3 Kehittämismenetelmät

Sovellan päihdekasvatusmenetelmäni kehittämisessä tuotekehitystä. (taulukko 3.) Tuotekehityksen eri vaiheet soveltuvat hyvin kehittämiseeni, sillä käsikirjoitusta voi mielestäni kuvailla tuotteeksi: siinä asiakas eli yhteistyökumppani saa käsikirjoituksen omaan käyttöönsä ja voi soveltaa sitä käyttöönsä haluamallaan tavalla. Jokisen (2010) mukaan tuotekehityksen tavoite on parantaa jo olemassa olevaa tuotetta tai kehittää täysin uusi tuote. Tuotekehitys voidaan jakaa neljään vaiheeseen:

1. Käynnistäminen. Ennen varsinaista kehittämisen aloittamista tulee selvittää kehittämistyön kustannukset, mahdolliset tuotot sekä muu kehittämishankkeen kannalta oleelliset asiat. Jos kehittämishanke näiden jälkeen vaikuttaa kannattavalta, saa hanke myönteisen päätöksen jatkaa kehittämistyötä.
2. Luonnosteluvaihe. Kehittämisen toinen vaihe on luonnosteluvaihe. Tähän vaiheeseen usein osallistuu eri henkilöitä kuin käynnistämävaiheeseen, joten se on hyvä aloittaa analyysillä hankkeesta. Tässä vaiheessa hankkeelle asetetaan tarkemmat tavoitteet. Luonnosteluvaiheessa hanke voidaan jakaa pienempiin osa-alueisiin ja etsiä ratkaisuja niihin. Näitä eri osa-alueiden ratkaisuja voidaan yhdistellä parhaan tuloksen saamiseksi. Paras yhdistelmä etenee seuraavaan vaiheeseen.
3. Kehittämävaihe. Kehittämävaiheessa hanketta tarkastellaan monesta eri näkökulmasta, pohditaan heikkouksia ja hiotaan kohti valmista tuotetta. Jos hanke täyttää asetetut tavoitteet ja vaatimukset, voidaan siirtyä seuraavaan vaiheeseen.

4. Viimeistelyvaihe. Hankkeen viimeiset hiomiset kohti lopullista ratkaisua. Jos kyseessä fyysinen tuote, voidaan valmistaa prototyyppi ennen valmistuksen aloittamista.

Suunnitteluvaihe	Luonnosvaihe	Kehittämisyvaihe	Viimeistelyvaihe
Perehtyminen THL:n kouluter- veyskyselyn alu- eellisiin tuloksiin.	Palaveri Jokivar- ren koulun 6.luokkien opet- tajien kanssa	Pelin opetukselli- sen sisällön ra- kentamista ja ideointia	Käsikirjoituksen kokoaminen oh- jeiksi, tehtäväpis- teiden lavastami- nen
Palaveri Jokivar- ren koulun rehto- rin kanssa	Havainnointi kou- lulla	Vertaisarviointi pelin sisällöstä	
Aiheeseen pe- rehtyminen kirjal- lisuuden avulla	Kirjallisuuteen perehtymistä	Kirjallisuuteen perehtymistä	

Taulukko 3. Omassa kehittämisessäni nämä vaiheet toteutuivat taulukossa olevalla tavalla.

Kohderyhmän tarpeisiin tutustuessani ja tietoa heidän ajatusmaailmastaan saadakseni käytin tiedonhankinnan menetelmänä havainnointia. Kävin kahdesti havainnoimassa päihdekasvatusmenetelmäni kohderyhmää, eli Jokivarren koulun 6-luokkalaisia. Ojasalon ym. (2010, 103–104) mukaan havainnointi toimii erityisesti, kun tarvitaan tietoa ihmisen käyttäytymisestä tietyssä toimintaympäristössä. Se on tehokas työväline silloin, kun halutaan tietoa ihmisistä, joiden kielellinen ilmaisu on puutteellista tai kun tieto on sellaista, josta ihmiset eivät mielellään puhu. Havainnoijan rooli voi olla mitä tahansa täysin passiivisesta aktiiviseen osallistajaan. Kun kyse on kehittämistyöstä, toimii havainnoija näiden kahden välimaastossa. Nykypäivänä havainnointia ei tule salata kohteelta, vaan kertoa havainnointitilanteesta hyvissä ajoin. Havainnointi suuntautuu aina tiettyyn kohteeseen ja tuloksia tulee kirjata muistiin havainnointivaiheessa.

Havainnointitekniikka voi olla jäsenneltyä tai jäsentämätöntä. Jäsennelty tekniikka tarkoittaa, että selvitettävä ongelma on tarkoin määritelty ja jaettu pienempiin ongelmiin. Jäsentämätön tekniikka on vapaampi tapa kerätä tietoa kohteesta ilman kehittämisen kohteena olevien ongelmien luokittelua ja tarkkaa avaamista. Se mahdollistaa monipuolisemman tiedon keräämisen. Havainnoinnin tavoitteet ja tarkkuus tulee määritellä ennen havainnointia. (Ojasalo ym. 2010, 105.) Käytin omassa havainnoinnissani jäsentämätöntä tekniikkaa, sillä tavoitteeni oli havainnoida enemmän yleistä ilmapiiriä ja oppilaiden suhtautumista erilaisiin oppitunteihin. Havainnointini pohjalta päädyin kehittämään menetelmän, jossa korostuu toiminnallisuus ja yhteistyö, sillä seuraamani oppitunnit olivat yksilökeskeisiä ja hyvin perinteisiä ”opettajalta oppilaalle”-tunteja.

Kehittämävaiheen loppupuolella pyysin vertaisarviointia Ehkäisevän päihdetyö Ehyt ry:n Sari Anjalalta sekä Katri Saarelalta. Ehyt ry on valtakunnallinen ehkäisevän työn järjestö, jonka tarkoitus on ehkäistä päihdeistä ja pelaamisesta koituvia haittoja kaikissa ikäryhmissä (Ehyt ry 2020). Sarin työhön kuuluu peruskoululaisille suunnattujen koulutusten suunnittelu, kehittäminen ja kouluttaminen. Katri toimii Smokefree-hankkeen koulutussuunnittelijana.

Kehittämisprosessissa on vaarana ns. sokeutua omalle työlleen. Se tarkoittaa, ettei oman prosessin vahvuuksia ja kehittämisen paikkoja ei enää havaitse. Vertaisarvioinnilla tarkoitetaan vertaisen toiminnan tarkastelua. Tavoitteena vertaisarvioinnille on tukea yksilön sekä yhteisön kehittymistä. Vertaisarviointi ei ole tuomitsevaa tai lynkkaavaa vaan perustuu kehittämisideoiden jakamiseen ja kannustamiseen. (Seppänen-Järvelä 2005, 14.)

Vertaisarviointi sopii hyvin kehittämiseni tueksi, sillä Sarilla ja Katrilla on vuosien kokemus päihdekasvatusmenetelmien suunnittelusta ja toteutuksesta. He osaavat varmasti ottaa huomioon asioita, joita en itse ehkä hoksaisi.

5 KÄSIKIRJOITUS

5.1 Käynnistys- ja luonnosteluvaihe

Kehittämistyöni ensimmäinen vaihe oli perehtyä Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen Kouluterveyskyselyn oman kotiseutuni tuloksiin. Halusin lähteä vastaamaan kyselyn tuloksista mahdollisesti nouseviin huolenaiheisiin. Kyselyn tuloksista pisti silmään Orimattilan alakoululaisten hurja nikotiinituotekokeilujen määrä. Miten kokeilijoiden määrää saataisiin laskemaan ja miten tavoittaisin kohderyhmän? Kuinka voisin omalla osaamisellani ja yhteisöpedagogin työotteella olla mukana ehkäisemässä nuorten nikotiinituotteiden kokeiluja?

Päätin lähestyä Orimattilan Jokivarren koulun rehtori Antti Ketosta ja kysyä, näkyvätkö kyselyn tulokset koulumaailmassa ja olisiko heillä tarvetta saada apua tilanteen muuttamiseksi. Nuorten nikotiinituotteiden käytöstä oltiin huolestuneita myös koulun päässä, joten kehittämistyöni tuli kuin tilauksesta. Alustavia ehdotuksiani ratkaisuksi olivat koulun opettajille ja muulle henkilökunnalla järjestettävä koulutus nikotiinituotteista ja niiden käytön ehkäisystä tai oppilaille suunnattu päihdekasvatusmenetelmä. Yhdessä päädyimme oppilaille suunnattuun menetelmään. Sovimme tapaamisen, jossa kävimme läpi päihdekasvatusmenetelmän raamit: menetelmään käytettävän ajan tulisi olla enintään 2–5 oppituntia, sisällön tulisi painottua tupakan ja nuuskan käytön ehkäisyyn ja kohderyhmänä olisivat koulun 6.-luokkalaiset.

Seuraavana oli tapaaminen Jokivarren koulun 6.-luokkien opettajien kanssa. Ideoimme yhdessä millainen toteutus olisi resurssien puitteissa mahdollista toteuttaa. Teimme tarkennuksia menetelmän opetuksellisesta sisällöstä ja siitä, millaiset opetusmenetelmät toimivat kouluympäristössä. Jouduimme rajamaan pois esimerkiksi useita ohjaajia vaativat menetelmät. Olimme käynnistämisvaiheessa sopineet rehtorin kanssa, että menetelmä ei saisi olla missään nimessä luentomainen vaan toiminnallinen kokonaisuus. Päädyimme asettamaan kehittämistyön suuntaviivoiksi toiminnallisen menetelmän, joka sisältää pelillisiä elementtejä. Pelissä tulisi käsitellä etenkin tupakan ja nuuskan terveyshaittoja. Sen toivottiin myös vahvistavan oman mielipiteen sanomisen taitoa, käsittelevän tupakkatuotteiden vaikutuksia omaan elämään omien valintojen kautta, sekä kannustaa nuorta pohtimaan ympäristöön liittyviä kysymyksiä aiheesta. Tästä saimme myös tavoitteet kehittämistyölle.

