

Lotta Mäkelä
Henna Rand
Sini Saarelainen

PÄIHTEETTÖMYYPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN
KUUDESLUOKKALAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2013

PÄIHTEETTÖMYYSPÄIVÄN JÄRJESTÄMINEN KUODESLUOKKALAISILLE

Mäkelä, Lotta
Rand, Henna
Saarelainen, Sini
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Elokuu 2013
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 9

Asiasanat: alkoholi, tupakka, huumeet, kuudesluokkalainen

Tämän projektiluontoinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Rauman Freinet koulun kuudennen luokan sekä Eurajoen keskustan koulun kuudensien luokkien oppilaiden kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää päihteettömyyspäivät kyseisissä kouluissa ja antaa kuudesluokkalaisille lisää tietoa päihteistä ennen yläasteelle siirtymistä. Päihteettömyyspäivien tavoitteena oli myös edistää nuorten hyvinvointia sekä vaikuttaa heidän päihdeasenteisiinsa. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli kehittää valmiuksiaan työskennellä ryhmässä ja erilaisissa projekteissa.

Opinnäytetyöntekijät valitsivat päihteettömyyspäivien pääaiheiksi alkoholin, tupakan ja huumeet. Jokaisella opiskelijalla oli oma aihekokonaisuutensa. Jokainen suunnitteli itse, millaisen rastin haluaa järjestää omasta aihekokonaisuudestaan päihteettömyyspäivillä. Näillä kyseisillä päivillä kuudesluokkalaiset jaettiin kolmeen eri ryhmään, jotka kiersivät vuorotellen rastipisteissä.

Ensimmäinen päihteettömyyspäivä järjestettiin 6.3.2013 Rauman Freinet koulussa ja toinen 8.3.2013 Eurajoen keskustan koulussa. Päihteettömyyspäiviin osallistui yhteensä 58 kuudesluokkalaista. Päihteettömyyspäivien rastit sisälsivät muun muassa tietoa päihteistä, avointa keskustelua, mahdollisuuksia kysymyksiin, päihdeopetukseen tarkoitetun DVD:n katsomista, toiminnallista harjoittelua sekä opettavaisia tarinoita. Oppilailta ja opettajilta kerättiin palautetta päivistä palautekyselylomakkeen avulla.

Päihteettömyyspäiviin osallistuneet kuudesluokkalaiset kokivat päivän hyvin onnistuneeksi. Suurin osa oppilaista koki päivästä olleen hyötyä ja saaneensa lisää tietoa päihteistä. Lisäksi lähes kaikki kokivat saaneensa osallistua hyvin keskusteluun ja toimintaan rasteilla. Opettajilta palautetta saatiin lähinnä suullisesti. Molempien koulujen opettajat kokivat päihteettömyyspäivät hyödyllisiksi ja ajankohtaisiksi. Koska päihteettömyyspäivät koettiin pääsääntöisesti hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi, voisi niitä jatkossa järjestää uudelleen eri kouluissa.

ORGANIZATING THE ABSTINENCE DAY FOR SIXTH-GRADERS

Mäkelä, Lotta
Rand, Henna
Saarelainen, Sini
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing
August 2013
Supervisor: Pirilä, Ritva
Number of pages: 33
Appendices: 9

Keywords: alcohol, tobacco, drugs, sixth-grader

This project-second thesis was implemented in co-operation with the sixth grades of the Freinet School in Rauma and the Central School of Eurajoki. The purpose of this thesis was to organize an abstinence day in target schools and to give more information of drugs before the sixth-graders move forward to junior high school. Meaning was also to promote the wellbeing of the young and to affect to their attitudes to different kinds of drugs. The purpose of the makers of this thesis was to enhance their abilities to work in groups and in different kind of projects.

The authors of this thesis chose alcohol, tobacco as well as sniffing to be the main issues. By dividing the issues everyone working in the project had a subject entity of her/his own. Everyone could plan individually what kind of task to have on one's own theme. During these days the schoolchildren were divided into three groups and they circulated alternately the themes.

The first abstinence day was performed on 6.3.2013 at the Rauma Freinet School and the other day on 8.3.2013 at the Central School of Eurajoki. In total 58 sixth-graders took part to the abstinence day. The tasks included for example information about drugs, open discussions, possibilities to make questions, a DVD for abstinence education, some functional training and educational stories. Feedback was collected with separate questionnaire from both teachers and pupils.

The sixth-graders taking part to the abstinence day felt that the day was very successful. Most of the pupils felt that they got more information about drugs. Almost every sixth-grader said that they could take part to the conversation and action. Teachers gave feedback mainly orally. They also felt that the abstinence days were useful and current. Because the abstinence day was mainly experienced as necessary and useful, it might be good to perform them again in different schools.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PÄIHTEET	6
2.1	Alkoholi	6
2.2	Tupakkavalmisteet	8
2.3	Kannabistuotteet	9
2.4	Liottimet ja imppaaminen	9
3	VARHAISNUORUUS	10
4	TARCOITUS JA TAVOITTEET	11
5	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA	12
5.1	Organisaatioiden kuvaus	12
5.2	Resurssit, vaiheistus, aikataulu- ja rahoitussuunnitelma.....	13
5.3	Tuotos ja päättäminen	13
5.4	Arviointisuunnitelma	14
6	PROJEKTIN VAIHEET	14
7	PROJEKTIN TOEUTUS	18
7.1	Päihteettömyyspäivien toteutus	18
7.2	Alkoholirastin toteutus.....	20
7.3	Tupakkarastin toteutus	22
7.4	Huumeet- ja imppaamisrastin toteutus.....	23
8	ARVIOINTI	25
8.1	Projektin toteutuksen arviointi.....	25
8.2	Tavoitteiden saavuttaminen	26
8.3	Palautekysely	27
9	POHDINTA.....	29
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää päihteettömyyspäivä Rauman Freinet -koulun kuudennelle luokalle sekä Eurajoen keskustan alakoulun kuudennelle luokalle. Jokaista kiinnostava aihe löytyi Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöaihepankista, joten opinnäytetyöntekijät valitsivat sen. Aihetta valittaessa tärkeää oli, että työ saadaan kohdennettua nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa. Jokaisella opinnäytetyöntekijällä on taustallaan työskentelyä lasten ja/tai nuorten kanssa.

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut) 12-vuotiaista tytöistä 95 % ja pojista 94 % ei juo ollenkaan alkoholijuomia kun taas 18-vuotiaista tytöistä kuusi prosenttia ja pojista 10 % on raittiita. Kuparisen (2012, 25) opinnäytetyössä tutkittiin neljän porilaisen koulun kahdeksaluokkalaisten alkoholinkäyttöä. Kyselyyn vastasi 47 nuorta, näistä 68 % ilmoitti käyttävänsä alkoholia ja näistä alkoholia käyttävistä nuorista tyttöjä oli 41 % ja poikia 59 %. Vastaajista 32 % ei käyttänyt alkoholia. Tästä voidaan päätellä, että alkoholin käyttö lisääntyy 12 ikävuoden jälkeen eli sen jälkeen, kun siirrytään yläasteelle. Tämän takia oli tärkeää valita tämän projektiluonteisen opinnäytetyön kohdejoukoksi kuudesluokkalaisten, jotka ovat syksyllä siirtymässä yläasteelle.

2 PÄIHTEET

”Päihteet ovat keskushermostoon vaikuttavia aineita, joita käytetään niiden psyykkisten vaikutusten vuoksi. Päihteitä ovat lailliset alkoholi ja tupakka sekä laittomat huumausaineet. Lisäksi joitakin lääkkeitä ja liuottimia käytetään päihtymistarkoituksessa.” Päihteiden käyttöön liittyy erilaisia terveysriskejä, jotka riippuvat muun muassa päihteiden ominaisuuksista, käytetystä määrästä, käyttötavasta ja käyttäjästä. (Holmberg 2010, 11.)

Grönman, Koskinen, Uusikorpi ja Virtanen (2010, 6, 37) tekivät Satakunnan ammatikorkeakoulussa vuonna 2010 opinnäytetyön Valintojen putki Terveystiedon edistämistä 6-luokkalaisille. He toteuttivat projektityönsä Rauman kriisikeskuksen tilauksesta osana Rauman seudun nuorten ehkäisevän kriisityöhanketta. Projektin tarkoituksena oli yhdistää mielenterveys- ja päihdetyö sekä siirtää nuorten päihteidenkäytön aloituskäytäntöä puuttamalla mahdollisimman varhain nuorten elämäntapoihin terveyttä edistään. Tavoitteena oli kohderyhmänä olevien nuorten päihteiden käytön aloittamisen myöhentäminen tai ehkäiseminen. Suurin osa projektiin osallistuneista oppilaista, joita oli yhteensä 36, koki Valintojen putki -projektin hyvänä. Myös aiheet koettiin suurimmaksi osaksi joko hyviksi tai kohtalaisiksi.

2.1 Alkoholi

Alkoholi on Suomessa eniten käytetty päihde, joka on myös useimmissa maissa yleisesti hyväksytty aikuisväestön laillinen päihde. Alkoholilla on mielihyvää tuottavia, huumaavia ja lamaavia keskushermostovaikutuksia. Pitkäaikaisessa käytössä käyttäjälle kehittyy toleranssi (sietokyvyn kasvu) sekä psyykinen ja fyysinen riippuvuus. Useimpien muiden päihteiden tavoin alkoholilla ei ole erityistä sitoutumiskohtaa aivoissa. On todettu, että alkoholi vaikuttaa useimpiin hermosolujärjestelmiin ja viestintämekanismeihin ja sen käyttäytymisvaikutukset syntyvät ilmeisesti eri tekijöiden yhteisvaikutuksena. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 67.)

Alkoholi imeytyy suun kautta otettuna mahalaukusta ja jakautuu elimistössä tasaisesti kaikkialle kudoksiin. Alkoholimäärä veressä mitataan promilleina. Yksi gramma

alkoholia yhdessä litrassa verta on yksi promille. Alkoholin nauttimisesta aiheutuvan humalatilän voimistuminen lamaa sekä henkisiä että fyysisiä toimintoja. Suorituskyky laskee, arvostelukyky ja liikkeiden säätely heikkenevät, reaktioaika hidastuu ja kipukynnys nousee. Myös tapaturmariski kasvaa. (Dahl & Hirschovits 2005, 131.)

Noin yhden promillen alkoholipitoisuus tekee toisista ihmisistä eristäytyneitä, masentuneita ja mahdollisesti väkivaltaisia. Toisiin ihmisiin alkoholi vaikuttaa muun muassa piristävällä tavalla. Alkoholipitoisuuden noustessa elimistössä yli promillen alkavat humalaoireet olla selkeät. Oireina ilmenee reaktionopeuden laskun lisääntyminen, kömpelyys, puheen sammaltaminen ja silmien punoitus. (Dahl & Hirschovits 2005, 132.)

Lasten ja varhaisnuorten elimistössä alkoholi alentaa verensokeriarvoja. Koska aikuisilla aineenvaihdunta on kehittyneempi kuin nuorilla, verensokerin lasku ei ole yhtä rajua. Aivojen energiansaanti ja toimintakyky riippuvat veren sokerin pitoisuudesta, jonka vuoksi alkoholin aiheuttamasta verensokerin vähentymisestä voi seurata tajuttomuus, aivovaurio tai jopa kuolema. Tällöin veren alkoholipitoisuuden ei edes tarvitse olla kovin korkea. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#).)

Jo viiden vuoden iässä maksa hajottaa alkoholia samantasoisesti kuin aikuisen, joten vaaratekijä nuorilla ei ole alkoholin palaminen elimistössä. Vaaratekijänä on matala verensokeri, joka on tavallisin poliklinikoissa todettu lasten alkoholimyrkytysoire ja alkoholin aiheuttaman tajuttomuuden tai kuoleman syy. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#).)