Kehittämistä varten koin tarvitsevani tietoa kohderyhmän käyttäytymisestä ja asenteista kouluympäristössä. Sovimme, että tulisin seuraamaan opetusta kehittämistyöni tueksi. Tavoitteeni havainnoinnille oli saada tietoa, miten oppilaat suhtautuvat erilaisiin oppitunteihin ja opetustapoihin. Valitsin havainnoinnin tiedonhankinnan välineeksi, sillä koin sen itselleni luontaisimmaksi tavaksi tutustua kohderyhmään ja sen tarpeisiin. Havainnointikertoja oli kaksi. Ensimmäinen oli työni kannalta hieman huono aika vieraila oppilaiden parissa, sillä oppitunnit olivat teoriapainotteisia, eikä vapaata keskustelua syntynyt. Oli myös hankalaa aloittaa keskustelua heidän kanssaan niin, ettei se häiritsisi oppituntia. Havainnoinnin lopputulemani oli kuitenkin, että oppilaat olivat keskittyneitä opiskeluun ja ryhmän koheesio on kiinteä. Ylimääräistä hälinää ei ollut havaittavissa ja työrauha oli hyvä. Kohderyhmälle sopisi siis myös tehtävät, joissa vaaditaan keskittymistä. Toinen vierailuni oli toisen ryhmän mukana ja tapahtui käsityötuntien aikaan. Se mahdollisti paremmin vapaan keskustelun ja sain juteltua siitä, millainen olisi tapa oppia olisi oppilaiden mieleen. Tässä ryhmässä keskusteluista nousi esille liikkuminen sekä muu toiminnallisuus. Tämä vahvisti ajatustani siitä, että kehittämistyöni tulee olla toiminnallinen, ei luentomainen. Päädyinkin yhdistämään havainnointini pohjalta nämä kaksi huomiota: toiminnallisuutta sekä tehtäviä.

Toiminnallisuuden puolesta puhuu myös Gee (2007) jonka mukaan koulumaailmassa opetus on usein yhdensuuntaista. Opettaja puhuu ja oppilaat kuuntelevat. Oppituntien aikana annetaan faktatietoa asioista, mutta jotta oppilas rohkenisi osallistua keskusteluun, vaatii se oppilaalta usein jo ennestään aiheesta tietoa. Rajallinen aika per opetettava asia on myös usein este oppilaiden mielipiteille ja keskustelulle aiheesta. (Harviaisen ym. 2013, 69 mukaan.) Halusin lähestyä omaa kehittämistyötäni yhdensuuntaisuuden sijaan eri näkökulmasta ja tätä toivoi myös yhteistyökumppani.

Havainnointikertoja olisi kuitenkin tarvittu huomattavasti enemmän saadakseni havainnoinnin tavoitteen toteutettua. Opinnäytetyön rajallisen ajan puitteissa sekä koronapandemian sulkiessa oppilaitokset useampi havainnointikerta ei onnistunut. Vilkan (2018) mukaan sopiva havainnoinnin määrä riippuu täysin siitä mitä havainnoidaan. Mitä enemmän havainnoin kohteessa on muuttuvia tekijöitä, sitä pidempään havainnointia tulisi tehdä. Tässä tapauksessa havainnointikertoja olisi siis pitänyt toteuttaa huomattavasti enemmän saavuttaakseni

tavoitteeni. Havainnointikertojen vähyys nosti esiin myös Ojasalon ym. (2009, 115) esiin nostaman ongelman siitä, että havainnoijan läsnäolo saattaa muuttaa havainnoitavien käytöstä. Tähän suositellaan ratkaisuksi havainnoijan vierailua jo ennen havainnointia sekä pidempää havainnointiaikaa. Tälläkin on kääntöpuolensa, eli havainnoijan emotionaalinen sitoutuminen kohderyhmään, joka taas heikentää puolueetonta havainnointia.

5.2 Kehittämisvaihe

Pelin opetuksellisen sisällön kehittämisen ensimmäinen vaihe oli perehtyä kirjallisuuden avulla nikotiinituotteiden terveys- ja ympäristövaikutuksiin. Usein nikotiinituotteista puhuttaessa keskitytään korostamaan terveyshaittoja. Kuitenkin vuoden 2016 Nuorisobarometrin perusteella nuoret ovat kiinnostuneita ja huolissaan ympäristöasioista. Sen mukaan 85 % vastanneista nuorista on havahtunut siihen, että ihmisen toiminnalla on merkitystä ilmastonmuutoksessa ja nykyisen toiminnan jatkumisesta on haittaa tuleville sukupolville. (Myllyniemi 2016, 81–84.) Nuoret ovat siis tietoisia omien valintojensa vaikutuksesta koko yhteiskunnan tasolla.

Nikotiinituotteiden terveysvaikutuksien käsitteleminen pelissä oli tilaajan toive. Etenkin nuuskan terveysvaikutuksista toivottiin sisältöä peliin, sillä tilaajan mukaan nuoret eivät ole tietoisia nuuskan vaikutuksista terveyteen. Terveysvaikutuksia käsitellään kahdesta eri näkökulmasta: fyysistä haitoista sekä nikotiiniriippuvuuden vaikutuksista.

Kehittämisen luonnostelu- ja suunnitteluvaiheessa olimme asettaneet menetelmän kestoksi 2–5 oppituntia. Koska kehittämiseni on käsikirjoitus, eikä menetelmää päästä testaamaan käytännössä, on tarvittavaa aikaa pelin läpiviemiseen vaikea määritellä. Arvioisin kuitenkin pelin tehtäväosuuteen tarvittavaksi ajaksi 1–2 oppituntia ja tietokilpailuosuuteen saman verran. Ihanne tietokilpailuosuuteen olisi kuitenkin, jos siihen voisi käyttää aikaa niin kauan kuin keskustelua syntyy.

Pelin sisällön suunnittelussa otin huomioon myös päihdetyölle asetetut eettiset periaatteet. Päihdekasvatuksen ollessa kyseessä, periaatteista *Älyllinen rehel-*

lisyys ja vapaus (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2006, 44–45) nousee erityisen tärkeäksi. Pelissä kohderyhmän mukaan ottaminen päihdekasvatuksen toteutukseen näkyy pelin tietokilpailuvaiheessa keskustelun kautta. Peliin osallistujat määrittelevät pitkälti sen, mistä keskustelussa puhutaan: ohjaajan tehtävä on luoda kysymään ja pohtimaan kannustava ilmapiiri ja antaa tilaa osallistujien omille ajatuksille. Avuksi tähän lisäksi käsikirjoitukseen erilaisia nostoja, joita ohjaaja voi hyödyntää halutessaan. Kunnioitus kohderyhmää kohtaan näkyy osallistujien vapautena tehdä omia ratkaisuja pelissä. Pelin opetuksellinen sisältö vastaa tämän päivän tutkimustuloksia.

Kehittämistyöni pelillistämässä sovelsin Kankaan (emt.) määritelmää seitsemästä leikillisyyden osa-alueesta sekä Whittonin ym. (emt.) pelillistämisen käsitteitä. Pelit ja pelaaminen ovat leikin muoto, joten yhdistelmä toimii hyvin menetelmän kehittämisessä. Kehittämässäni menetelmässä korostuvat etenkin narratiivisuus, yhteisöllisyys sekä haaste.

Narratiivisuus toteutuu pelin osallistujien vuorovaikutuksessa, sekä osallistujien henkilökohtaisessa suhteessa käsiteltävään ilmiöön. Ilmiö saa uusia merkityksiä kokemuksen, eli pelin kautta. Pelissä jakaudutaan tiimeihin ja ryhmät keksivät nimet tiimeilleen. Peleissä on usein hahmo, jona pelissä toimitaan, joten tiimin nimen keksiminen luo mahdollisuuden toimia hahmona, ehkä jopa kokeilla roolia. Myös pelin *Tervetuloa Amazing Anti-nicotine -peliin* alkuopastus (liite 9/20) johdattaa osallistujat peliin sisään. Tehtäviin lisätyt lisäinfot, kuten *Metsästä huuleen?* -tehtävässä oleva teksti:

”Savukkeita ja nuuskaa valmistetaan tupakkakasvista. Tupakkakasvia viljellään 125 eri maassa, eniten Kiinassa. Jotta tupakkaa ja nuuskaa saadaan kaikille maailman tupakoitsijoille ja nuuskajille, tarvitaan tilaa viljellä tupakkakasvia. Tilaa tehdään kaatamalla metsiä. Tupakan kuivatus tapahtuu myös puuta polttamalla. Jos ihminen polttaa askin, eli 20 kpl tupakkaa päivässä vuoden ajan, sitä varten tarvitsee kaataa 24 puuta.”

toimivat johdatuksena itse tehtävään, antavat lisää tietoa aiheesta, sekä ruokivat mielikuvitusta ja lisäävät narratiivisuutta.

Yhteisöllisyyttä tukee pelin ryhmätyöskentelytapa. Yhteisöllinen oppiminen ja toiminta vertaisten kanssa vahvistaa myös ehkäisevän päihdetyön kulttuurilista vaikuttavuutta lisäämällä keskustelua yksilöiden välille.

Kehittämässäni pelissä pelilliset elementit ilmenevät pelin tavoitteessa: saada tietoa tehtävien kautta, jotta onnistuu seuraavalla tasolla eli tietokisassa. Haasteena on siis kerätä pisteitä. Pohdin pitkään, laadinko pelin, jossa kilpailaan, sillä kaikki eivät koe kilpailemista hyvänä tapana opettaa asioita. Menetelmää voi kuitenkin soveltaa ohjaajan omien arvojen mukaisesti ja halutesaan jättää tietokilpailun kokonaan pois. Tietokilpailun tarkoituksena on saada keskustelua aikaan koko ryhmän kesken sekä kerrata opittua. Kilpailu ja pisteiden keruu tarjoavat myös motivoivan haasteen, josta myös Moseley (emt.) mainitsee. Myös Johnsonin & Johnsonin (1989, Moseleyn 2012 mukaan) tutkimuksen tulokset oppilaan motivaation ja oppimisen tuen lisääntymisestä kilpailun ja ryhmätyöskentelyn yhdistämisellä, tuki ajatustani lisätä kilpailullinen elementti peliin.