Humalaa kuvataan hallitsemattomaksi ja kontrollittomaksi tilaksi, joka lisää tapaturma-alttiutta, väkivaltaa sekä häiriökäyttäytymistä. Humalassa ihminen voi menettää yksilöllisyytensä, hän käyttäytyy laumaeläimen tavoin ja tekee asioita, joita hän ei tekisi selvin päin. (Tigerstedt 2007, 59.)

Nuorten alkoholinkäyttöä on tutkittu Suomessa paljon. Tutkimuksia muodostavat toistuvat kyselyt, joista tunnetuimpia ovat Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), Eurooppalainen koululaistutkimus (ESPAD) sekä Kouluterveyskysely. Maailmanter-

veysjärjestö WHO:n tutkimusten joukossa on myös koululaistutkimuksia liittyen nuorten juomatapoihin. (Tigerstedt 2007, 9.)

2.2 Tupakkavalmisteet

Tupakkavalmisteista yleisimpiä ovat savukkeet, sikarit ja piipputupakka. Myös nuuska, jonka myynti Suomessa ei ole sallittua, kuuluu tupakkatuotteisiin. Tupakkatuotteiden sisältämä nikotiini aiheuttaa vahvan fyysisen riippuvuuden, joka voi kehittyä hyvin nopeasti. Riippuvuuden syntyyn ja voimakkuuteen vaikuttavat keskushermoston herkkyys nikotiinille sekä nikotiinin aineenvaihdunta maksassa. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 66.)

Tupakan sisältämä häkä eli hiilimonoksidi on hyvin myrkyllinen, hajuton, mauton sekä väritön kaasu. Se aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä ja pahoinvointia. Häkä voi myös heikentää fyysistä suorituskykyä. Tupakkaterva on tupakansavun ainesosien kiinteytymä. Osa näistä ainesosista aiheuttaa syöpää. Terva myös vaurioittaa hengitysteiden puhdistusmekanismeja. (Dahl & Hirschovits 2005, 123–124.)

Tupakoinnilla on monia haitallisia terveysvaikutuksia, jotka kohdistuvat muun muassa sydän- ja verenkiertoelimistöön, hengityselimistöön, hormonitoimintaan sekä ruoansulatuselimistöön. Tupakan haittavaikutuksille voi altistua myös passiivisena tupakoitsijana, sillä tupakansavun haitta-aineista suuri osa joutuu tupakoitsijan ympäristöön. Tupakoinnilla on vaikutuksia myös sikiöön, sillä nikotiini supistaa istukan ja kohdun verisuonia ja näin ollen aiheuttaa sikiölle hapenpuutetta ja kasvun hidastumista. Tupakoivilla naisilla esiintyy useammin keskenmenoja ja ennenaikaisia synnytyksiä kuin naisilla, jotka eivät tupakoi. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 66.)

Liikkanen ja Piispa (2009, 38) tekivät Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa vuonna 2009 opinnäytetyön “Älkää hölmöt polttako”-kuudesluokkalaisten ajatuksia ja kokemuksia tupakoinnista. Laadulliseen opinnäytetyöhön osallistui 28 oppilasta ja yhteenvedosta käy ilmi, että tupakointia lisääviä tekijöitä olivat kokeilunhalu, sosiaalinen paine sekä vanhempien myönteinen asenne tupakointia kohtaan. Tupakointia vähentävinä tekijöinä pidettiin tupakoinnin erilaisia haittoja, nuorta ikää sekä halut-

tomuutta kokeilla tupakkaa. Monet oppilaat olivat sitä mieltä, että tupakointi on tyhmää ja vaarallista sekä siitä seuraa monia erilaisia haittoja. Muutamat nuoret olivat sitä mieltä, että tupakointi on tupakoitsijan oma asia.

2.3 Kannabistuotteet

Huumeet jaetaan neljään ryhmään, kannabistuotteisiin, stimulantteihin, hallusinogeeneihin ja opiaatteihin (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 84–90). Euroopassa levinnein huume on kannabis, jota ovat käyttäneet enemmän kuin joka viides 15–64 vuotiaista eurooppalaisista (Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus 2011, 42,44).

Fyysisinä oireina kannabistuotteiden käyttäjällä voi olla silmien verestys, pupillien laajentuminen, välttelevä käytös, imelän äitelä tuoksu hiuksissa ja vaatteissa, sekavalta tuntuva olotila ja olemus ilman alkoholin tuoksua, jatkuva yskeminen ja nenän niistäminen, passivoituminen, tavallisuudesta poikkeava hihittely ja hilpeys, kaveripiirin vaihtuminen, koulumenestyksen heikkeneminen, ylivoimainen ja jatkuva väsymys, luvattomat poissaolot koulusta tai kotoa sekä epäsosiaalisuus ja näpistely. Suurina annoksina kannabistuotteet aiheuttavat ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, harhaluuloisuutta ja harha-aistimuksia. (Irti Huumeista ry:n www-sivut.)

Kannabistuotteet aiheuttavat riippuvuutta, josta eroon ei pääse omalla tahdonvoimalla. Vieroitusoireina ilmenee ärtyneisyyttä, levottomuutta, pelkotiloja, hikoilua, vapinaa ja lihaskipuja. Vieroitusoireiden määrä ja laatu riippuvat siitä, kuinka kauan kannabistuotteita on käyttänyt ja kuinka paljon on käyttänyt. (Dahl & Hirschovits 2005, 12-13.)

2.4 Liottimet ja imppaaminen

Teknisiä liuottimia kuten liimoja, lakkoja, asetonia, tinneriä, tolueenia ja kynsilakanpoistoainetta käytetään ”imppaamalla” eli haistelemalla niistä haihtuvia höyryjä. Näitä käyttävät useimmiten 10–15 -vuotiaat nuoret jengeissä. Liuottimia ei lasketa huumausaineiksi, vaikka niitä käytetään huumeina eikä niiden myyntiä kontrolloida.

Teknisten liuottimien käytöstä seuraa välittömästi joitain vaikutuksia, jotka ovat aistimukset ja havaintovääristymät, suuruuskuvitelmat, sekavuus, euforia, seksuaaliset mielikuvat, sydämen sykkeen nopeutuminen, pahoinvointi, ripuli, oksentelu ja päänsärky. (Dahl & Hirschovits 2005, 14; Havio ym. 2008, 83.)

3 VARHAISNUORUUS

Nuoruus on ikävaihe, jolloin yksilö siirtyy lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuden aikana lapsi kehittyy fyysisiltä, sosiaalisilta sekä psyykkisiltä ominaisuuksiltaan kohti aikuisuutta. Nuoruutena pidetään ajanjaksoa 12 ja 22 ikävuosien välissä. Tämä kyseinen jakso voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen sekä myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruus tarkoittaa ikävuosia 12-14. (Anttila ym. 2006, 126.)

Varhaisnuoruudessa myös oppiminen kehittyy. Tässä ikävaiheessa erityisesti keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta edellyttävät toiminnot helpottuvat. Varhaisnuori pystyy kohdistamaan huomionsa pitkiksi ajoiksi haluamaansa asiaan sekä sulkemaan häiritsevät tekijät tietoisuudestaan. Samanaikaisesti kyky jakaa tarkkaavaisuutta usean asian kesken kehittyy. Varhaisnuoren muistissa tapahtuu uudelleenjäsentymistä. Sisäiset mallit itsestä ja ympäristöstä jäsentyvät. Lisäksi sisäiset mallit kehittyvät johdonmukaisiksi ja järkiperaisiksi tietorakenteiksi ilmiöiden, luokkien, niiden välisten suhteiden, syiden ja seurausten perusteella Muistitiedon järjestäminen mahdollistaa yhä suurempien tietomäärien oppimisen sekä muistista palauttamisen. (Anttila ym. 2006, 132.)

Keskeinen osa varhaisnuoruuden kognitiivista kehitystä on laadullinen kehitys ajattelutaidoissa. Jean Piaget'n teorian mukaan varhaisnuoruudessa ajattelu kehittyy formaalisten operaatioiden tasolle, jolloin yksilö kykenee ajattelemaan käsittein. Muun muassa sanavaraston ja ilmaisun monipuolistuminen kertovat tästä. Ennen kaikkea formaalisten operaatioiden tasolle kehittynyt ajattelu näkyy siinä, miten ongelmien ratkaisussa tarvittavat päättelytaidot monipuolistuvat. Kaikki varhaisnuoret eivät kuitenkaan saavuta formaalisten operaatioiden tasoa vielä tässä ikävaiheessa. (Anttila ym. 2006, 132-133.)

Opinnäytetyöntekijät pyrkivät saamaan päihteettömyyspäivistä ja rasteista sopivia kuudesluokkalaisille, jotka ovat varhaisnuoruusiässä. Kuudesluokkalaisten keskittymiskyky otetaan huomioon aikataulusta suunniteltaessa. Keskittymiskyky pyritään takaamaan myös riittävän pienillä ryhmäkoko-panoilla sekä mahdollisimman rauhallisilla tiloilla. Opinnäytetyöntekijät ottavat huomioon myös, että kaikki kuudesluokkalaiset eivät ole kehitykseltään samalla tasolla. Siksi rastien sisältö suunnitellaan siten, etteivät käsiteltävät asiat tunnu oppilaista liian vaikeilta. Lisäksi jokaiselle annetaan mahdollisuus kysymysten esittämiselle. Jokainen ottaa oman rastinsa suunnittelussa huomioon myös sen, että oppilaat pääsevät itse tekemään ja kokeilemaan asioita esimerkiksi käytännön harjoitteluiden kautta. Rastien sisällöistä koetetaan saada mahdollisimman monipuoliset, jotta kuudesluokkalaisten kiinnostus sekä motivaatio pysyvät yllä koko päihteettömyyspäivän ajan.

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tavoitteena on saada aikaiseksi tuotos tai tuotteen prototyyppi. Projektin tavoitteet asetetaan jo määrittelyvaiheessa. Tavoitteet ovat koko projektisuunnitelman ydinkohta. Tavoitteet kuvaavat, mitä tehdään ja ne määrittävät samalla projektiin tarvittavien resurssien määrän. Tavoitteita voidaan täydentää projektin aikana. (Kettunen 2009, 95, 100–101.)

Lindholm, Mattila, Niemelä ja Rantamäki (2008, 6) ovat laatineet projektikäsikirjan, jossa kerrotaan projektin tavoitteesta. Mietittäessä projektin tavoitetta on pystyttävä vastaamaan kysymykseen millainen muutos tai minkälainen tuote tai palvelu projektin toiminnalla on tarkoitus saada aikaan. Tällä tavoin saadaan selville hankkeen hyöty, jota asiakas tai kohderyhmä tavoittelee. Tuloksen saavuttaminen määritellään toteutussuunnitelmalla, joka täsmentyy projektin toteutuksen aikana.

Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena on kehittää valmiuksia työskennellä ryhmässä sekä erilaisissa projekteissa. Lisäksi tavoitteena on oppia lisää opinnäytetyön keskeisistä asioista. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa koululaisille tietoa päihteistä ja niiden haitoista. Tavoitteena on vaikuttaa koululaisten päihdeasenteisiin siten, että he aloittaisivat mahdollisen päihteiden käytön vasta aikuisiällä. Lisäksi tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia ja myönteistä kehitystä.

5 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Projektisuunnitelman laatiminen on yksi ensimmäisistä määrittelyvaiheen jälkeisistä tehtävistä. Useimmiten projektisuunnitelma tehdään siinä vaiheessa, kun kyseinen projekti on määrittelyvaiheen jälkeen päätetty käynnistää. Joissakin tapauksissa projektisuunnitelma voidaan tehdä jo ennen päätöksentekoa. Projektisuunnitelmaa laadittaessa vanha sananlasku ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” pitää hyvin paikkansa. (Kettunen 2009, 91–93.)