Menetelmälle asetetuista tavoitteista yksi on saada nuori pohtimaan nikotiini- ja alkoholin vaikutuksia ympäristöön ja tämä tavoite pyritään saavuttamaan kahden tehtävän kautta: *Metsästä huuleen* -tehtäväpisteellä osallistujat valitsevat tehtävän kahdesta eri vaihtoehdosta. Ensimmäisessä vaihtoehdossa tiimi pohtii 3–5 asiaa mihin puiden kaataminen tupakkateollisuuden käyttöön vaikuttaa. Toinen vaihtoehto on pohtia mahdollisimman monta eläinlajia, joihin metsien kaataminen vaikuttaa. Tehtävävaihtoehtoja on kaksi, sillä halusin ensimmäiseksi tehtäväksi sellaisen, johon ryhmä varmasti keksii vastauksia. Myös Whittonin (2012) mukaan peliin kannattaa laittaa alkuun helpoimpia haasteita, jotta pelaajat saadaan sitoutettua.

Toinen ympäristöhaittoja korostava tehtävä *Jäte, joka jää* (liite 11/20) havainnollistaa nikotiini- ja alkoholin kuluttajien valintojen vaikutuksia. Valitsin sarjakuvan piirtämisen menetelmäksi tähän tehtävään, sillä halusin käyttää pelissä leikillisyyden määritelmässä mainittua luovuuden osa-aluetta. Sarjakuvalla kertominen kehittää muun muassa tarinalla ja kuvalla kertomisen taitoa sekä mielikuvitusta. (Aikakausimedia 2016.) Sarjakuvan piirtäminen saa myös osallistujat pohtimaan tilannetta enemmän, kuin esimerkiksi tilanteen kuvaileminen sanoin.

Tehtävät 3. *Pakko saada?* & 4. *Kumpi vai Kampi?* (liitteet 12/20 –13/20) tuovat esille tupakkatuotteiden käyttäjään kohdistuvia haittoja. Opinnäytetyön tilaaja toivoi erityisesti nikotiiniriippuvuuteen liittyvää tehtävää sekä nuuskan käytön haitoista puhumista. Nämä tehtävät vastaavat molempiin tilaajan toiveisiin. Tehtävää helpottamaan annoin valmiiksi vastausvaihtoehtoja avoimen vastauksen sijaan. Tehtävien helpottamiseksi opettaja/ohjaaja voi antaa netin osallistujien tiedonhakuun. Tämä lisää myös pelin mediarikkautta. Tehtävässä korostuu myös ehkäisevän päihdetyön eettisistä periaatteista älyllinen rehellisyys ja vapaus, sillä tehtävien kautta osallistujat saavat ajankohtaista, tutkittua tietoa päihdeiden haitoista ja riskeistä.

Tehtävä 5. *Mitä mieltä?* (liite 14/20) vahvistaa osallistujien rohkeutta sanoa mielipiteensä aiheesta ääneen. Opinnäytetyön tilaajan toive oli, että menetelmä sisältäisi tehtävän, jossa osallistujat saisivat mahdollisuuden sanoa turvallisessa seurassa oman mielipiteensä. Tämä lisää rohkeutta sanoa mielipiteensä myös tilanteissa, joissa nikotiinituotteita saatetaan tarjota. Tehtävä tarjoaa myös pelillisyyden näkökulmasta haasteen, kun osallistujia pyydetään perustelemaan mielipiteensä väittämistä. Myös Terveystieteiden tutkimuskeskus (2019b) suosittelee sosiaalisten taitojen vahvistamista osana päihdekasvatusta.

Tehtävä 6. *Rahat huulen alle?* (liite 15/20) saa osallistujan pohtimaan henkilökohtaisten mielenkiintojensa kautta tupakkatuotteiden käytön vaikutusta itseensä. Tilaajan toive oli, että osallistuja pääsisi pohtimaan aihetta myös henkilökohtaisella tasolla. ”Mitä nikotiinituotteiden käyttö tarkoittaa juuri minun elämässäni?” Rahan kulumisen nikotiinituotteisiin on nuorelle lähempänä oleva haitta, kuin esimerkiksi nikotiinituotteista johtuvat sairaudet, sillä rahan kulumisen näkee heti, kun sairaudet syntyvät usein pidemmän ajan kuluessa. Kun osallistuja pohtii omien kiinnostuksensa kohteiden kautta tupakkatuotteiden haittoja, tässä tapauksessa taloudellisia haittoja, voi mielestäni käyttää Mauunun (2012, 156–157) määritelmää ”sanoma on viritetty vastaanottajan taajuudelle”. Tehtävän kautta konkretisoituu nikotiinituotteiden käytön taloudellinen vaikutus henkilökohtaisesti. Tehtävä tarjoaa pelillisen haasteen eli saada koottua annetussa ajassa ostoslista siitä, mihin vuoden nuuskarahat voisi käyttää.

Tehtävien nimien halusin kuvaavan tehtäviä, mutta olevan nuorten kielellä. *Metsästä huuleen, Jäte, joka jää, Kumpi vai Kampi? Koukussa? Mitä mieltä? ja Rahat huulen alle?* kuvaavat tehtävien sisältöä, muttei liian vakavalla mielellä.

Pelin toisen osuuden, eli tietokilpailun on tarkoitus palauttaa mieleen opittua reflektion avulla. Yhteisöllisessä oppimisessa reflektio on oppimisen edellytys. (Silen, ym. 1993, Isokorven 2003 mukaan, 41). Kysymysten rinnalla käydään aihetta läpi keskustelun kautta. Keskustelun tärkeyttä korostavat Pylkkänen ja Vuohelainen, (s.a. 56) joiden mukaan päihdekasvattajan tulee olla kiinnostunut nuoren ajatuksista, tunteista ja kokemuksista. Heidän mukaansa hyvä päihdekasvatus antaa mahdollisuuden oikean ja väärän erotteluun sekä luoda turvallisen tilan pohtia päihdeiden käytön merkityksiä yksilöille. Myös Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (2019c) kannustaa päihdekasvatuksessa viestin toistamiseen ja opitun kertaamiseen sekä vuorovaikutteisiin menetelmiin. Tietokilpailun yhteydessä käytävä keskustelu mahdollistaa vuorovaikutteisen päihdekasvatukseen, jossa kasvatuksen saaja saa esittää myös kriittisiä mielipiteitä. Aiheiden läpikäymiseksi lisäsin pelin ohjaajalle vinkiksi nostoja, joista voi ammentaa keskustelua osallistujien kanssa. Nostoihin olen laittanut asioita, joista uskon saavan keskustelua aikaan. Nostokysymykset ovat hyvin eritasoisia, joka antaa useammalle mahdollisuuden saada ääneensä kuuluviin. Kysymyksissä käydään läpi tehtävillä opittuja asioita.

Ensimmäisestä tehtävästä *Metsästä huuleen?* alkujohdannosta laadittu tietokilpailukysymys: Miksi nikotiinituotteiden valmistusta varten kaadetaan puita? Tavoite on saada osallistuja kertaamaan tupakkatuotteiden alkutuotannon ympäristöhaittoja, joten nostoiksi valitsin keskusteluun kysymyksiä, joita on käyty osittain jo tehtävällä: Mihin kaikkeen puiden ja metsien kaataminen vaikuttaa? Mitä muuta voitaisiin viljellä niillä alueilla, joilla viljellään nyt tupakkakasvia?

Toinen ympäristöhaittoihin liittyvä kysymys, miksi nuuskapussia tai tumppeja ei saa heittää luontoon? Tavoitteena on saada osallistuja pohtimaan nikotiinituotteiden käytön ympäristöhaittoja loppukäyttäjän näkökulmasta. Nostoiksi valitsin kysymyksiä, jotka ovat osallistujia arjessa lähempänä kuin ensimmäisen kysymykset nostot: Mitä sarjakuvissanne tapahtui? Näettekö usein tumppeja?

Mitä voisi olla syitä siihen, ettei näitä ei laiteta roskeen? Mihin roskeen tumpit ja nuuskapussit tulisi lajitella?

Kolmas eli *Koukussa?* -tehtävään liittyvä tietokilpailukysymys *Luotelkaa 3 nikotiiniriippuvuuden merkkiä*, valikoitui mukaan syystä, että se antaa ohjaajalle osviittaa siitä, mitkä riippuvuusoireista jäivät parhaiten osallistujien mieleen. Se mahdollistaa siten myös paremman läpikäynnin niille oireille, jotka eivät mieleen jääneet.

Nostoissa käydään läpi riippuvuutta: Mistä tietää, että on riippuvainen tupakasta tai nuuskasta? Mikä olisi paras tapa ehkäistä nikotiiniriippuvuutta? Nostokysymyksellä *Mitä voisitte sanoa kaverille, joka harkitsee nuuskan tai tupakoinnin kokeilua?* antaa kysymykseen vastaajan lisäksi myös muille osallistujille vinkkiä siitä, miten muut tilanteeseen reagoisivat.

Mitä mieltä? -tehtävään liittyvät kolme tietokilpailukysymystä (liite 17/20) koskevat nikotiiniriippuvuutta, nikotiinituotteiden haittoja sekä ikärajoja. Kysymykset ovat faktaa vai fiktiota-tapaan esitettyjä tuoden vaihtelua kysymysten esitystapaan sekä helpottaen oikean vastauksen saamista. Väittämällä *Nikotiinituotteet ovat haitallisia vain ihmisille*, pyrin saamaan osallistujien mielikuvitusta liikkeellä, sillä se on hyvin monitahoinen. Väittäjä kertoo myös pelin ensimmäisen osuuden ympäristöhaittoja. Nostoissa on esimerkkinä nuuskan joutuminen koiran elimistöön. Lemmikkieläimen käyttö esimerkkinä voi olla vaikuttavampaa juuri tälle ikäryhmälle, kun vanhemmalle ikäryhmälle voisi käyttää esimerkkinä näissä jätteissä olevan nikotiinin maahan imeytymisen vaikutuksia ympäristölle. Ikärajoja koskeva väittäjä nostaa keskusteluun nikotiinituotteiden ikäraajat. Muistutus on ajankohtainen, sillä alaikäisten nuuskan käyttö on ikärajoista huolimatta lisääntynyt (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2018).

Menetelmää kehittäessäni jouduin pohtimaan myös tapaa, jolla asioita käydään pelissä läpi, sillä kun tehdään ehkäisevää päihdetyötä, etenkin alaikäisten parissa, on sensitiivisyys tärkeässä osassa. Maunu (2012, 157) korostaa sitä, miten päihdekasvatustilanteessa kasvatettaville viestitään ja millaista kieltä käytetään. Tietoa tulee tarjota sopivasti kerralla ja niin, että vastaanottajan kyky ymmärtää viestin sisältö on huomioitu.

Maunu (emt.) puhuu etäkohteliaasta vuorovaikutustyylistä. Tällä hän tarkoittaa päihdekasvattajan tapaa luoda ilmapiiri, jossa sekä päihdekasvattajan, että päihdekasvatusta saavan henkilökohtainen tila ja toiminnanvapaus on suojattu. Etäkohteliaassa vuorovaikutustyyliässä päihdekasvattajan tulee pysytellä yleisen tiedon tasolla, eikä pyrkiä liiaksi avaamaan vastaanottajien sisäistä maailmaa. Tällöin päihdekasvattaja ja kasvatuksen saaja ovat tasavertaisia keskustelun osapuolia.

Olen Maunun kanssa samoilla linjoilla. Kun lasten, nuorten ja jopa aikuisten kanssa puhutaan päihteistä, herättää se heissä monia tunteita. Päihdekasvatusta tekevä ammattilainen tulee usein tilanteeseen täysin ilman ennakkotietoa kasvatuksen vastaanottajista ja siksi keskustelun pitää pyrkiä pitämään mahdollisimman yleisellä tasolla. Myös Pylkkänen ja Vuohelainen (s.a. 58–59) korostavat, että päihteiden haitoista puhuminen huomioimatta päihdekasvatuksen saajan kehitysastetta, voi laukaista hänessä huolta ja stressiä hänestä itsestään sekä läheisistään. Myöskään yksilöiden elämäntilanteita ei tule tuoda päihdekasvatuksen materiaaliksi tai käyttää esimerkkinä etenkin alakäisille suunnatussa päihdekasvatuksessa.

Kehittämäni päihdekasvatusmenetelmä on suunnattu alakouluun ja siellä työskentelevien opettajien tai ohjaajien toteutettavaksi omille tutuille ryhmilleen, joten on helppo luottaa pelin toteuttajan pedagogiseen ammattitaitoon pitää keskustelu tarpeeksi yleisellä tasolla. Samasta syystä en halunnut lisätä käsikirjotukseen tarkkoja raameja siitä, miten pelin kulkua tulisi ohjata tai millainen ohjaustyyli menetelmän läpiviemiseksi olisi paras. Opettajat ja ohjaajat ohjaavat päivittäin osallistujia ja näin tietävät millainen tyyli toimii minkäkin ryhmän kanssa. He osaavat valita itselleen sopivimman ohjaustyylin kehittämäni menetelmää ajatellen. Käsikirjoituksessa kuitenkin kannustan ohjaajaa antamaan tilaa osallistujien ajatuksille, pohdinnalle ja kysymyksille.

5.3 Viimeistelyvaihe

Pelin kokoamisen viimeistelyvaiheessa pyysin palautetta pelin sisällöstä Sari Anjalalta ja Katri Saarelalta Ehyt ry:stä. Ehyt ry on valtakunnallinen ehkäisevän työn järjestö, jonka tehtävänä on ehkäistä päihde- ja pelihaittoja kaikissa

ikäluokissa. (Ehyt ry 2020). Sari Anjala toimii järjestössä koulutussuunnittelijana ja hänen tehtävänsä on peruskoululaisille suunnattujen päihdekasvatustuntien suunnittelu, koordinointi sekä koulutus. Katri Saarela on Ehyt ry:n Smokefree -toiminnan vastaava. Smokefree -toiminnan tavoitteena on lisätä koulujen ja harrasteryhmien valmiuksia nikotiinittomuuden ja hyvinvoinnin tukemiseen, sekä ehkäistä nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamista.

Lähetin Sarille ja Katrille luonnoksen pelin sisällöstä ja pyysin heiltä näkemystä etenkin tehtävien sisällöistä, olivatko ne heidän mielestään sopivia kohderyhmälle ja saavutetaanko sisällölle asetettu tavoite eli saada osallistujia pohtimaan nikotiinituotteiden vaikutuksia itseensä ja ympäristöön.

He kiinnittivät huomiota muutamaan sanavalintaan, jonka kokivat liian haastaviksi kohderyhmälle. Esimerkkinä verenkierron heikkeneminen saattaisi tuottaa ongelmia ymmärtää konkreettisesti, kun parempi ilmaus olisi verisuonten supistuminen. He myös kehottivat lisäämään tehtävien alkuteksteihin mieluummin enemmän tekstiä kuin vähemmän. Tämä helpottaisi ymmärtämistä konkreettisen tasolla. Olin alun perin ajatellut laittaa 6. tehtävään *Rahat huulen alle?* (liite 18/20) alkutekstiin esimerkiksi 14-vuotiaan nuuskankäyttäjän, mutta päätin ottaa iän pois Sarin ja Katrin ehdotuksesta. Heidän mukaansa iän tuominen tehtävään ei ole oleellinen asia, ja pohdinnan jälkeen olin samaa mieltä. Vertaisarvioinnin koin erittäin hyödylliseksi kehittämiseni kannalta, sillä kuten Seppänen-Järvelä (2005) mainitsee, omalle työlle tukee sokeaksi. Vertaisarvio auttoi näkemään hiomista vaativia yksityiskohtia.

Tehtävien *Metsästä huuleen*, *Jäte, joka jää* ja *Mitä mieltä?* suoritusasteille halusin tehtävöiden lisäksi tuoda myös visuaalisuutta, sillä visuaalisuus ja estetiikka ovat oppimisen apukeino. Niiden avulla muistot erottuvat toisista ja vahvistavat muistoa. (Adamou 2019, Lesosen 2019 mukaan.) Käsikirjoitukseen lisäsin ehdotukset siitä, miten nämä tehtäväpisteet voisi toteuttaa. *Metsästä huuleen* -tehtävän suorituspaikalla kävin merkitsemässä yhtä monta puuta, kuin yhden henkilön vuosittaisten tupakoiden valmistamista varten kaadetaan (liite 3/20, kuva 1). Määrän konkreettinen näkeminen vahvistaa sanomaa. *Jäte, joka jää* -tehtävälle tein yksinkertaisen kattauksen, jossa tumppi todella on päätyntä lautaselle (liite 3/20, kuva 2). Kattauksen on tarkoitus vahvistaa ajatusta siitä, mihin kaikkialle luontoon heitetyt tumpit voivat päätyä. *Mitä*

mieltä?- tehtävän mielipidejanaan piirsin liiduille asfalttiin, jotta ohjaaja saisi vinkkiä siitä, miten tehtävapisteen voisi toteuttaa ulkona (liite 3/20, kuva 3).

6 POHDINTA

Kehittämistyöni oli alun perin *pilotoida* pelillistetty päihdekasvatusmenetelmä. Pilotoinnilla tarkoitan, että käsikirjoituksen sijaan olisin käynyt itse pitämässä Jokivarren koulun 6.-luokkalaisille suunnittelemani menetelmän ja näin saanut nähdä käytännössä, miten luomukseni käytännössä toimii. Pelin läpiviemisen ja opettajien antaman palautteen perusteella olisin saanut tietoa siitä, mikä pelissä on hyvää ja mikä vaatii vielä kehittämistä. Vallitsevan koronapandemian vuoksi suunnitelmaa jouduttiin kuitenkin muuttamaan pilotoinnista käsikirjoitukseksi. Olin uudenlaisen haasteen edessä: kuinka välittää oma ajatus menetelmän toteutuksesta lukijalle?

Työkokemukseni nuorisokouluttajana on antanut tietotaitoa ryhmien ohjaamiseen, keskustelun aikaansaamiseen sekä ajatusten herättämiseen, mutta alusta asti uuden päihdekasvatusmenetelmän luominen oli täysin uutta. Kehittämisen aikana kohtasin monia kysymyksiä: miten esitän asiat sensitiivisesti mutta ajatuksia herättävästi? Millaisin menetelmin? Ovatko tehtävät sopivan helppoja mutta tarpeeksi haastavia, jotta mielenkiinto pysyy yllä?

Jouduin myös pohtimaan kilpailua päihdekasvatuksen menetelmänä. Henkilökohtaiset arvoni ja ehkä myös muistot omasta kouluajasta erilaisine kilpailuineen saivat pohtimaan, haluanko tuoda omaan kehittämistyöhöni kilpailemista. Voiko päihdekasvatuksessa olla voittajia ja häviäjiä? Pelillisyyden näkökulmasta kilpailu kuitenkin motivoi ja saa osallistujan yrittämään kovemmin. Kilpailun tuomiselle työhöni halusin haastaa myös omia asenteitani kilpailemista kohtaan. Käsikirjoitukseen olen lisännyt myös, että pelin ohjaaja voi halutessaan jättää kilpailun ja pisteet pois ja toteuttaa pelin ilman kilpailuasetelmaa.

Tuotekehityksen näkökulmasta seuraava vaihe menetelmän saattamiseksi valmiiksi tuotteeksi, olisi menetelmän testaus kohderyhmällä ja sitä kautta me-

netelmän kehittäminen vastaamaan kohderyhmän tarpeita. Opinnäytetyön aikataulua ajatellen tämä ei onnistu, mutta ajatuksenani on käydä ohjaamassa menetelmä kohderyhmällä tulevaisuudessa. Tämä antaa käytännön tietoa pelin mahdollista jatkokehitystä varten. Haluan myös ehdottomasti päästä seuraamaan, kun joku muu ohjaa pelin. Silloin saan hyvää tietoa siitä, miten käsikirjoitusta tulisi mahdollisesti kehittää pelin ohjausta ajatellen.