5.1 Organisaatioiden kuvaus

Eurajoen keskustan koulu on esiopetus- ja perusopetuspalveluja tuottava koulu. Koulu pyrkii monipuolisen toimintakulttuurin kautta antamaan erilaisille oppijoille mahdollisuuden omien vahvuuksien löytämiseen ja niiden kehittämiseen. Kansainvälisyys, kulttuurikasvatus ja oppimisen tuen kehittäminen ovat koulun painopistealueita. (Eurajoen kunnan www-sivut.)

Rauman Freinetkoulu on yksityinen valtionosuudella toimiva peruskoulu. Opetus pohjautuu freinetpedagogiikkaan. Opetus on maksutonta ja koulu noudattaa valtakunnallista opetussuunnitelmaa. Freinetpedagogiikkaa kutsutaan todellisuuspedagogiikaksi. Lähtökohtana oppimiselle on lasten senhetkinen todellisuus. Opetus lähtee liikkeelle niistä tiedoista ja taidoista, joita oppilaalla käsiteltävästä asiasta on. Ensimmäinen tavoite on saada lapsi kiinnostumaan työstään ja omasta elämästään. Lapsi haluaa oppia, toimia ja vaikuttaa. Opettajan tehtävänä on ohjaajana, kannustajana

ja uusiin asioihin innostajana järjestää tähän mahdollisuus. Koulutyö tulee organisoida siten, että mielekäs työnteko on arkipäivää. (Rauman Freinetkoulun www-sivut.)

5.2 Resurssit, vaiheistus, aikataulu- ja rahoitussuunnitelma

Projektisuunnitelmassa tulee käydä ilmi projektin aikana käytettävät resurssit. Resursseja ovat osallistuvat ihmiset, koneet, laitteet, ohjelmistot ja tilat. Resurssien käyttö tulee suunnitella tehtävittäin siten, että jokaiselle työtehtävälle löytyy oma tekijänsä. (Kettunen 2009, 106.)

Henkilöresursseihin kuuluvat opinnäytetyöntekijät sekä kaksi muuta Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijaa. Jokainen opinnäytetyöntekijä suunnittelee oman aihealueensa (tupakka, alkoholi sekä huumeet ja liuottimet) sisällön. Suunnitteluseminaari pidettiin 23.10.2012. Päähtettömyyspäivät kouluissa järjestetään maaliskuussa 2013 (LIITE 1). Opinnäytetyöstä aiheutuvat kulut opinnäytetyöntekijät jakavat keskenään.

5.3 Tuotos ja päättäminen

Kun projekti on viety läpi ja tulokset ovat valmiit, tulee projekti vielä päättää. Tärkein projektisuunnitelmaan kirjattava asia projektin päättämisestä on se ajankohta, jolloin projekti voidaan sopia päättyneeksi. Käytäntöjä projektin lopettamiseksi on monia. (Kettunen 2009, 125–126.)

Päähtettömyyspäiviä varten järjestetään kolme eri toimintapistettä, joissa jokaisessa käsitellään omaa asiakokonaisuutta; alkoholi, tupakka ja huumeet. Opinnäytetyö pyritään saamaan valmiiksi joulukuuhun 2013 mennessä. Tämä projektiluontoinen opinnäytetyö eli koko projekti päättyy, kun työ on arvioitu hyväksytyksi ja se on raportoitu.

5.4 Arviointisuunnitelma

Projektia arvioidaan koko sen toteutuksen ajan. Arvioinnin avulla saadaan tietoa siitä, mitä projektissa on tehty, miten tavoitteet on saavutettu ja millaisia tuloksia projektilla on saatu aikaan. Projektissa arvioitavia osa-alueita voi olla yksi tai useampi. (Heikkilä ym. 2008, 88.)

Tämän opinnäytetyön arviointi tapahtuu kirjallisena saatavan palautteen perusteella sekä jokaisen opinnäytetyöntekijän itsearviointina. Kirjallinen palaute kerätään käyttäen valmiiksi laadittuja palautelomakkeita. Avustavilta henkilöiltä pyydetään suullista palautetta. Päivien onnistumista arvioidaan opettajilta (LIITE 2) ja oppilailta (LIITE 3) saatavan palautteen perusteella. Lisäksi jokainen opinnäytetyöntekijä arvioi päivien onnistumista sekä tietysti oman rastinsa onnistumista. Rastin arvioinnissa otetaan huomioon muun muassa rastin sisältö, aikataulu ja vuorovaikutus kuudesluokkalaisten kanssa.

6 PROJEKTIN VAIHEET

Kirjallisuudessa projektin elinkaari jaetaan vaihtelevasti 3-9 vaiheeseen. Vaiheita ovat ideointi- ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisenvaihe, arviointivaihe ja käyttöönotto- ja seurantavaihe. Jokaiseen projektin vaiheeseen kuuluu tiettyjä kullekin vaiheelle tavanomaisia tehtäviä, joiden avulla kerätään tietoa päätöksenteon tueksi ja jotka toimivat pohjatyönä seuraavalle vaiheelle. Vaikka projektin vaiheiden katsotaan olevan erillisiä toimintoja, ne muodostavat ketjuuntuneena strukturoidun ja tavoitteellisen toimintakokonaisuuden, joka on suunnattu saavuttamaan tavoiteltu tulos. Projektin käynnistämisen lähtökohtana pidetään yleisimmin terveydenhuollossa jonkin asian kehittämistä, uusien asioiden esille saamista tai uusien asioiden esille saamista tai uusien ratkaisujen löytymistä jo olemassa oleviin ongelmiin. Terveydenhuollossa potilas- ja asiakaspalaute toimii varsin usein projektin käynnistäjänä. Projektin mielekkäys tai tarpeettomuus perustuu sillä aikaansaatuihin tuloksiin, olipa alkulähde

mikä tahansa. Teknisesti hyvin toteutettu projekti voi osoittautua merkityksettömäksi, jos se ei perustu todelliseen ongelmaan tai tarpeeseen tai kykene ratkaisemaan sitä. (Heikkilä ym. 2008, 57-58.)

Terveystieteiden kannalta merkityksellisen projektin käynnistämiseen tarvitaan selkeä ja toimiva idea. Ideoiden kehittyminen projektiksi asti vaatii niihin tarttumista sekä ideoiden todeksi tekemistä. Ideointivaiheeseen kuuluu projektin rajaaminen, täsmentäminen ja se, että projektia ideoidaan luovasti. Kuitenkaan kaikki ideat siitä, mitä pitäisi kehittää, eivät johda varsinaiseen projektin käynnistymiseen. Ideointi on onnistunutta silloin, kun se on vapaamuotoista ja spontaania sekä tuottaa suuren joukon ideoita projektista. Kun toteuttamiskelpoinen idea on löytynyt, tehdään kehittämishankkeen esisuunnitelma. Tämä tarkoittaa sitä, että kootaan sellaista tietoa, jolla varmistetaan hankkeen tarpeellisuus ja tavoitteet sekä myös rahoitus. Hyvin ja onnistuneesti laadittu esisuunnitelma vaikuttaa koko projektin onnistumiseen. (Heikkilä ym. 2008, 61-62.)

Tämän projektin idea lähti liikkeelle siitä, että Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihepöytäkirjasta löytyi sopivaksi koettu aihe eli päihteettömyyspäivän järjestäminen jollekin Rauman kuudensista luokista. Aihe rajattiin tupakkaan, alkoholiin ja huumeisiin sekä oppimiseen. Nämä aiheet koettiin tärkeimmiksi. Nämä kolme eri aihealuetta mahdollistivat myös sen, että jokainen opinnäytetyöntekijä sai oman aihealueensa. Ideointivaiheessa oltiin yhteydessä moniin Rauman kouluun. Lopulta yhteistyökumppaniksi saatiin Rauman Freinet – koulu sekä Eurajoen keskustan alakoulu.

Projektin onnistumisen kannalta suunnitteluvaihe on tärkein. Lisäksi hyvä suunnittelu auttaa ajan ja resurssien käytössä sekä helpottaa tulosten asettamista tärkeysjärjestykseen. Projektisuunnitelma tehdään lähes poikkeuksetta kirjallisesti. Tämä suunnitelma voidaan jakaa määrittely- ja työsuunnitelmaosaan. Määrittelyosassa kuvataan kehittämisen lähtökohdat, tavoitteet sekä tavoiteltavat tulokset tai tuotos. Työsuunnitelmaosa sisältää kohdeorganisaation kuvauksen, toteutussuunnitelman, budjetin, ohjaus- ja viestintäsuunnitelman sekä arviointisuunnitelman. Kun projektisuunnitelma tehdään hyvin, voidaan sen avulla osoittaa konkreettisesti kehittämisen tavoitteet. Tämän lisäksi se osoittaa, mitä toimia

tehdään, mitä menetelmiä käytetään, ketkä projektiin osallistuvat, miten paljon resursseja tarvitaan ja miten hankkeesta tiedotetaan tilaajille ja käyttäjille. (Heikkilä ym. 2008, 90.)

Opinnäytetyöntekijät laativat projektisuunnitelman, johon kirjoitettiin yksityiskohtainen selvitys siitä, mitä päiheittämyyspäivät tulevat sisältämään. Lisäksi selvitettiin kyseisille päiville laadittu aikataulus. Projektisuunnitelma sisältää myös teoreettista tietoa alkoholista, tupakasta ja huumeista sekä imppaamisesta. Siihen liitettiin myös tutkimuksia, joita oli aikaisemmin tehty kyseisestä aiheesta.

Kun projektisuunnitelma on tehty ja se on saanut hyväksynnän eri osapuolilta, alkaa varsinainen hankkeen käynnistämisen vaihe. Tällöin järjestetään useasti käynnistämistilaisuus, jossa voidaan varmistaa, että kaikki osallistujat ovat yksimielisiä projektin tavoitteista sekä toimintatavoista. Tässä tilaisuudessa ovat läsnä projektin osallistujat. Tällöin on myös viimeistään sovittava henkilöstön työnjaosta, vastuista ja resurssien käytöstä. Projektille nimetään viimeistään tässä vaiheessa ohjausryhmä, ellei sitä ole sovittu jo suunnitteluvaiheessa. Kyseisen ohjausryhmän tarkoituksena on päättää projektin kokonaistavoitteesta sekä seurata, valvoa ja ohjata projektin etenemistä. Projektille valitaan myös projektipäällikkö. Projektipäällikön tehtävänä on seurata projektin suunnitelman toteutumista jatkuvasti ja myös päivittää sitä sopivin väliajoin. Mikäli projektin suunnitelmista joudutaan poikkeamaan merkittävästi, tulee projektipäällikön hyväksyttää muutokset ohjausryhmällä. (Heikkilä ym. 2008, 91-95.)

Käynnistysvaiheessa oltiin yhteydessä molempien koulujen opettajiin sekä rehtoreihin, joissa päiheittämyyspäivä oli tarkoitus järjestää. Tällöin sovittiin lopulliset päivämäärät sekä keskusteltiin koulujen kuudensien luokkien opettajien kanssa aiheista ja rastien sisällöistä. Opinnäytetyöntekijät kokoontuivat vielä muutamaa päivää ennen ensimmäistä päiheittämyyspäivää. Tällöin jokainen kertoi tarkasti oman rastinsa sisällön. Myös aikataulus käytiin vielä yhdessä läpi. Lisäksi kerrattiin jokaisen oma vastuualue.

Projektin toteutusvaihe on varsinainen työskentelyvaihe, jolloin luodaan hankkeen

tulokset eli toteutetaan suunnitelmat käytännössä, haetaan ongelmiin ratkaisuja sekä testataan näitä ratkaisuja sitten käytännössä. Toteutusvaiheen tehtäviin kuuluu muun muassa projektin organisoiminen, henkilöstön ja muiden osallisten sitouttaminen, seuranta, valvonta, arviointi, dokumentointi sekä viestintä. Hyvin toimiva viestintä projektin jäsenten keskuudessa on avaintekijä projektin toteutusvaiheen onnistumisessa. Projekteissa on hyvä käyttää apuna esimerkiksi projektipäiväkirjaa, sillä kaikki projektin aikaiset tapahtumat tulee dokumentoida. (Heikkilä ym. 2008, 120.)

Projektin työskentelyvaiheessa järjestettiin päihteettömyyspäivät kouluille. Tällöin opinnäytetyöntekijät huomasivat suunnittelun sekä aikataulun luomisen tärkeyden. Päivien onnistumista arvioitiin pyytämällä palautetta niin oppilailta kuin opettajiltakin. Projektin alkuvaiheista asti kirjoitettiin projektipäiväkirjaa (LIITE 4). Tähän päiväkirjaan dokumentoitiin kaikki päivämäärät ja, mitä milloinkin tehtiin.

Projektin päättämisvaihe on yhtä olennainen kuin muutkin projektin vaiheet. Ongelmaksi muodostuu usein se, ettei tähän vaiheeseen ole varattu tarpeeksi aikaa. Olennaisimpina projektin päättämiseen kuuluvat hankkeen tuotoksen luovuttaminen asiakkaalle, asiakkaan hyväksynnän varmistaminen, dokumentoinnin päätökseen saattaminen, arviointi sekä lopullisen projektiraportin laatiminen. Projektipäällikkö vastaa useimmiten loppuraportin kirjoittamisesta. Tämä raportti kokoaa yhteen näkemyksen siitä, miten yhteisestä urakasta on selvitty. Lisäksi se on tiivistelmä siitä, mitä ja millä resursseilla on tehty, mitkä ovat lopulliset tulokset ja mitä vastaisuudessa kannattaa tehdä toisin. (Heikkilä ym. 2008, 121, 126.)

Tämä projekti luovutetaan alkuperäistä aikataulua nopeammin, sillä päättämisvaiheeseen on varattu runsaasti aikaa. Loppuraportin ja arvioinnin laatimiseen osallistuu kaikki projektin jäsenet yhdessä. Henkilöresursseihin kuului alun perin ryhmän jäsenten lisäksi myös kaksi muuta henkilöä. Projektin edetessä huomattiin, että henkilöstöresurssien tarve oli yliarvioitu, joten opinnäytetyöntekijöiden lisäksi projektiin ei osallistunut muita henkilöitä.

7 PROJEKTIN TOEUTUS

Projektin läpiviemiseksi on olemassa suunnitelma. Projektin eteneminen on johdonmukaista sekä suunniteltua. Lisäksi projektille on asetettava aikataulu ja päättämispäivämäärä. (Kettunen 2009, 15-17.)

7.1 Päiheteettömyyspäivien toteutus

Ensimmäinen päiheteettömyyspäivä järjestettiin 6.3.2013 Rauman Freinet -koulussa. Päivän aluksi oli suunniteltu kymmenen minuutin esittely, joka sisälsi opinnäyte-työntekijöiden esittelyn ja päiheteettömyyspäivän kulun. Jokaiseen aihealueeseen (alkoholi, tupakka ja huumeet sekä imppaaminen) oli suunniteltu käytettävän 30 minuuttia ja taukoihin yhteensä 20 minuuttia. Päivän päätteeksi oli varattu kymmenen minuuttia palautekyselyn täyttämiseen.

Freinet -koulussa aikataulutusta meni rastien osalta suunnitelmien mukaisesti. Tästä huolimatta päivän kesto oli ajateltua lyhyempi. Suunnitelmana oli, että päiheteettömyyspäivän pituus olisi kaksi tuntia ja kaksikymmentä minuuttia. Todellinen päiheteettömyyspäivän pituus oli lopulta kaksi tuntia. Tämä johtui siitä, että suunniteltu kymmenen minuutin esittely alussa ei vienyt kuin viisi minuuttia ja palautekyselyn täyttämiseen oppilailta kului vain muutama minuutti kymmenen minuutin sijaan. Lisäksi viimeisen rastin ja palautteenannon väliin oli laskettu viiden minuutin siirtymäaika, jota ei todellisuudessa tarvittu, sillä palautteet kerättiin viimeisen rastin järjestäjän toimesta.

Freinet -koulussa tilat olivat rajalliset, joten tutustumiskäynti muutamaa päivää ennen oli tarpeellinen. Tämä mahdollisti myös tutustumisen päiheteettömyyspäivässä tarvittavaan tekniikkaan. Koulun puolesta rastit oli mahdollista jakaa vain kahteen eri tilaan, joten kaksi rastin pitäjää joutui toimimaan yhteisessä tilassa. Tästä johtuen oppilaiden keskittyminen käsiteltävään aiheeseen saattoi häiriytyä toisen ryhmän äännekkään keskustelun vuoksi.

Freinet -koulussa oppilaat osallistuivat hyvin rasteilla käytyihin keskusteluihin. Oppilaat vastasivat aktiivisesti heille esitettyihin kysymyksiin. Jokaiseen ryhmään mahtui yksi tai kaksi oppilasta, jotka olivat hiljaisempia, eivätkä osallistuneet niin aktiivisesti keskusteluihin kuin muut oppilaat. Kaikki oppilaat osallistuivat kuitenkin hyvin toiminnalliseen osuuteen rasteilla kuten ensiapuharjoituksiin.

Eurajoen keskustan alakoulussa päihdeettömyyspäivä järjestettiin 8.3.2013. Aikataulutus oli suunniteltu samaan tyyliin kuin Freinet -koulussa. Eurajoen keskustan alakoulussa päihdeettömyyspäivä pidettiin kahdessa osassa, ensin toiselle kuudennelle luokalle ja sitten toiselle. Tällä jaolla vältyttiin liian suurilta ryhmäkokoontiloilta ja varmistettiin sen, että jokainen oppilas sai halutessaan osallistua keskusteluun ja toimintaan. Myös Eurajoen koulussa esiintyi samanlaisia ongelmia aikataulutuksessa kuin Freinet -koulussa. Tämän lisäksi ensimmäisen ryhmän kanssa ongelmaksi aikataulutuksessa osoittautui se, että oppilailla oli ruokatauko kesken päihdeettömyyspäivän. Ruokatauon vuoksi oppilailla oli pidempi tauko heti ensimmäisen rastin jälkeen, vaikka suunniteltu viidentoista minuutin tauko oli tarkoitus pitää vasta toisen rastin jälkeen. Jälkimmäisen ryhmän tauot jäivät ajateltua lyhyemmiksi, koska siirtymiseen rastien välillä kului vain vähän aikaa ja oppilaat olivat halukkaita jatkamaan nopeammassa tahdissa.

Eurajoen keskustan alakoulussa oli paremmat tilat kuin Freinet -koulussa. Yksi rastin pitäjä sai käytettäväkseen koko luokkahuoneen. Kaksi muuta rastia järjestettiin koulun liikuntasalissa. Liikuntasalissa oli hyvin tilaa järjestää kaksi rastia. Ennakkokäyntiä koululle ei ollut, vaan päihdeettömyyspäivän aamuna paikalle saavuttiin hyvissä ajoin. Tämä mahdollisti tiloihin ja tarvittavaan tekniikkaan tutustumisen ennen tilaisuuden alkua. Eurajoen keskustan alakoulussa oppilaat eivät osallistuneet keskusteluihin yhtä aktiivisesti kuin Freinet -koulussa.

Projektin aloitusvaiheessa oli hankaluuksia saada Raumalta yhteistyökumppaniksi alakoulua, joka olisi sitoutunut mukaan päihdeettömyyspäivään. Usean koulun rehtoriin yritettiin ottaa yhteyttä, mutta he eivät olleet kiinnostuneita päihdeettömyyspäivän järjestämisestä. Lopulta Rauman Freinet -koulu ja Eurajoen keskustan alakoulu halusivat lähteä projektin yhteistyökumppaneiksi. Yhteydenotot koulujen rehtoreiden

kanssa käytiin sähköpostin välityksellä ja tämä onnistui pieniä teknisiä ongelmia lukuun ottamatta hyvin.

Jokainen rastin pitäjä valmistautui hyvin oman rastinsa esittämiseen. Koko rastin sisällön suunnittelu tapahtui yksilötasolla. Rastien sisällöt käytiin opinnäytetyöntekijöiden kesken yhdessä läpi ennen kuin ne esiteltiin kouluille. Olisi ollut hyödyksi jos opinnäytetyöntekijöillä olisi ollut varasuunnitelma tekniikan pettämisen varalta tai jonkun sairastuessa. Tässä projektissa pärjättiin ilman varasuunnitelmia ja lähes kaikki tapahtui alkuperäisten ajatusten mukaisesti.

7.2 Alkoholirastin toteutus

Alkoholirastin suunnitelma oli, että kuudesluokkalaiset katsovat Satakunnan Ammatikorkeakoulussa vuonna 2012 tehdystä näytelmästä nauhoitetun noin kymmenen minuuttia kestävä videon. Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijä ja kuudesluokkalaiset keskustelivat videon sisällöstä. Video kertoo 14-vuotissyntymäpäiväänsä viettävän Lissun illasta ystäviensä kanssa. Tyttö pyytää vanhemmiltaan lupaa viettää kotonaan iltaa ystäviensä kanssa ilman vanhempia. Vanhemmat suostuvat haparoiden, mutta vaativat tyttöä pysymään kotona koko illan. Illan aikana tyttö päättää ystävineen lähteä tuttavansa kotibileisiin. Alkoholista nauttineena lähtee tyttö ihastuksensa mopoauton kyytiin. Nuoret ajavat kolarin, jonka seurauksena näytelmän päähenkilö joutuu sairaalahoitoon.

Rauman Freinet -koulun oppilaiden keskuudessa keskustelua syntyi yleisesti hieman Eurajoen kuudesluokkalaisiin verrattuna enemmän. Freinet -alakoulun opettaja painotti, että oppilaat ovat tottuneet koululla vierailuviin henkilöihin ja keskustelemaan opetustyyliin.

Videon katsomisen jälkeen kuudesluokkalaisten kanssa keskusteltiin näytelmän nuorten alkoholin käytöstä. Heiltä kysyttiin oliko näyttelijöiden alkoholin käyttö järkevää, mikäli ei, niin miksi ei, sekä minkälaisia vaaratilanteita alkoholin käyttö aiheutti.

Videon pohjautuvan keskustelun jälkeen kuudesluokkalaisille kerrottiin alkoholista, sen koostumuksesta, vaikutuksista elimistöön, vaaratilanteista joita alkoholin käyttö erityisesti nuorille aiheuttaa sekä sairauksista, joiden on todettu lisääntyvän alkoholin pitkäaikaisessa jatkuvassa käytössä. Oppilaat olivat kiinnostuneita aiheesta ja kyselivät tarpeen tullen tarkennuksia, mikäli jokin asia jäi epäselväksi.

Rastille suunniteltu aika, 30 minuuttia vaikutti sopivalta. Oppilaat jaksoivat keskittyä koko tämän ajan itse aiheeseen.

Alkoholi rasti osuus toteutettiin hieman alun suunnitelmista poiketen. Synä olivat päihitteettömyyspäivän järjestäjille varattujen tilojen koko, käytettävä tekniikka sekä osittain myös ryhmäkoot. Rauman Freinet -koululla rasti toteutettiin lähes suunnitelmien mukaisesti. Ongelmina kuitenkin ilmeni dvd:n yhteensopivuus koulun laitteiden kanssa, jonka vuoksi rastin yhteydessä tuli opinnäytetyöntekijän käyttää omaa tietokonettaan videon esittämiseksi. Ongelmia ilmeni myös äänentoistossa. Koska kaksi opinnäytetyöntekijää pitivät omaa rastiaan samassa luokkatilassa, oli toisinaan videon pyörimisen yhteydessä oppilaiden hankala kuulla mitä näyttelijät puhuivat.