Päihhteet aiheena herättävät meissä kaikissa erilaisia ajatuksia ja tunteita. Kun kyse on alakoululaisista, tulee olla erityisen sensitiivinen ote aiheen käsitteelyyn. Oman työni kautta olen kohdannut monenlaisia asenteita ja ennakkoodotuksia päihdekasvatukseen. Nuoret ovat hyvin eri vaiheissa päihteisiin liittyvien asioiden suhteen: osa sanoo tietävänsä kaiken, osa on uteliaita kuulemaan päihhteistä lisää, osalle osa päihdetiedosta tulee uutena asiana. Nuoret saavat tietoa päihhteistä monesta paikasta ja tieto voi olla hyvin ristiriitaista. Jos me aikuisetkin joskus hämmennymme tiedon määrästä tänä digiaikana, onko ihme, jos lapsi ja nuori kokee samaa? Päihdekasvatusta tuleekin antaa pieninä paloina ja usein. Nuorta tulee myös kannustaa kysymään päihhteistä turvallisilta aikuisilta ja aikuisen tulee antaa nuorelle tilaisuuksia ottaa aihe puheeksi.

Päihdekasvatusta tehdessä on hyvä muistaa, että ei ole olemassa yhtä ainoaa tapaa, jolla pystyisimme vaikuttamaan jokaiseen kasvatettavaan. Jo historiaakin tämän kertoo: faktojen tuominen kauhukuvien muodossa, terveiden elämäntapojen korostaminen, ympäristöhaittojen kautta valistaminen ja nuorisoidolien tuominen tupakoimattomuuden keulakuvaksi ovat varmasti toimineet osalle nuorista, mutta eivät vaikuttaneet jokaiseen. Päihdekasvatusta tuleekin tehdä monesta tulokulmasta ja monen tahon toteuttamana. Mielestäni tärkeintä päihdekasvatuksessa, kuten muissakin kohtaamisissa, on kuunteleminen. Nuorilla on aiheesta paljon ajatuksia ja sanottavaa, joista myös päihdekasvattaja voi oppia ja saada uusia näkökulmia. Juuri näistä kohtaamisista voi kasvaa ne nuoren voimavarat, joista hän saa tukea päihhteitä koskevissa valinnoissaan.

LÄHTEET

- Aikakausimedia. 2016. Sarjakuva oppimisen välineenä. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://sarjiskone.fi/oppimisenvalineena> [Viitattu 5.5.2020].
- Ehyt Ry. 2020. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.ehyt.fi> [Viitattu 7.7.2020].
- ETRA-liitto. 2016. Historiikki. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.etra-liitto.fi/historiikki-2/> [Viitattu 22.2.2020].
- European Parliament. 2018. Plastic Oceans: MEPs back EU ban on throwaway plastics by 2021. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20181018IPR16524/plastic-oceans-meps-back-eu-ban-on-throwaway-plastics-by-2021> [Viitattu 24.2.2020].
- Harju, V. & Multisilta, J. 2014. Leikkien mutta tosissaan. Leikillä iloa oppimisympäristöön. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.) Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisyyt ja leikillisyyt opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 153–167.
- Herranen, J. 2010. Toisin tekemisen paikka? Ehkäisevää päihdetyötä nuorten silmin. Teoksessa Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S., & Viitanen, R. (toim.) Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaaleja 23. 2010. 29–30. PDF-dokumentti. Saatavilla: https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/yhteisollisia_nakokulmia1.pdf [Viitattu 15.3.2020].
- Hoyle, M. & Moseley, A. 2012. Community: The wisdom of crowds. Teoksessa Whitton, N. & Moseley, A. (toim.) Using games to enhance learning and teaching: a beginner's guide. E-kirja. Saatavilla: <https://www.ebookcentral.proquest.com> [Viitattu 19.4.2020].
- Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Husgafvel-Pursiainen, K. 2017. Ympäristön tupakansavulle altistuminen-passiivinen tupakointi. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T., Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon, 92–93.
- Hämäläinen, V. 2018. Psykologiset tarpeet ja tavoiteorientaatiot sisäistä motivaatiota ja kiinnittymistä selittävinä tekijöinä pelipedagogiikassa. Tietotekniikan pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavilla: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58007/H%c3%a4m%c3%a4inen_Gradu-final5.pdf?sequence=5&isAllowed=y [Viitattu 24.3.2020].
- Isokorpi, T. 2003. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Väitöskirja. Tampereen yliopiston ammattikasvatus- ja tutkimuskoulutuskeskus ja Hämeen ammattikorkeakoulu. E-kirja. Saatavilla: <https://www.ellibslibrary.com> [Viitattu 6.4.2020].
- Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [Viitattu 1.4.2020]

- J.T. Harviainen., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://www.verke.org/wp-content/uploads/2016/01/Pelikasvattajan-ka%CC%88sikirja.pdf> [Viitattu 19.2.2020].
- Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Juva: Bookwell Oy.
- Lesonen, M-P. 2019. Pelillisyyden hyödyntäminen tupakoinnin ehkäisymenetelmien kehittämisessä. Teoksessa Purhonen, K. & Kauronen, M-L. (toim.) Kuvallisuus ja pelillisuus tupakoinnin ehkäisyssä. Menetelmäkokeiluja yläkouluissa ja toisella asteella. XAMK kehittää 85. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/228201/Xamk%20Verus%20web%20%281%29.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [Viitattu 17.4.2020].
- Kangas, M. 2014. Leikillisyyttä peliin. Näkökulmia leikillisyyteen ja leikilliseen oppimiseen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.) Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 73–92.
- Ketonen, A. 2020. Henkilökohtainen tiedonanto.
- Kiiänmaa, K. 2017. Nikotiinin farmakologia ja riippuvuuden neurobiologia. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon. 68–69.
- Kinnunen, J. Lilja, P. Mäyrä, F. 2018. Pelaajabarometri 2018. Monipuolistuva mobiilipelaaminen. Tampereen Yliopisto. TRIM Research Reports 28. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104293/978-952-03-0870-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 2.4.2020].
- Koiranen, J. 2019. Pedagogiset pakopelit. Helsinki: Ääres Eduscape.
- Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin...nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Nousiainen, T. 2017. Polkuja pelinomaisen oppimisen viidakkoon: Pelien ja oppimisen keskeisiä käsitteitä. Teoksessa Pirkkalainen, L. & Lounaskorpi, P. (toim.) Löytöretkillä toisessa maailmassa. Oppimispelit ja virtuaalimaailmat oppimisessa, Ovi-hanke. Verkkojulkaisu. Saatavilla: <https://konnevedenlu-kio.onedu.fi/verkkojulkaisut/zine/51/toc> [Viitattu 24.3.2020].
- Maunu, A. 2012. Ryypäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. 2. uudistettu painos. PDF-dokumentti. Saatavilla: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/ryypaamalla_ryhmaksi_virallinen.pdf [Viitattu 17.4.2020].
- Meriläinen, M. 2016. Toimiva pelikasvatus rakentuu pelisivistykselle. Teoksessa Pekkala, L. Salomaa, S. & SPIŠÁK, S. (toim.) Monimuotoinen mediakasvatus. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 1/2016. PDF-dokumentti. Saatavilla: http://www.mediataitokoulu.fi/monimuotoinen_mediakasvatus.pdf [Viitattu 2.4.2020].

- Meriläinen, M. 2020. Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Helsingin Yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavilla: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/309143/Merilainen_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 2.4.2020].
- Moseley, A. 2012. Competition: playing to win? Teoksessa Whitton, N. & Moseley, A. (toim.) Using games to enhance learning and teaching: a beginner's guide. E-kirja. Saatavilla: <https://www.ebookcentral.proquest.com> [Viitattu 19.4.2020].
- Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion nuorisoneuvosto. Nuorisotutkimusverkosto. PDF-dokumentti. Saatavilla: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf [Viitattu 2.4.2020].
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2010. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 1.-2. painos. WSOYpro Oy.
- Ollila, H. & Rautalahti, M. 2017 Nuuskan vaikutukset terveyteen. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon. 102.
- Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala...Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 126. Helsinki: Hakapaino.
- Pyökkänen, S. & Vuohelainen, E. s.a. Ammatillisen päihdekasvatuksen eettiset toimintaperiaatteet. Teoksessa Inkinen, A. Kokkonen, J. & Ruuska, V. (toim.) Selvää synergiaa- eettisesti kantavaa päihdekasvatusta. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja 34. PDF-dokumentti. Saatavilla: https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/09/humak_selvaa_synergiaa_verkko.pdf [Viitattu 16.4.2020].
- Pzifer. 2019. Terveyden tukena. Tupakoinnin haitat. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://www.terveydentukena.fi/terveys-ja-hyvinvointi/eroon-tupakasta/tupakoinnin-haitat> [Viitattu 12.2.2020].
- Salasuo, M. 2015. Vaikuttamisen keinot. Teoksessa Soikkeli, M. Salasuo, M. Puuronen, A. & Piispa, M. Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 85. PDF-dokumentti. Saatavilla: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf [Viitattu 29.3.2020].
- Schick, S. & Glanz, S. 2005. Philip Morris toxicological experiments with fresh sidestream smoke: more toxic than mainstream smoke. 402. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/tobaccocontrol/14/6/396.full.pdf> [Viitattu 24.2.2020].

- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Vaikuttavaa päihdekasvatusta. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeytyo/paihdekasvatus-ja-valistus/vaikuttaako-paihdevalistus-> [Viitattu 11.12.2019].
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Päihdekasvatus. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeytyo/paihdekasvatus-ja-valistus> [Viitattu 29.3.2020].
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/aineistot-ja-palvelut/tilastojen-laatu-ja-periaatteet/laatuselosteet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely-2019> [Viitattu 5.5.2020].
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Ehkäisevä päihdeytyö. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeytyo> [Viitattu 3.2.2020].
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Nuuska. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska> [Viitattu 12.2.2020].
- Terveyskirjasto. 2016. Tupakkariippuvuuden mekanismit. WWW-dokumentti. Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01125 [Viitattu 23.12.2019].
- Terveyskirjasto. 2018. Nikotiiniriippuvuus ja nikotiinivieroitusoireyhtymä. WWW-dokumentti. Saatavilla: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=dlk00397 [Viitattu 23.12.2019].
- Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. 2017. Flipped learning. Käännteinen oppiminen. Sähköinen kirja. Saatavilla: <https://www.ellislibrary.com> [Viitattu 17.3.2020].
- Vartiainen, E., Pennanen, M. & Paavola, M. 2007. Voidaanko nuorten tupakointia ehkäistä? Kansanterveys 01/2017. KTL:n tiedotuslehti. PDF-Dokumentti. 16-17. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101954/kansanterveys-netti.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 7.1.2020].
- Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- Vilka, H. 2018. Havainnot ja havainnointimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittellevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Sähköinen kirja. Saatavilla: <https://www.ellislibrary.com> [Viitattu 16.4.2020].
- Vesterinen, O. & Mylläri, J. 2014. Peleistä pelillisyyteen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.) Oppiminen pelissä. Pelit, pelillisuus ja leikkisyys opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 57.