Eurajoen alakoulussa päädyttiin alkoholirastille tulevat oppilaat jakamaan vielä kahteen ryhmään, jotta oppilaat näkivät ja kuulivat videon tapahtumat. Kun puolet oppilaista katsoi dvd:n näytelmää, kertoi rastinjärjestäjä toiselle puolikkaalle alkoholin teoriaosuuden. Kun video loppui, vaihtoivat oppilaat paikkaa keskenään eli toinen puolikas siirtyi katsomaan videota ja toiset kuuntelemaan ja keskustelemaan alkoholista. Tämä järjestely tuntui sopivalta, jotta säästyttiin oppilaiden levottomuudelta, jonka olisi mahdollisesti aiheuttanut se, että oppilaat eivät kuulleet tai nähneet videon tapahtumia. Tämän jälkeen kuudesluokkalaiset keskustelivat yhdessä opinnäytetyöntekijän ohjauksella videon näytelmästä alun suunnitelman mukaisesti.

Lisäksi harjoittelimme sammuneen henkilön auttamista. Oppilaista pyydettiin kahta vapaaehtoista harjoittelemaan tajuttoman henkilön kylkiasentoon laittoa. Jokaisesta ryhmästä niin Freinet -koululla kuin Eurajoen keskustan alakoululla löytyi useampi vapaaehtoinen kylkiasennon harjoitteluun. Lopussa oppilaat saivat pareittain harjoitella kylkiasentoa rastin järjestäjän avustuksella. Oppilaat olivat hyvin mukana niin keskusteluissa että ensiapuharjoituksissa.

7.3 Tupakkarastin toteutus

Toiminta rastissa sujui hyvin ja suunnitelmien mukaisesti. Rastiin laskettu aika puoli tuntia oli juuri sopiva ja kuudesluokkalaiset jaksoivat hyvin keskittyä tämän ajan. Oppilaiden tietotaso oli kohtalaisen hyvä ja jokaisessa ryhmässä syntyi keskustelua aiheesta. Lähes poikkeuksetta oppilaat ottivat hyvin tietoa vastaan.

Rastin alussa keskusteltiin siitä, mitä erilaisia tupakkatuotteita on ja, mitkä ovat yleisimpiä tupakan vaarallisia ja haitallisia ainesosia. Sekä Eurajoen koulussa että Freinet-koulussa oppilaat osasivat nimetä monia tuotteita. Haitalliset ainesosat olivat vieraampia Freinet koululaisille kuin Eurajoen koululaisille. Eurajoen kuudesluokkalaisille oli jo aikaisemmin lukukauden aikana puhuttu tupakasta ja tupakoinnista ja lähes jokaisesta ryhmästä joku kuudesluokkalainen osasi kertoa myös yleisimmät haitalliset aineet (nikotiini, tupakkaterva ja häkä), joita tupakka sisältää.

Tupakoinnin haittavaikutukset olivat melko vieraita molempien koulujen oppilaille. Lähes jokaisesta ryhmästä jokainen osasi nimetä keuhkosityövän haittavaikutukseksi, mutta monet muut haittavaikutukset olivat vieraampia. Tupakan hinta aiheutti eniten keskustelua lähes jokaisessa ryhmässä. Tässä osiossa oppilaat saivat miettiä, mihin muuhun voisivat käyttää rahasumman, joka muuten kuluisi tupakkaan viikossa, kuukaudessa ja vuodessa. Useimmat oppilaat olivat hyvin ihmeissään, kuinka isoista rahasummista on kyse.

Tupakointi valistus DVD, joka on tarkoitettu nuorten kanssa päihdetyötä tekevien käyttöön, oli sopiva valinta kuudesluokkalaisille. DVD:ssä oli kuusi lyhyttä animaatio-muodossa olevaa valistusvideota. Videot tukivat hyvin sitä, mistä olimme juuri ennen keskustelleet ryhmissä. Lopuksi jokainen sai listata niin monta hyvää syytä olla tupakoimatta kuin muisti luennoinnin, keskustelujen ja videon perusteella. Oli jopa hieman yllättävää, kuinka hyvin oppilaat muistivat näitä syitä. Tämä osio sai rastin lopussa aikaan hyvää keskustelua tupakoinnin vaaroista.

Freinet koulun kuudesluokkalaiset osallistuivat yleisesti enemmän omatoimisesti keskusteluun kuin Eurajoen kuudesluokkalaiset. Tämä johtuu osaltaan varmasti siitä, että Freinet koulussa oppilaat ovat tottuneet viikoittaisiin vierailijoihin ja monesti

opetus on enemmän keskustelemaa kuin monissa muissa kouluissa. Eurajoella oppilaat osallistuivat keskusteluun ja toivat mielipiteitään enemmän ilmi silloin, kun heille esitti suoria kysymyksiä.

Ensimmäisen kerran rastia pidettäessä Freinet koulussa rastin kulku oli ehkä hieman luentomaista eikä niinkään keskustelemaa, mitä oli alun perin suunnitelmissa. Kun rastin oli pitänyt ensimmäisen kerran, oli seuraavan ryhmän kanssa toimiminen jo helpompaa ja luontevampaa. Eurajoella oli paljon helpompaa toimia ensimmäisen ryhmän kanssa, kun oli toteuttanut saman rastin jo kolmesti ennen sitä ja Freinet koulusta oli jäänyt positiivinen kuva rastin vetämisestä. Molemmissa kouluissa olisi voinut rohkaista enemmän rohkaista hiljaisia ryhmän jäseniä osallistumaan keskusteluun. Joidenkin ryhmien osalla pidettiin ehkä turhaakin kiirettä ajankäytön kanssa. Tällöin olisi voitu jatkaa keskustelua vielä pidempään, sillä aika ei loppunut kesken yhdenkään ryhmän kanssa.

7.4 Huumeet- ja imppaamisrastin toteutus

Suunnitelmana oli, että ensimmäiseksi keskustellaan kuudesluokkalaisten kanssa huumeista avaavien kysymysten avulla (LIITE 8). Nämä kysymykset esitettiin oppilaille ja tästä syntyneen keskustelun avulla vietiin aihetta eteenpäin. Tämän jälkeen luettiin Irti Huumeista ry:n Kannabis -tietoa vanhemmille lehtisestä tarina: ”Mikin matkasta pilvessä ja kannanotto pilvestä”. Tarinasta jätettiin viimeinen kappale pois, koska se käsitteli Kannabiksen laillistamisen mahdollisuutta Suomessa. Huumeiden käsittelyn jälkeen puhuttiin imppaamisesta. Myös tätä aihetta alustettiin avaavilla kysymyksillä. Aihe eteni oppilaiden ja rastinpitäjän välisen keskustelun mukana. Aiheina huumeet ja imppaaminen ovat tarpeellisia kuudesluokkalaisille, sillä he ovat siirtymässä yläasteelle. Yläasteella mahdollisuudet päihdekokeilulle ovat suuremmat kuin ala-asteella.

Freinet –koulussa oppilaat osallistuivat hyvin keskustellun. Heistä huomasi selvästi, että he ovat tottuneet freinet-pedagogiikan ansiosta erilaiseen opetusmetodiikkaan. Oppilaat osallistuivat innokkaasti keskusteluun huumeista ja niiden haittavaikutuksista. Heistä huomasi aidon kiinnostuksen aihetta kohtaan. Rastinpitäjä tunsikin olonsa

hieman epävarmaksi ensimmäisen ryhmän kanssa. Tämä johtui siitä, että rastin vetäjällä ei ollut tarkkaa tietoa, miten paljon kuudesluokkalaiset tietävät huumausaineista. Oli hankalaa arvioida, kuinka tuttu koko käsite oli heille entuudestaan ja oliko kyseisestä aiheesta keskusteltu koulussa aiemmin. Rastinpitäjä koki ongelmaksi myös aiheen vaihtumisen huumeista imppaamiseen kesken rastin. Tämä johtui siitä, että aiheet olivat melko erilaiset. Myöskään oppilaat eivät selvästikään osanneet odottaa aiheen vaihtumista. Rastin lopuksi oppilaiden kanssa käytiin läpi, miten hätäpuhelu soitetaan hätäkeskukseen. Tässä harjoituksessa oppilaat kuvittelivat tilanteen, jossa huomaavat jonkun ystävänsä käyttäneen huumeita tai epäilivät huumaavien aineiden yliannostusta. Hätänumeroon soittamista oli harjoiteltu koulussa muissakin yhteyksissä, joten tämä oli hyvin oppilaiden hallussa. Kertaaminen teki kuitenkin varmasti hyvää.

Eurajoen keskustan alakoulussa keskustelua ei syntynyt yhtä paljon kuin Freinet-koulussa. Oppilaat kuitenkin tiesivät yllättävän paljon sekä huumeista että imppaamisesta. Rastinpitäjä koki myös Eurajoella edelleen ongelmaksi siirtymisen aihepiiristä toiseen. Tällöin rastinpitäjälle tuli vasta imppaamisesta keskustellessa mieleen tarpeellista tietoa, jota olisi pitänyt kertoa edeltävästä aiheesta. Myös Eurajoen kuudesluokkalaiset selviytyivät hyvin hätänumeroon soittamisesta, sillä hekin olivat asiaa jo aikaisemmin harjoitelleet.

Toiminta huume- ja imppaamisrastissa sujui suunnitelmien mukaisesti. Keskustelua syntyi melko hyvin ja oppilaat esittivät rastin sisältöön liittyviä kysymyksiä myös runsaasti. Imppaaminen oli molemmissa kouluissa tutumpi käsite. Joillakin oppilailla oli tästä omakohtaisia kokemuksia kaveri- tai tuttavapiirin kautta. Imppaamisen vaarat olivat myös kuudesluokkalaisten tiedossa. Rastille suunniteltu aikataulus oli sopiva ja kuudesluokkalaiset jaksoivat keskittyä hyvin aiheeseen koko puolen tunnin ajan.

8 ARVIOINTI

Projektin arvioinnilla tarkoitetaan sen onnistumisen selvittämistä. Arviointi on systemaattista toimintaa, eikä se perustu sattumanvaraisuuteen. Se on arvon antamista eli arvottamista. Lisäksi se on toiminnan kehittämistä käytännöllisenä impulssina päätöksenteolle. Arvioinnin tarkoituksena on herätellä projektityöntekijät sekä projektin ohjaajat huomaamaan paitsi projektin toiminnan solmukohdat myös ne kohdat, joissa on onnistuttu. Arvioinnin avulla saadaan lisäksi arvokasta tietoa projektin toteutumisesta, ongelmista ja hyvistä puolista. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 140.)

Projektin arviointi ajoittuu useimmiten joko projektin toteuttamis- tai päättämisvaiheeseen. Arviointi voidaan toteuttaa eri tavoin. Tapoja ovat ennakoarviointi, toimeenpanon aikainen arviointi ja jälkiarviointi. Arviointimuodot voidaan myös jakaa karkeasti itsearviointiin sekä ulkopuoliseen arviointiin. (Paasivaara ym. 2008, 140-141.)

8.1 Projektin toteutuksen arviointi

Opinnäytetyöntekijät olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä projektin toteutukseen. Rastien sisältö ja aikataulu oli suunniteltu tarkasti. Oli tarpeellista tutustua etukäteen koulujen tiloihin, joissa rastit järjestettiin. Tämä mahdollisti sen, että aikataulutusta toimi lähes suunnitelmien mukaisesti. Eurajoella aikataulutusta tosin jouduttiin hieman muokkaamaan oppilaiden ruokailun vuoksi. Tämä ei tuottanut opinnäytetyöntekijöille ongelmia. Tiloihin tutustuminen oli tärkeää myös siksi, että näimme, oliko tiloissa esimerkiksi tietokoneita ja mahdollisesti videotykkejä käytössä, sillä alkoholiaiheisen rastin aikana oppilaille näytettiin aiheeseen liittyvä näytelmä tietokoneelta. Samoin tupakkarastilla oppilaat katsoivat DVD:n tietokoneen välityksellä. Toimiminen oppilaiden kanssa rasteilla sujui hyvin.

Yhteistyössä koulujen opettajien kanssa oli joitakin haasteita. Ongelmia esiintyi tiedonkulussa ja yhteydenpidossa. Aikataulun sopiminen oli haastavaa, koska yhteistyökumppaneilta vastauksen saaminen kesti oletettua pidempään. Lisäksi yhteyden-

pito sähköpostin välityksellä toi mukanaan teknisiä haasteita. Saimme lopullisen vahvistuksen projektin toteuttamispäivämääristä vain muutamaa vuorokautta ennen päihdeettömyyspäivien toteutusta. Kaikki opettajat eivät olleet kiertämässä päihdeettömyyspäivien rasteja. Tämän vuoksi heistä vain yksi täytti opettajille laaditun palautelomakekyselyn. Loput opettajista antoivat palautetta suullisesti.

Päivän sisältö oli oppilaille tarpeellinen ja hyödyllinen sen ajankohtaisuuden vuoksi. Kuudennen luokan opettajan kertoman mukaan Eurajoen keskustan alakoulun kuudesluokkalaisilla oli jo ollut ensimmäisiä päihdekokeiluja. Tästä syystä myös koulujen opettajat olivat sitä mieltä, että päihdeettömyyspäivä oli tärkeä ja ajankohtainen.

8.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Ryhmällä on yhteinen tavoite ja sen toiminta on tavoitteellista. Ryhmän jäsenten toimintaa ohjaavat yhdessä laaditut pelisäännöt ja toimintatavat. Ryhmässä tunnustetaan yksilövastuu, mutta ryhmällä on myös yhteisvastuu toiminnan sujumisesta. (Koivukoski & Palomäki 2009, 15.)

Pääsääntöisesti projektille asetetut tavoitteet täyttyivät. Ryhmän jäsenet saivat lisää valmiuksia ja kokemusta projektissa työskentelystä. Lisäksi ryhmän jäsenien valmiudet työskennellä ryhmässä kehittyivät. Jokainen ryhmän jäsen perehtyi yhteen asiakokonaisuuteen ja sai lisätietoa kyseisestä aiheesta. Asiakokonaisuuteen perehtymisen jälkeen oli luontevaa kertoa kuudesluokkalaisille päihdeistä ja niiden haitoista. Ryhmäläisten mielestä kuudesluokkalaisten päihdeasenteisiin pystyttiin vaikuttamaan päihdeettömyyspäivien kautta. Myös saatujen palautteiden mukaan kuudesluokkalaiset kokivat päihdeettömyyskasvatuksen vaikuttaneen heidän omiin asenteisiinsa. Lasten hyvinvointia ja myönteistä kehitystä pystyttiin näin ollen tukemaan.

Ryhmän toiminnan kannalta katsoen jäsenillä on rooleja, jotka liittyvät ryhmän toimintaan. Jokainen ryhmän jäsen saa erilaisen roolin annetun tehtävän perusteella. Ryhmän tavoitteiden kannalta tehtäväroolit ovat tärkeitä. Ryhmän toiminnan jatkues- sa jäsenille eriytyy myös muita rooleja tilanteiden, taipumusten ja henkilön taustan mukaan. Tyypillinen tehtävärooli ryhmässä on johtajan rooli, mutta myös ryhmää

ylläpitävät roolit ovat tärkeitä. Tällaisia ovat esimerkiksi sovittelijat ja rohkaisijat. (Kauppila 2005, 92-93.)

Ryhmän jäsenet löysivät omat roolinsa jo projektin alkuvaiheessa. Lisäksi jokainen ryhmän jäsen suoriutui omasta vastuutehtävästään. Projektin edetessä oli selvästi huomattavissa johtajan ja sihteerin roolien muovautuminen. Ryhmämme jäsenistä yksi selvästi veti ryhmää eteenpäin.

8.3 Palautekysely

Päihdeettömyyspäiviltä kerättiin palautetta niin oppilailta kuin opettajiltakin. Arviointilomakkeilla pyrittiin selvittämään, miten päivä oppilaiden ja opettajien mielestä onnistui. Palautekyselyllä selvitettiin, vastasiko päivän ohjelma heidän odotuksiaan (kuvio 1 ja 2) ja kokivatko he päivän hyödylliseksi. Lisäksi arviointilomakkeilla selvitettiin, saivatko oppilaat uutta tietoa alkoholista, tupakasta ja huumeista sekä impaamisesta. Kyselylomakkeiden avulla selvitettiin myös oppilaiden mielipidettä osallistumisesta keskusteluun ja toimintaan päihdeettömyyspäivien aikana.



Kuvio 1. Freinet koulu



Kuvio 2. Eurajoen alakoulu

Kun tarkastellaan vastauksia, ilmenee jonkin verran eroavaisuuksia päihteettömyyspäivien hyödyllisyydestä ja odotuksien toteutumisesta koulujen välillä. Oppilaat eivät olleet täysin samaa mieltä siitä, saivatko he lisää tietoa alkoholista, tupakasta, huumesta ja imppaamisesta sekä niiden vaaroista. Suurin ero koulujen välisissä mielipiteissä oli päihteettömyyspäivän hyödyllisyyttä käsittelevissä vastauksissa. Näissä vastauksissa Freinet -koulussa kaikki kuudennen luokan oppilaat eivät tunteneet saavansa siitä hyötyä, joita opinnäytetyöntekijät olivat päivän välityksellä halunneet antaa. 14% oppilaista oli sitä mieltä, että opinnäytetyöntekijät onnistuivat tässä heikosti. (LIITE 9)

Oppilaat olivat hyvin yksimielisiä siitä, saivatko he osallistua keskusteluun ja toimintaa päihteettömyyspäivien aikana. Eurajoen alakoulussa 80 % oppilaista olivat sitä mieltä, että olivat saaneet osallistua päihteettömyyspäivien keskusteluun ja toimintaan hyvin tai paremmin. Freinet -koulun vastaava luku on vain kaksi prosenttiyksikköä vähemmän eli 78 %. Koulut olivat lähes yksimielisiä siitä, että päihteettömyyspäivät olivat heidän kannaltaan hyödylliset. Freinet -koulussa 71 % oppilaista koki päivän olleen hyödyllinen tai erittäin hyödyllinen kun Eurajoen alakoulussa vastaava luku on 72 %. (LIITE 9)

Freinet -koulussa oppilaat kokivat saaneensa vähiten uutta tietoa alkoholista ja sen vaaroista. 28 % oppilaista saivat hyvin tai erittäin hyvin tietoa siitä. Kun taas tupakasta ja huumeista sekä imppaamisesta olevista vastaavista kysymyksistä 57 % Freinet -koulun oppilaista tunsivat saaneensa hyvin tai erinomaisesti tietoa. Eurajoen alakoulussa vastaavaa selvää eroavaisuutta ei ilmennyt. Eurajoen alakoulun kuudennen luokan oppilaista 53 – 59 % kokivat saaneensa hyvin tai erittäin hyvin tietoa kaikista kolmesta aihealueesta. (LIITE 9)

Opettajilta pyydettiin palautetta päihitteettömyyspäiviin liittyen, mutta näistä palautteista ei voida tehdä yhteenvetoa tai vertailua. Freinet -koulussa luokanopettaja ei osallistunut seuraamalla jokaisen rastin kulkuun, joten hän antoi opinnäytetyöntekijöille palautetta suullisesti. Eurajoella toinen kuudennen luokan opettaja kiersi oppilaiden mukana rasteilla ja täytti palautekyselylomakkeen. Heiltä saimme palautetta myös suullisesti.

9 POHDINTA

Projektiluontoisen opinnäytetyön tekeminen on ollut kaiken kaikkiaan mielenkiintoista. Projekti on jatkunut aina kevästä 2012 syksyyn 2013. Projekti on ollut antoisaa, mutta myös osaltaan haastava ja vaativa. Saimme työn kautta toteuttaa itseämme suunnittelemalla omat aihekokonaisuudet omannäköisiksi. Yksilöinä olimme tyytyväisiä siihen, että projekti antoi mahdollisuuden suunnitella oman aiheen toteutuksen itsenäisesti, ryhmän tuen samalla vaikuttaen taustalla. Projektin toteutus ryhmässä koettiin voimavaraksi. Koimme, että mielipiteiden esittäminen ja omien ehdotusten esille tuominen oli helppoa ja luontevaa.

Projekti eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti. Koska opinnäytetyöntekijöitä oli kolme, aikataulujen yhteensovittaminen koettiin toisinaan haasteeksi, mutta ennakoidulla ja etukäteen suunnittelemalla pyrittiin minimoimaan aikataulujen yhteensopimattomuuksien kautta aiheutuvat hidasteet ja täten vauhdittamaan työn etenemistä.

Olemme oppineet projektityöskentelystä ja sen eri vaiheista kuluneena vuotena. Projektin toteutuksen lisäksi on tärkeää laatia varasuunnitelma. Esimerkiksi mahdolliset sairastapaukset huomioiden jokainen oli suunnitellut aihekokonaisuutensa muistiinpanot sekä toteutuksen niin, että muut ryhmäläiset kykenisivät tarvittaessa järjestämään kyseisen rastin. Tämä edellytti sitä, että jokainen ryhmäläinen tutustui ennen päihdeettömyyspäiviä oman aihekokonaisuutensa lisäksi myös muiden ryhmäläisten muistiinpanoihin ja aihekokonaisuuksiin.

Järjestimme keväällä 2013 kaksi päihdeettömyyspäivää. Oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään, joissa oppilaita oli neljästä kahdeksaan. Nämä kolme ryhmää kiersivät vuorotellen läpi alkoholi-, tupakka- ja huumerastin. Rastin pituudeksi oli päätetty 30 minuuttia, jonka jälkeen oli viiden minuutin siirtymäaika seuraavalle rastille. Päivä sisälsi myös yhden pidemmän tauon, jolloin oppilaat saivat pitää normaalin välitunnin. Pienet ryhmäkoot mahdollistivat sen, että jokainen kuudesluokkalainen sai mahdollisuuden osallistua keskusteluun sekä esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä. Pienet ryhmäkoot helpottivat myös ryhmänohjaamista ja keskustelun eteenpäin viemistä sekä kuudesluokkalaisten yksilöllisen huomioimisen.

Pienet ryhmäkoot olivat aiheisiin nähden erinomaiset. Aikataulu, joka rastien läpi käymiseen oli suunniteltu, koettiin myös sopivaksi. Kenenkään ei tarvinnut odottaa pitkiä aikoja ja ryhmien vaihto sujui hyvin riittävällä ryhmien opastuksella ja informoimisella siitä, missä seuraava rasti on ja kuinka pian uuden rastin aiheen läpikäyminen alkaisi. Päihdeettömyyspäivien jälkeen kävimme opinnäytetyöntekijöiden kesken keskustelua. Tällöin pohdimme toteutuksen mielekkyyttä hieman negatiivisessakin valossa; toisinaan saman asian toistaminen ja läpikäyminen saattoi alkaa tuntua rastin pitäjältä itsestään puuduttavalta. Koimme päihdekasvatuksen ja valistuksen tärkeäksi työksi. Tiesimme loppujen lopuksi saavamme aikaan hyvää sekä itsellemme että eritoten kuudesluokkalaisille päihdekasvatusta vailla oleville nuorille.