Yrjänäinen, S. & Ropo, E. 2013. Narratiivisesta opetuksesta narratiiviseen oppimiseen. Teoksessa Ropo, E. & Huttunen, M. (toim.) Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessa. Tampere: Suomen yliopistopaino-Juvenes print. E-kirja. Saatavilla: <https://www.ellibslibrary.com/fi/collection> [Viitattu 6.4.2020].

Whitton, N. 2012. Challenge: Levelling Up. Teoksessa Whitton, N. & Moseley, A. (toim.) Using games to enhance learning and teaching: a beginner`s guide. E-kirja. Saatavilla: <https://www.ebookcentral.proquest.com> [Viitattu 19.4.2020].

Whitton, N. & White, D. 2012. Narrative. Let me tell you a story. Teoksessa Whitton, N. & Moseley, A. (toim.) Using games to enhance learning and teaching: a beginner`s guide. E-kirja. Saatavilla: <https://www.ebookcentral.proquest.com> [Viitattu 19.4.2020].

WHO. 2017. Tobacco and its environmental impact: an overview. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255574/9789241512497-eng.pdf?sequence=1> [Viitattu 27.2.2020].

WHO. 2018. Cigarette smoking. An assessment of tobacco`s global environmental footprint across its entire supply chain, and policy strategies to reduce it. PDF-dokumentti. Saatavilla: <https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2019/08/WHO-FCTC-Environment-Cigarette-smoking-2018.pdf> [Viitattu 9.2.2020].

Winell, K., Ollila, H. & Korhonen, T. 2017. Tupakoinnin aloittamiseen liittyvät tekijät ja tupakkakokeilut. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon, 12.

Ängelslevä, S. 2014. Level Up: Työruutiinit uusiksi. E-kirja. Saatavilla: <http://www.ellibslibrary.com> [Viitattu 7.4.2020].

Amazing Anti-nicotine game

-käsikirjoitus pelillistettyyn päihdekasvatukseen

Amazing Anti-nicotine game on pelillistetty päihdekasvatusmenetelmä, jonka tavoitteena on lisätä nuorten tietoa tupakasta ja nuuskasta. Menetelmä haastaa nuorta pohtimaan omien valintojen vaikutuksia terveyteen, ympäristöön ja omaan elämäänsä. Menetelmä on kaksiosainen: ensimmäinen osuus on 6-osainen tehtävärata, jossa nuoret toimivat ryhmissä sekä yksilöinä ratkoen erilaisia tehtäviä. Menetelmän toinen osuus on tietokilpailu, jossa tavoitteena on vahvistaa opittua ja reflektoida opittua. Molemmissa osioissa tiimit keräävät pisteitä. Pisteiden määrät ja perusteet löytyvät tehtäväkorteista. (Sovella pisteiden käyttöä tilanteen mukaan.)

Käsikirjoituksessa on kolme osaa:

1. Pelin ohjeet ja teksti ”Taustaa pelin tueksi”, jossa kerrotaan nikotiini tuotteista. Tekstissä käsitellään tupakan ja nuuskan terveyshaittoja, nikotiiniriippuvuutta sekä nikotiini tuotteiden ympäristövaikutuksia. Tekstin tarkoitus on avata aihetta pelin ohjaajalle sekä herättää ideoita aiheen käsitteilyyn nuorten kanssa.
2. Pelin tehtäväosuudelle tarkoitetut tehtävät tulostettavassa muodossa (liitteet 9-15).
3. Pelin tietokilpailuosioon tarkoitetut tietokilpailukysymykset vastauksineen. Mukana myös vinkkejä eli nostokysymyksiä siihen, miten käsitellä kysymyksiä ja niiden vastauksia nuorten kanssa.

Pelin arvioitu kesto tehtäväosuudelle on 1–2 oppituntia, riippuen siitä toteutetaanko tehtäväpisteet koulun ympäristössä vai luokkatilassa. Tehtävien sijoittelu luokkatilan ulkopuolelle lisää pelin visuaalisuutta, toiminnallisuutta ja elämystä. Tietokilpailuosuudelle on hyvä varata myös sama aika, jotta asioita saadaan käytyä läpi ja osallistujat saavat rauhassa jakaa kokemuksiaan peleistä.

Osallistujien määrän mukaan pelin tehtäväosuudelle tarvitaan 1–2 ohjaajaa. Ohjaaja kulkee ryhmien mukana ja hyväksyy suoritettut tehtävät. Pelin sujuvuuden kannalta ehdotan enintään 10 osallistujaa per ohjaaja. Jos osallistujia on 20, suosittelen 2 ohjaajaa, jotka kiertävät tehtäviä eri suunnista ryhmiensä kanssa. Osallistujat jaetaan pienryhmiin ja he tekevät tehtävät 1–4 näissä ryhmissä, 5–6 tehtävät ovat yksilötehtäviä. Tehtäviä voidaan eriyttää ohjaajan harkinnan mukaan, esimerkiksi sallien netin käyttö tiedonhakuun. Pelin toiselle osuudelle riittää yksi ohjaaja.

Peliä varten:

Tutustu ”Taustaa pelin tueksi” -tekstiin. (liitteet 5–8). Se antaa sinulle lisäinfoa pelin opetuksellisesta sisällöstä. Mitä enemmän aiheesta tiedät, sen hedelmällisempää on keskustelu nuorten kanssa. Älä kuitenkaan ota paineita, jos nuoret kysyvät jotain mihin et osaa vastata, osallista nuoria ja etsikää tieto yhdessä. Ohjaustyyli pelin vetämiseen on kannustava, tilaa antava ja oivaltamista edistävä. Jos osallistujia ei millään keksi vastauksia, anna vihjeitä, älä paljasta suoraan. Tärkeintä on pitää hauskaa ja oppia samalla.

Tulosta pelin tehtävät (liitteet 9–15) sekä lavasta mahdollisuuksien mukaan pisteille rekvisiittaa. Vinkkejä lavastukseen saat liitteen 3 kuvista.



Kuva 1: Metsästä huuleen -tehtäväpisteellä on merkitty 24 puuta värikkäällä nauhallalla.



Kuva 2: Jäte, joka jää- tehtäväpisteelle voi halutessaan lavastaa tumpin lautaselle.



Kuva 3: Mitä mieltä? -tehtävän mielipidejanan voi piirtää asfalttiin.

Tehtävät 1. *Metsästä huuleen* ja 2. *Jäte, joka jää* koskevat nikotiinituotteiden vaikutusta ympäristöön. Kysymyksiin ei ole oikeita vastauksia, vaan ne sisältävät aiheen pohdintaa sekä luovuuden käyttöä.

Tehtävä 3. *Koukussa?* käsittelee nikotiiniriippuvuuden oireita ja tehtävä 4. *Kumpi vai kumpi?* terveyshaittoja. Jos tehtäviä halutaan helpottaa, osallistujat voivat käyttää nettiä apuna.

Vastaukset näihin tehtäviin:

Koukussa: ruokahalun lisääntyminen, levottomuus, ummetus, unettomuus, päänsärky, hikoilu. Vieroitusoireita eivät ole iloisuus, karvoituksen lisääntyminen eikä hikka.

Kumpi vai Kumpi?:

Nuuska: "Norsunnahka" eli leesio, Nikotiiniriippuvuus, Vieroitusoireet, Myyminen Suomessa kielletty, Verisuonten supistuminen, Hampaiden värjäytyminen, Luokitellaan päihteeksi, ikäraja 18

Tupakka: Keuhkoahauma, Nikotiiniriippuvuus, Vieroitusoireet, Verisuonten supistuminen, Hampaiden värjäytyminen, Luokitellaan päihteeksi, ikäraja 18

Tehtävän 5. *Mitä mieltä?* on tarkoitus rohkaista oman mielipiteen ilmaisuun mielipidejanan avulla. Mielipidejanan päät ovat "samaa mieltä" ja "täysin eri mieltä". Keskellä "ei osaa sanoa". Väittämät ovat:

1. Kovat tyypit nuuskaavat
2. Olisi kiva pussata nuuskahuulta
3. Minua ei haittaisi, jos ystäväni tupakoisi tai nuuskaisi
4. Minun olisi helppo sanoa ystävälleni, etten pidä hänen tupakoinnistaan tai nuuskaamisestaan
5. Minun olisi helppo kieltäytyä tupakasta tai nuuskasta

Jos väittämään keksii perustelun, voi ansaita yhden pisteen lisää. Kysy joka väittämän jälkeen, onko kenelläkään perustelua ja anna piste omasta mielestäsi hyvästä perustelusta.

Tehtävän 6. *Rahat huulen alle* voi tehdä yksin tai tiimissä.

Ja peli käyntiin:

1. Pyydä jotakin oppilasta lukemaan Tervetuloa Amazing anti-nicotine peliin -ohje (liite 9/20).
2. Pyydä tiimejä kertomaan tiimensä nimi muille. Kun kaikki ovat esitelleet tiimensä nimen, on aika siirtyä tehtäviin. (Listaa tiimien nimet pisteiden keruuta varten)
3. Tehtävien kiertämisen jälkeen laske tiimien pisteet. Muistuta osallistujia pelin toisesta osuudesta.