Koimme päihdeettömyyspäivät onnistuneiksi sekä oman arvioimme että saadun palautteen perusteella. Varsinkin koulujen opettajat olivat aiheeseen tyytyväisiä. He olivat myös sitä mieltä, että aihe on erittäin ajankohtainen juuri kuudesluokkalaisille, sillä osa oppilaista oli jo ehtinyt kokeilla päihdeitä ensimmäisen kerran. Olemmekin

sitä mieltä, että jatkossa olisi myös tärkeää järjestää vastaavanlaisia tilaisuuksia eri kouluissa.

LÄHTEET

- Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2006. Persoona 2 kehityspsykologia. Edita Prima Oy.*
- Dahl, P. & Hirschovits, T. 2005. 4. uudistettu painos. Tästä on kyse – tietoa päihteistä. Helsinki. Hakapaino Oy.*
- Eurajoen kunnan www-sivut. Viitattu 21.5.2012. www.eurajoki.fi*
- Euroopan huumeaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskus. 2011. Vuosiraportti 2011: Huumeongelma Euroopassa. Euroopan unionin julkaisutoimisto.*
- Grönman, T., Koskinen, P-L., Uusikorpi, M. & Virtanen C. 2010. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Valintojen putki terveydenedistämistä 6-luokkalaistille.*
- Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2008. Päihdehoitotyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.*
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki. WSOY.*
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki. WSOY.*
- Holmberg, J. 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki. Edita Prima Oy.*
- Irti Huumeista ry:n www-sivut. Viitattu 26.2.2013. www.irtihuumeista.fi*
- Kauppila, R. A. 2005. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Keuruu. Otavan kirjapaino oy.*
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki. WSOY.*
- Koivukoski, S. & Palomäki, U. 2009. Hoitotyön tiimikirja. Helsinki. Suomen sairaanhoitajaliitto ry.*
- Kuparinen, A. 2012. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Kahdeksaluokkalaisten alkoholinkäyttö.*
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen M. 2008. Haasteena päihteet – Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki. WSOY.*
- Liikkanen, M. & Piispa, M. 2009. ”Älkää hölmöt polttako” – kuudesluokkalaisten ajatuksia ja kokemuksia tupakoinnista. Opinnäytetyö. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.9.2012. www.publications.theseus.fi/handle/10024/4655*

Lindholm, M., Mattila, T-M., Niemelä, M. & Rantamäki, A. 2008. Projektikäsikirja. Valkeakosken Seudun Kehitys Oy. Viitattu 12.3.2013. <http://epipro.vihivaunu.fi/>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Helsinki.

Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M. & Rimpelä, A. Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011:10. Viitattu 7.5.2012. www.stm.fi

Rauman Freinet koulun www-sivut. Viitattu 18.9.2012. www.raumanfreinetkoulu.org

Terveysten ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. Viitattu 28.2.2013. www.thl.fi

Tigerstedt, C. 2007. Nuoret ja alkoholi. Helsinki. Hakapaino.

Päihhteettömyysspäivän aikataulus

Kuudesluokkalaiset jaetaan kolmeen yhtä suureen ryhmään. Ryhmät kiertävät vuorotellen rastit alkoholi, tupakkatuotteet sekä huumeet ja imppaaminen. Jokaiselle rastille on varattu 30 minuuttia ryhmää kohden. Viimeiseen rastiin on varattu noin kymmenen minuuttia enemmän aikaa, jotta osallistujat ehtivät täyttää palautelomakkeet. Siirtymäaika on sisällytetty rastiin varattuun aikaan.

Rasti 1 (Alkoholi) (LIITE 6)

Videon katsominen (noin 15 min)

Keskustelu

Alkoholin vaikutukset elimistössä

Pieni ensiapuopetus sammuneen ihmisen löytäneelle

Rasti 2 (Tupakka) (LIITE 7)

Opetusvideo (noin 10 min)

Keskustelu (tupakoinnin haittavaikutukset ja hinta)

Miten kieltäytyä tupakasta?

Rasti 3 (Huumeet) (LIITE 8)

Tarina tai vastaava huumeista (noin 10 minuuttia)

Keskustelu

Imppaamisesta keskustelu

Ryhmien aikataulu

Freinet koulu 13.3.2013

Ryhmä 1

klo 12.00 Esittely

klo 12.10 rasti 1

klo 12.45 rasti 2

klo 13.20 TAUKO

klo 13.35 rasti 3

klo 14.10 palautteen anto

klo 14.20 loppu

Ryhmä 2

klo 12.00 Esittely

klo 12.10 rasti 2

klo 12.45 rasti 3

klo 13.20 TAUKO

klo 13.35 rasti 1

klo 14.10 palautteen anto

klo 14.20 loppu

Ryhmä 3

klo 12.00 Esittely

klo 12.10 rasti 3

klo 12.45 rasti 1

klo 13.20 TAUKO

klo 13.35 rasti 2

klo 14.10 palautteen anto

klo 14.20 loppu

Eurajoen keskustan ala-koulu 8.3.2013

Oppilaita on niin paljon, että heidät jaetaan luokkien mukaan kahteen osaan. Toinen luokka ensin klo 10 alkaen. Toinen luokka klo 12.30 alkaen.

Ryhmä 1

klo 10.00 Esittely

klo 10.10 rasti 1

klo 10.45 rasti 2

klo 11.20 TAUKO

klo 11.35 rasti 3

klo 12.10 palautteen anto

klo 12.20 loppu

Ryhmä 2

klo 10.00 Esittely

klo 10.10 rasti 2

klo 10.45 rasti 3

klo 11.20 TAUKO

klo 11.35 rasti 1

klo 12.10 palautteen anto

klo 12.20 loppu

Ryhmä 3

klo 10.00 Esittely

klo 10.10 rasti 3

klo 10.45 rasti 1

klo 11.20 TAUKO

klo 11.35 rasti 2

klo 12.10 palautteen anto

klo 12.20 loppu

Ryhmä 4

klo 12.30 Esittely

klo 12.40 rasti 1

klo 13.15 rasti 2

klo 13.50 TAUKO

klo 14.05 rasti 3

klo 14.40 palautteen anto

klo 15.00 loppu

Ryhmä 5

klo 12.30 Esittely

klo 12.40 rasti 2

klo 13.15 rasti 3

klo 13.50 TAUKO

klo 14.05 rasti 1

klo 14.40 palautteen anto

klo 15.00 loppu

Ryhmä 6

klo 12.30 Esittely

klo 12.40 rasti 3

klo 13.15 rasti 1

klo 13.50 TAUKO

klo 14.05 rasti 2

klo 14.40 palautteen anto

klo 15.00 loppu

Päihhteetömyyöspäivän arviointilomake opettajille

Olkaa hyvä ja rengastakaa vaihtoehto

5=Erittäin hyvin 4=Hyvin 3=Kohtalaisesti 2=Tyydyttävästi 1=Heikosti

a) Vastasiko päihhteetömyyöspäivä odotuksianne?

5 4 3 2 1

b) Oliko päihhteetömyyöspäivän järjestämisestä hyötyä oppilaille?

5 4 3 2 1

Rastien arviointi

Alkoholi

a) Oliko alkoholi-rastissa esitetty video sopiva oppilaille?

5 4 3 2 1

b) Saiko rastin ohjaaja oppilaat osallistumaan keskusteluun?

5 4 3 2 1

c) Oliko rastin alkoholi tieto-osuus kattava?

5 4 3 2 1

Tupakka

a) Oliko tupakka-rastissa esitetty video sopiva oppilaille?

5 4 3 2 1

b) Saiko rastin ohjaaja oppilaat osallistumaan keskusteluun?

5 4 3 2 1

c) Oliko rastin tupakkatieto-osuus riittävän kattava?

5 4 3 2 1

Huumeet

a) Saiko rastin ohjaaja oppilaat osallistumaan keskusteluun?

5 4 3 2 1

b) Oliko rastin huumetieto-osuus riittävän kattava?

5 4 3 2 1

c) Oliko rastin imppaamistieto-osuus riittävän kattava?

5 4 3 2 1

Voit antaa palautetta päivästä, sen kulusta, rastien sisällöstä ja aikataulutuksesta halutessasi tähän:

KIITOS PALAUTTEESTASI!

Päihteettömyyspäivän arviointilomake oppilaille

Rengasta oikea vaihtoehto

5=Erittäin hyvin 4=Hyvin 3=Kohtalaisesti 2=Tyydyttävästi 1=Heikosti

a) Vastasiko päihteettömyyspäivä odotuksiasi?

5 4 3 2 1

b) Koitko päihteettömyyspäivän hyödylliseksi?

5 4 3 2 1

c) Saitko mielestäsi osallistua rastien (alkoholi, tupakka, huumeet) aikana keskusteluun ja toimintaan?

5 4 3 2 1

d) Saitko uutta tietoa alkoholista ja sen vaaroista?

5 4 3 2 1

e) Saitko uutta tietoa tupakasta ja sen vaaroista?

5 4 3 2 1

f) Saitko uutta tietoa huumeista ja niiden vaaroista?

5 4 3 2 1

KIITOS PALAUTTEESTASI!

Opinnäytetyön päiväkirja:

18.4.21012 Soitimme Sirpa Maijalalle, joka oli aihepankissa nimetty opinnäytetyömme yhteyshenkilöksi. Hän pyysi ottamaan yhteyttä Rauman perusopetuspäällikkö Hanna Viljanen-Lehtoon. Lähetimme hänelle samana päivänä sähköpostia ja hän pyysi meitä ottamaan yhteyttä suoraan sen koulun rehtoriin, johon ajattelimme opinnäytetyömme tehdä.

19.4.2012 Teimme yhdessä kirjallisuuskatsauksen aikaisemmista tutkimuksista. Laitoimme katsauksen myös taulukko-muotoon.

7.5.2012 Lähetimme s-postia Pyynpään koulun rehtorille. Tällöin teimme myös johdannon aihe-seminaaria varten.

21.5.2012 Emme olleet saaneet sähköpostiviestiimme minkäänlaista vastausta, joten soitimme Pyynpään koulun rehtori Jarmo Rintalalle. Puhelimessa hän sanoi vastavansa sähköpostiin lähiaikoina. Tänä päivänä saimme myös ajatuksen, että toteuttaisimme saman teemapäivän myös jonkun toisen koulun kuudensille kouluille. Tämä päivä toteutetaan täysin samalla pohjalla, joten työmäärämme ei tule oleellisesti kasvamaan. Toisessa päivässä on myös se etu, että voimme muuttaa joitakin osioita toimivammiksi, mikäli ensimmäisessä päivässä parannusehdotuksia ilmenee. Lähetimme siis sähköpostia myös Eurajoen Keskustan koulun rehtorille.

Tänä päivänä jatkoimme myös aihe-seminaariin valmistautumista. Kirjoitimme molempien kohdeorganisaatioiden kuvaukset. Mietimme myös työmme keskeiset käsitteet.

22.5.2012 Eurajoen rehtori vastasi meille ja sanoi, että opinnäytetyön toteuttaminen heidän koulussaan sopii hyvin.

28.5.2012 Lisäsimme aiheseminaari-runkoomme puuttuvan taulukon aikaisemmista tutkimuksista sekä myös opinnäytetyömme keskeiset käsitteet siltä osin kuin ne olivat valmiit.

4.6.2012 Aihe-seminaari

12.9.2012 Emme saaneet vastausta Pyynpään koulusta, joten päätimme kysyä Rauman Freinet koulusta, jos heille sopisi päihdeettömyyspäivän järjestäminen. Päädyimme tähän ratkaisuun, sillä Freinet koulussa on muutenkin enemmän toiminnallista opetusta kuin tavallisissa kouluissa. Mietimme myös alustavasti, että järjestäisimme päihdeettömyys päivän kouluissa toukokuussa 2013. Teimme myös opinnäytetyöhömmme korjauksia, niiden ehdotusten pohjalta, jotka tulivat ilmi aihe-seminaarissa.