Taustaa tupakkatuotteista pelin tueksi

Tupakkaa saadaan tupakkakasvista (Nicotiana). Tupakkatuotteet ovat teollisesti valmistettuja, pääosin polttamalla tai nuuskaamalla käytettäviä, päihteiksi luokiteltavia aineita.¹ Savukkeet ja nuuska sisältävät tupakkakasvin lehtien lisäksi myös lisäaineita. Nämä lisäaineet esimerkiksi muuttavat tupakkatuotteiden makua miellyttävämmäksi ja savukkeen savua helpommin hengitettäväksi. Tupakkatuotteisiin lisättäviä aineita ovat muun muassa makeutusaineet ja kaakao. Kaakao lisättynä savukkeisiin laajentaa keuhkoputkia ja samalla nikotiinipitoisuus veressä nousee.²

Nikotiiniriippuvuus (tehtävä *Koukussa?*)

Nikotiinituotteet aiheuttavat riippuvuutta. Nikotiiniriippuvuus ei ole vain fyysinen; siihen liittyy myös sosiaalinen sekä psyykinen riippuvuus. Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat psyykkiset, fysiologiset, ympäristö- sekä perintötekijät. Nuoren nikotiiniriippuvuuden kehittymiselle merkityksellisin tekijä on ympäristötekijät eli esimerkiksi nuoren kaveripiirin nikotiinituotteiden käyttö. Kohti aikuisuutta mennessä perintötekijöiden merkitys riippuvuudessa voimistuu.³

Fyysinen riippuvuus tupakkatuotteisiin syntyy erityisesti tupakkakasvissa olevan nikotiinin vuoksi. Nikotiini on ainetta, johon kehittyy vahva riippuvuus.⁴ Nikotiini edistää aivojen nikotiinireseptoreiden toimintaa, joka taas lisää niiden herkkyyttä ja määrää. Tämä edistää dopamiinin vapautumista aivoista.⁵ Tupakkatuotteiden valmistajat säätelevät myös tuotteidensa happoemästäsapainoa, eli pH:ta. Mitä korkeampi pH on, sitä nopeammin ja voimakkaammin nikotiini imeytyy verenkiertoon sekä aivoihin. Tupakkatuotteiden pH:ta säädellään emäksisen ammoniakkin avulla.⁶

Eläinkokeissa on huomattu jo ensimmäisen tupakka-annoksen aiheuttavan muutoksia aivojen hermosolujen rakenteissa sekä toiminnassa.⁷ Eläinkokeet ovat paljastaneet myös, että nikotiini vaikuttaa nuoren aivoissa palkitsevammin kuin aikuisen aivoissa. Nuoren aivot ovat siis aikuisten aivoja alttiimmat nikotiiniriippuvuudelle.⁸

Nikotiinituotteiden fyysisiä vieroitusoireita ovat muun muassa hikoilu, vapina, päänsärky ja huimaus. Myös ummetusta, väsymystä ja verenpaineen alenemista voi esiintyä.⁹

Yksi nikotiinituotteiden psyykkisistä vieroitusoireista on masennus, sillä nikotiini vaikuttaa dopamiinin erityykseen. Käytön loppuessa dopamiinin erityys aivoissa laskee. Muita psyykkisiä vieroitusoireita ovat muun muassa ärtyneisyys, lisääntynyt ruokahalu sekä unettomuus.¹⁰

Terveyshaitat (tehtävä *Kumpi vai kumpi?*)

Poltettavien tupakkatuotteiden haittoja ovat hengityselinsairaudet, joiden oireita ovat yskä, lisääntynyt limaneritys sekä hengityksen vinkuminen. Tupakointi edistää verisuonten tukkeutumista, joten se voi johtaa sepelvaltimotautiin ja aivoinfarktiin. Kakkostyypin diabetekseen sairastumisen riski on 30–40 kertaa suurempi kuin tupakoimattomalla. Tupakoitsija saattaa kärsiä erektiohäiriöistä verenkierron heikettyä tupakoinnin seurauksena.¹¹

Savuttomat tupakkatuotteet, kuten suunuuska, eivät savuttomuudestaan huolimatta ole haitattomia. Nuuskan kaikkia vaikutuksia terveyteen ei ole vielä tutkittu yhtä tarkoin kuin savullisten tupakkatuotteiden vaikutuksia.¹² Nuuska sisältää tupakkakasvia noin 40–45%, sekä moninkertaisen määrän nikotiinia verrattuna savukkeeseen, joten nuuskan käyttö aiheuttaa monia samoja haittoja kuin poltettavat tupakkatuotteet.¹³ Sen nikotiini nostaa poltettavien savukkeiden lailla sydämen sykettä ja verenpainetta, joten sydän joutuu lyömään nopeammin. Tämä rasittaa sydäntä. Nuuskan käytöllä on vaikutusta etenkin suunterveyteen. Hampaiden värjäytyminen on yleistä nuuskan käyttäjillä. Nuuskaajilla ikenet vetäytyvät nuuskan käytön aiheuttaman kemiallisen ärsytyksen ja mekaanisen hankauksen vuoksi. Tämä aiheuttaa bakteerien kiinnittymistä vaurioituneisiin kohtiin. Ikenien vetäytymistä on nähtävissä jo 1–3 vuoden säännöllisellä käytöllä. Ikenien vetäytyminen lisää hampaiden vihlontaa. Nuuskan käyttö aiheuttaa myös paikallista limakalvovauriota, jota kutsutaan nuuskaleesioksi tai norsunnahaksi. Se muodostuu suussa kohtaan, jossa nuuskaa useimmiten pidetään. Se näkyy paksuuntuneena, rypyttyneenä kohtana ikenissä.¹⁴ Pitkälle edennyt limakalvovaurio saattaa olla syövän esiaste¹⁵

Nikotiinituotteet ja ympäristö (tehtävät *Metsästä huuleen ? ja Jäte, joka jää*)

Tupakantumppi eli savukkeen polttamisesta jäävä filtti on yleisin luonnosta löytyvä roska. Maailmanlaajuisesti tumppeja arvioidaan löytyvän vuosittain ympäristöstä 4,5 biljoonaa. Tämä tarkoittaa, että kaksi kolmesta tumpista

päätyy muualle kuin roskikseen.¹⁶Tupakanfiltteri valmistetaan selluloosa-asetaatista, joka ei maadu. Auringon ja/tai kosteuden seurauksena filteri hajoaa pieniksi kappaleiksi ja levittää savukkeen sisältämiä myrkkyyä ympäristöön.¹⁷Kuivalla maalla hajoamiseen voi mennä jopa 12 vuotta.¹⁸Suomen meriympäristön tila -raportista (2018) ilmenee, että suomen kaupunkirannoilta on löydetty jopa 300 tupakantumppia jokaista 100 rantaviivametriä kohden.¹⁹Yksi tupakantumppi voi saastuttaa 500–1000 litraa vettä ²⁰Tumppi hajoaa merivedessä noin 36 kuukaudessa ja makeassa vedessä 18 kuukaudessa ²¹

Yksilön tupakoinnin ympäristövaikutuksia on myös tutkittu. Yhden savukkeen keskimääräinen vesijalanjälki on 3,7 litraa ja päivittäin 20 savuketta 50 vuotta polttavan on laskettu kuluttavan tupakoinnillaan 1,4 miljoonaa litraa vettä. Maata hänen savukkeidensa valmistusta varten käytetään 3226 neliötä.²²Askin päivässä tupakoiva syyllistyy välillisesti vuosittain noin 24 puun kaatamiseen ²³

Tervetuloa Amazing anti-nicotine peliin.

Pelin aiheena ovat nikotiinituotteet ja pelin tavoite on voittaa muut tiimit. Pelissä kerätään pisteitä ja eniten pisteitä kerännyt tiimi voittaa.

Peli on kaksiosainen: ensin on 6- osainen tehtävärata ja myöhemmin tietokilpailu. Olkaa valppaina, sillä tietokilpailun kysymykset tulevat tehtävistä.

Tehtävät ovat sijoiteltu koulun ympäristöön. Opettaja opastaa teidät tehtäväpisteille ja toimii pelin tuomarina. Jakaantukaa nyt 2-4 hengen tiimeihin. Keksikää tiimillenne nimi. Ottakaa tehtäville mukaan muistiinpanovälineet. Tehtäväpisteillä saa tehdä muistiinpanoja tietokisaa varten.

Pelin säännöt:

- Jokaiseen tehtävään on varattu aikaa 5 minuuttia.
- Tiimi päättää yhdessä, milloin tehtävä annetaan tuomarin hyväksyttäväksi.
- Suoritettu tehtävä hyväksytetään pelin tuomarilla, joka antaa pisteet tai pyytää täydentämään tehtävää.

Onnea matkaan!

Savukkeita ja nuuskaa valmistetaan tupakkakasvista. Tupakkakasvia viljellään 125 eri maassa, eniten Kiinassa.²⁴ Jotta tupakkaa ja nuuskaa saadaan kaikille maailman tupakoitsijoille ja nuuskaajille, tarvitaan tilaa viljellä tupakkakasvia. Tilaa tehdään kaatamalla metsiä. Tupakan kuivatus tapahtuu puuta polttamalla.²⁵ Jos ihminen polttaa askin, eli 20 kpl tupakkaa päivässä vuoden ajan, sitä varten tarvitsee kaataa 24 puuta.²⁶

Tehtävä: Metsästä huuleen

Valitkaa toinen tehtävistä:

1. Pohtikaa 3–5 asiaa, mihin puiden kaataminen tupakkateollisuuden käyttöön vaikuttaa luonnossa.

Pisteet: 5 asiaa = 2 pistettä

3 asiaa = 1 piste

2. Pohtikaa mahdollisimman monta eläinlajia, joihin metsien kaataminen vaikuttaa.

Pisteet: 10 lajia tai yli = 2 pistettä

Alle 10 lajia = 1 piste

Jos tupakantumppi heitetään luontoon, se ei maadu vaan hajoaa.²⁷ Kuivalla maalla hajoaminen voi kestää 12 vuotta.²⁸ Vedessä yhden tupakantumpin hajoaminen kestää keskimäärin puolitoista vuotta maakeassa vedessä ja kolme vuotta merivedessä.²⁹

Järviin, jokiin tai meriin kulkeutuneet tumpit päätyvät helposti ruuaksi linnuille ja mereneläimille, jotka voivat vahingoittua, jopa kuolla.³⁰

Tehtävä: Jäte, joka jää.

Mitä voi olla tapahtunut, jos tumppi päätyy ruokapöytäsi? Piirtäkää 3-ruutuinen sarjakuva tumpin matkasta lautaselle.

Pisteet: kekseliäisyyden mukaan 1–2 pistettä.



Tupakka ja nuuska sisältävät nikotiinia, joka on riippuvuutta aiheuttava aine.³¹

Riippuvuus tarkoittaa, että keho on tottunut saamaan jotakin ainetta ja kun ainetta ei saa, keho alkaa reagoida siihen.

Tehtävä: Koukussa?

Millaisia oireita nikotiiniriippuvuus voi aiheuttaa? Kirjoittakaa alla olevista vaihtoehdoista oikeat vastaukset omaan paperiin.

ruokahalun lisääntyminen

iloisuus

levottomuus

ummetus

unettomuus

hikka

karvoituksen lisääntyminen

päänsärky

hikoilu

Pisteet: Kaikki oikein 2 pistettä

Osa oikein 1 piste

Nuuskaan ja tupakkaan liitetään erilaisia asioita ja haittoja.

Mutta millaisia?

Tehtävä: Kumpi vai Kampi?

Tehkää paperille kuvanmukaisesti sarakkeet: tupakka ja nuuska. Kirjoittakaa alla olevat asiat/haitat oikeaan sarakkeeseen.

<u>Nuuska</u>	<u>Tupakka</u>
---------------	----------------

Haitat:

Keuhkosairaudet

”Norsunnahka” eli leesio

Nikotiiniriippuvuus

Ikäraja 18

Vieroitusoireet

Myyminen Suomessa kielletty

Verisuonten supistuminen

Hampaiden värjäytyminen

Luokitellaan päihteeksi

Pisteet: Kaikki oikein 2 pistettä, osa oikein 1 piste

Nyt on yksilötehtävän vuoro.

Tehtävä: Mitä mieltä?

Edessänne on mielipidejana. Kuulette kohta 5 väittämää. Asettukaa janalla siihen kohtaan mikä vastaa mielipidettänne. Toinen janan pää tarkoittaa, että olet täysin samaa mieltä ja toinen pää, ettet ole yhtään samaa mieltä väittämän kanssa. Kesellä et ole kumpaakaan mieltä. Ole valmis perustelemaan yhdellä lauseella miksi olet tätä mieltä. Hyvällä perustelulla ansaitset tiimillesi yhden pisteen.

JUST NÄIN!

NO WAY!



HMM...

Nikotiinituotteiden käyttämisellä on vaikutusta myös lompakkoon.

Tehtävä: Rahat huulen alle?

Jos nuori käyttää 3 rasiaa nuuskaa viikossa ja rasia maksaa 5 euroa, kuinka paljon rahaa nuuskiin menee vuoden aikana?

Miten juuri sinä käyttäisit saman rahan? Tee ostoslista, jossa pohdit, mitä kaikkea muuta saisit samalla rahalla.

Pisteet:

1 piste oikein lasketusta tehtävästä.

1 piste, jos sait tehtyä ostoslistan, jolla tuhlaisit koko rahan.

Osa 2: Tietokilpailu

Pyydä osallistujia menemään samoihin tiimeihin kuin tehtäväosuudessa. Vastausvuoro viittaamalla. Käytä tiimien nimiä vastausvuoroa antaessasi. Oikeasta vastauksesta 2 pistettä. Jos vastaus on väärä, saa toinen ryhmä vastata ja saa oikeasta vastauksesta 1 pisteen (5.kysymys Fakta vai Fiktiota vain yksi vastausvuoro). Merkitse pisteet ylös. Jokaisen kysymyksen jälkeen käydään aihetta läpi. Läpikäyntiä varten olen koonnut kysymysten alle nostoja, joista vinkkiä aiheen läpikäymiseen osallistujien kanssa. Kun kaikki on käyty läpi, palkitse eniten pisteitä kerännyt tiimi. (tai mielellään kaikki tiimit)

Kysymykset:

1. Metsästä huuleen: **Miksi nikotiinituotteiden valmistusta varten kaadetaan puita?** (Vastaus: tupakan kuivaus ja viljely)

Nostaja: Mihin kaikkeen puiden ja metsien kaataminen vaikuttaa? Mitä muuta voitaisiin viljellä niillä alueilla, joilla viljellään nyt tupakkakasvia?

2. Jäte, joka jää: **Miksi nuuskapusseja ja tupakantumpeja ei saa heittää luontoon** (vastaus: ne eivät maadu)

Nostaja: Mitä sarjakuvissanne tapahtui? Näettekö usein tumppeja? Entä käytettyjä nuuskapusseja? Mitä voisi olla syyt miksi näitä ei laiteta roskeen? Mihin roskikseen tumpit ja nuuskapussit tulisi lajitella? (sekajätteen) Keksittekö miten tupakkatuotteiden roskaa ei päätyisi luontoon?

3. Riippuvuus: **Luetelkaa 3 nikotiiniriippuvuuden oiretta.** (vastaus: ruokahalun lisääntyminen, hikoilu, ärtyneisyys, levottomuus, ummetus, unettomuus, päänsärky...)

Nostoja: Mistä tietää, että on riippuvainen tupakasta tai nuuskasta?

Mikä olisi paras tapa ehkäistä nikotiiniriippuvuutta? (olla aloittamatta)

Mitä voisitte sanoa kaverille, joka harkitsee nuuskan tai tupakoinnin kokeilua?

4. Kumpi vai Kampi?: **2 pistettä: Mitä nimitystä käytetään nuuskan aiheuttamasta leesiosta? 1 pisteen vihje: eläin ja iho synonyymit**

(Vastaus: Norsunnahka eli nuuskaleesio. Nuuska huulen alla aiheuttaa hankausta, joka rikkoo ikenen ihon. Iho alkaa kehittää paksumpaa nahkaa)

Nostoja: Mitä muita haittoja nuuskan käytöstä voi seurata? (Ikenien vetäytymistä (nuuskaajan hymy), hampaiden vihlontaa, hampaiden värjäytymistä, haju- ja makuaistin heikkenemistä.³²) Mitä muita aineita Suomessa luokitellaan päihteiksi? (Huumeet, alkoholi)

5. Mitä mieltä?: 2 pistettä/oikea vastaus

Faktaa vai Fiktiota:

1. **Nikotiinituotteiden käytön lopettaminen on helppoa.** (Fiktiota)

Nostoja: Miksi lopettaminen on usein niin vaikeaa? Tupakoinnin lopettaminen vaatii usein 3–4 yritystä. Tupakoivista aikuisista 6/10 haluisi lopettaa tupakoinnin.³³ Miksi paras keino olisi aloittamatta?

2. **Nuuska ja tupakka on haitallista vain ihmisille** (Fiktiota)

Nostoja: Miten tumpit ja nuuskapussit voivat vaikuttaa ympäristön roskaantumisen lisäksi eläimiin? Luonnossa elävien eläinten lisäksi myös lemmikkien elimistöön joutuessaan nuuska voi aiheuttaa nikotiinimyrkytyksen.³⁴

3. **Nuuskan käytöllä ei ole ikärajaa.** (Fiktiota) Nostoja: Mikä on nuuskan käytön ikäraja? Miksi ikärajoja on? Pitäisikö ikärajaa nostaa tai laskea?

6. Rahat huulen alle?: **Mikä oli vastaus siihen, kuinka paljon rahaa vuodessa menee nuuskankäyttäjällä, joka käyttää 3 rasiaa nuuskaa viikossa?** (Vastaus 15e x 52 viikkoa = 780 euroa)

Nostoja: Mitä saitte ostoslistanne? Mihin kaikkeen elämässä vaikuttaa, jos rahat menevät tupakkaan tai nuuskaan?

Laske tehtäväosuuden ja tietokisan pisteet yhteen jokaiselta joukkueelta ja julista voittajatiimi.

-
- ¹ Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- ² Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett
- ³ Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- ⁴ Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- ⁵ Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon.
- ⁶ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett
- ⁷ Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon.
- ⁸ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- ⁹ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- ¹⁰ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- ¹¹ <https://www.terveydentukena.fi/terveys-ja-hyvinvointi/eroon-tupakasta/tupakoinnihaitat>
- ¹² Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Printon.
- ¹³ <https://suomenash.fi/faktaa-tupakasta/ymparistohaitat/ilmastonmuutos/>
- ¹⁴ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- ¹⁵ <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- ¹⁶ <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/274086>
- ¹⁷ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255574/9789241512497-eng.pdf?sequence=1>
- ¹⁸ <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20181018IPR16524/plastic-oceans-meps-back-eu-ban-on-throwaway-plastics-by-2021>
- ¹⁹ <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/274086>
- ²⁰ <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20181018IPR16524/plastic-oceans-meps-back-eu-ban-on-throwaway-plastics-by-2021>
- ²¹ <https://suomenash.fi/faktaa-tupakasta/ymparistohaitat/tumppi-on-maailman-yleisin-roska/>
- ²² <https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2019/08/WHO-FCTC-Environment-Cigarette-smoking-2018.pdf>
- ²³ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- ²⁴ <https://www.who.int/tobacco/en/atlas16.pdf>
- ²⁵ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255574/9789241512497-eng.pdf?sequence=1>
- ²⁶ Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tallinna: AS Pakett.
- ²⁷ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255574/9789241512497-eng.pdf?sequence=1>
- ²⁸ <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20181018IPR16524/plastic-oceans-meps-back-eu-ban-on-throwaway-plastics-by-2021>
- ²⁹ <https://suomenash.fi/faktaa-tupakasta/ymparistohaitat/tumppi-on-maailman-yleisin-roska/>
- ³⁰ <https://suomenash.fi/uutiset/2018/muistutus-maan-paivana-22-4-tupakantumpit-ovat-ongelmajätettä/>
- ³¹ Huovinen, M. 2004. Tupakka. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

³² Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. uudistettu painos. Tal-
linna: AS Pakett.

³³ <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020#R4>

³⁴ <https://www.fressis.fi/artikkeli/apua-koirani-soi-nuuskaa-mita-tehda/>, <https://www.rahula.fi/i/mita-koira-ei-saa-syoda--vaaralliset-aineet-ja-ensiapu/72/>