18.9.2012 Muokkasimme opinnäytetyötämme sellaiseen muotoon kuin sen pitää olla suunnitteluseminaarissa. Lisäsimme työhömmme aikaisempia projekteja samasta aiheesta. Aloimme myös miettiä projektin toteutussuunnitelmaa. Soitimme Freinet-kouluun, koska emme saaneet sähköpostiimme vastausta. Koulun rehtori Nina Mäkelä sanoi, että projektin suorittaminen heidän koulussaan sopii hänen puolestaan hyvin, mutta asia pitää vielä varmistaa kuudennen luokan opettajalta. Rehtori kertoi pyytävänsä kyseistä opettajaa laittamaan meille sähköpostia ja varmistamaan asian.

19.9.2012 Muokkasimme opinnäytetyötämme siihen muotoon, että voimme ensimmäisen kerran lähettää suunnitteluseminaarin opinnäytetyön ohjaajallemme arvioitavaksi.

3.10.2012. Saimme ohjaajaltamme palautetta ensimmäisestä versiosta ja teimme korjauksia sen perusteella. Suunnittelimme ryhmässä tarkemmin päihdeettömyyspäivän rastipisteiden sisältöä ja kirjasimme niitä ylös. Lisäksi kirjasimme ylös arviointisuunnitelmaamme. Lähetimme koulumme terveydenhoitaja Henna Lammiselle sähköpostia, mikäli hänellä olisi opetusvideoita alkoholista, huumeista tai alkoholista, joita voisimme käyttää rastipisteillämme. Lähetimme itse Freinet-koulun kuudennen luokan opettajalle sähköpostia, sillä hän ei ottanut meihin yhteyttä. Hän vastasi samana päivänä ja myös hänelle käy, että järjestämme päivän Freinet-koulussa. Löysimme aikasemmasta opinnäytetyöstä palautekyselyn, jota voisimme hyödyntää

omassa työssämme. Kävimme kysymässä heidän yhteystietojaan koulumme kanslistasta, jotta voimme ottaa heihin yhteyttä ja kysyä lupaa käyttää heidän palautelomakettaan.

15.10.2012. Henna Lamminen vastasi, ettei hänellä ole kysymiimme aiheisiin liittyviä opetusvideoita. Löysimme kuitenkin koulumme kirjastosta tupakkaan liittyvän opetusvideon, jota voimme hyödyntää päihdeettömyyspäivässämme. Suunnittelimme myös päihdeettömyyspäivän aikataulutuksen.

16.10.2012. Teimme palautelomakkeita päihdeettömyyspäivästä sekä henkilökunnalle että oppilaille. Saimme Krista Haapalalta ja Erika Turumäeltä luvan käyttää heidän opinnäytetyönsä palautelomaketta omamme pohjana. Sovimme Freinet-koulun kuudennen luokan opettajan kanssa, että tulemme pitämään päihdeettömyyspäivän maaliskuussa 2013. Lähetimme myös Eurajoen kouluun sähköpostia, jos voisimme pitää päihdeettömyyspäivän samalla viikolla heidänkin koulussaan.

23.10.2012 Suunnitteluseminaari

1.11.2012 Teimme opinnäytetyöhömmme muutoksia ja korjauksia suunnitteluseminaarissa saamamme palautteen perusteella. Etsimme koulun kirjastosta lisää materiaalia, jota voimme käyttää opinnäytetyössämme.

10.12.2012. Fiksamme vielä opinnäytetyömme sisältöä. Päätimme myös, että jokainen miettii itse omien rastiensa sisältöä.

15.2.2013 Kokoonnuimme ja puhuimme siitä, mitä aiomme kukin omissa rasteissamme puhua ja tehdä. Lähetimme korjatun version opinnäytetyöstämme opettajallemme. Kysyimme myös, miten saamme kyselylomakkeemme esitettäväksi. Lähetimme myös muistutusviestin Freinet-koulun opettajalle päivästä. Olimme sähköpostitse yhteydessä myös Eurajoen koulun rehtoriin ja ehdotimme päivämäärää, jolloin tulisimme pitämään päihdeettömyyspäivän.

19.2.2013 Päätimme viimeksi, että jokainen suunnittelee itsenäisesti oman rastiensa sisältöä ja aikataulutusta. Kokosimme yhteen jokaisen suunnitelman oman rastiensa sisällöstä ja kulusta. Kirjoitimme ylös myös opinnäytetyöhömmme kuluvat tuntimää-

rät. Muokkasimme myös opinnäytetyötämme tutoriltamme saamiemme ohjeiden mukaisesti.

27.2.2013 Teimme viimeisiä muutoksia ja lisäyksiä opinnäytetyöhömmе, jotta voisimme sen lähettää tutorillemme vielä kerran tarkistettavaksi ennen päihてettömyyspäivien pitämistä.

1.3.2013 Saimme vielä viimeiset muutosohjeet tutorilta ja muokkasimme opinnäytetyömme valmiiksi päihてettömyyspäiviä varten.

4.3.2013 Soitimme kouluille ja varmistimme päihてettömyyspäivien ajankohdat. Kävimme myös Sirpa Maijalan tilalla työskentelevän Raija Grundström-Kalinin luona allekirjoittamassa opinnäytetyön yhteistyösopimuksia. Lisäksi kävimme tutustumassa Freinet -koulun tiloihin, joissa päihてettömyyspäivänä työskentelimme.

5.3.2013 Kokoonnuimme yhteen opinnäytteen tekijöiden kesken ja kertosimme vielä keskenämme rastien sisältöä ja päivän kulkua. Tulostimme myös valmiiksi arviointilomakkeita opettajille ja oppilaille.

6.3.2013 Päihてettömyys päivä Rauman Freinet -koulussa.

8.3.2013 Päihてettömyyspäivä Eurajoen keskustan koulussa.

11.3.2013 Jokainen opinnäytetyön tekijä kirjoitti arviointia oman rastinsa kulusta päihてettömyyspäivissä.

12.3.2013 Kokoonnuimme yhteen ja kirjoitimme yhdessä yleistä arviointia päihてettömyyspäivistä, niiden kulusta, oppilaiden osallistumisesta, yhteistyöstä koulujen kanssa ym. Hankimme myös lisää materiaalia opinnäytetyön teoriaosuuksiin arvioinnista sekä projektin vaiheista.

13.3.2013 Kirjoitimme teoriatietoa projektin eri vaiheista.

14.3.2013 Kirjoitimme lisää arviointia opinnäytetyöhömmе.

26.6.2013 Kirjoitimme arviointia ja pohdintaa opinnäytetyöhömmme.

3.7.2013 Opinnäytetyön tiivistelmän kirjoittaminen.

4.7.2013 Pohdinta-osuuden työstäminen eteenpäin.

20–21.7.2013 Palautekyselyosuuden kirjoittaminen ja taulukon laatiminen.

31.7.2013 Opinnäytetyön kääntäminen englanniksi.

8.8.2013 Pohdintaosuuden kirjoittaminen valmiiksi.

11.8.2013 Viimeisten muutosten tekeminen opinnäytetyöhön ennen opinnäytetyönohjaajalle palauttamista.

12.8.2013 Lähes valmiin opinnäytetyön lähettäminen ohjaavalle opettajalle.

14.–15.8.2013 Ohjaavan opettajan muutosehdotusten läpikäyminen ja korjaaminen.

16.8.2013 Valmiin opinnäytetyön palauttaminen ohjaavalle opettajalle.

Opinnäytetyöhön kuluneet tuntimäärät

Päätimme tehdä opinnäytetyömme kolmen hengen ryhmässä, sillä opinnäytetyömme pitää sisällään kolme aihekokonaisuutta: alkoholin, tupakan ja huumeet. Nämä ovat niin laajoja aihekokonaisuuksia, joten päätimme, että jokaista aihetta työstää eri henkilö. Halusimme myös paneutua aiheisiin kunnolla, joten työtä kyllä riittäisi kaikille. Olemme toteuttaneet opinnäytetyötämme sekä yhdessä ryhmänä että yksilöinä. Seuraavassa aikataulutuksessa käytetyt tuntimäärät ovat yhden henkilön tuntimäärä.

Aikataulutus, miten olemme aikaamme käyttäneet opinnäytetyötä työstäessämme:

Ennen aiheseminaaria 65 h :

- Aiheen valinta
- Yhteydenotto yhteistyöhenkilöihin
- Yhteistyötahojen valinta sekä yhteydenotto heihin
- Kirjallisuuskatsaus ja aikaisempiin tutkimuksiin tutustuminen
- Tiedon hankinta
- Opinnäytetyön kirjoittaminen
- Aihe-seminaarin valmistelu
- Aihe-seminaariin valmistautuminen (kuka esittelee minkäkin osan opinnäytetyöstä)

Aihe-seminaarit 1h

Ennen suunnitteluseminaaria 110h:

- Uuden yhteistyötahon etsiminen (toisen koulun rehtori ei koskaan vastannut sähköpostiimme)
- Yhteydenotto tähän uuteen yhteistyötahoon
- Kirjallisuuden hankkiminen lisäyksiä varten
- Opinnäytetyön korjaus ja muuttaminen aihe-seminaarissa saadun palautteen perusteella
- Opinnäytetyön kirjoittaminen
- Kirjallisuuden etsiminen projektin toteutussuunnitelmaan
- Toteutussuunnitelman työstäminen
- Pääteetömyyspäivien rastien suunnittelu

- Materiaalin etsiminen ja hankkiminen rasteja varten
- Palautekyselyn laatiminen
- Päähteettömyyspäivän aikataulun laatiminen
- Päivämäärien sopiminen yhteistyötahojen kanssa
- Valmistautuminen suunnitteluseminaariin

Suunnitteluseminaari 1h

Suunnitteluseminaarien jälkeen 30 h:

- Opinnäytetyön korjaaminen ja muokkaaminen aihe-seminaarista saadun palautteen perusteella
- Palautekyselyn muokkaaminen
- Jokaisen rastin sisällön tarkka suunnittelu ja suunnitelman puhtaaksikirjoitus
- Yhteistyötahojen muistutus päähteettömyyspäivistä sekä ehdotus käydä tutustumassa oppilaitoksen tiloihin ennen varsinaisia päiviä
- Opinnäytetyön aikataulutus
- Selvitys siitä, miksi opinnäytetyötämme tekee kolme opiskelijaa

Tulossa vielä 180 h:

- Oppilaitokseen tutustuminen
- Yhteistyösopimusten kirjoittaminen
- Materiaalien hankinta päähteettömyyspäiviin
- Valmistautuminen päähteettömyyspäivien pitämiseen
- Päähteettömyyspäivien pitäminen
- Palautteen kerääminen oppilailta ja opettajilta
- Palautekyselyiden analysointi
- Raportin kirjoittaminen päähteettömyyspäivien kulusta ja onnistumisesta
- Opinnäytetyön kirjoittaminen ja muokkaaminen lopulliseen muotoonsa

Raportointi seminaari 1,5 h

Kaikki opponoinnit sekä niihin liittyvät valmistelut 16h:

Yhteensä tuntimääräksi tulee 404,5 tuntia jokaiselle opiskelijalle.

1. Alkoholiin liittyvän näytelmän katsominen videolta, n 10 min.

Satakunnan Ammattikorkeakoulussa vuonna 2012 sairaanhoitaja- sekä sosionomiopiskelijan yhteistyössä tehty video on kertomus yläasteikäisestä tytöstä ja hänen alkoholin käytöstä. Video kertoo kuinka alkoholin käyttö vaikuttaa haitallisesti nuoren tytön ajatusmaailmaan, toimintakykyyn ja kykyyn arvioida omaa käytöstään.

2. Keskustelu videon pohjalta

Videon jälkeen on tarkoitus purkaa oppilaiden kanssa heidän ajatuksia ja tuntemuksia siitä mitä videon katsominen herätti.

Esimerkkinä kysymyksiä:

- Minkälaista tytön alkoholin käyttö oli?
- Oliko alkoholin käyttö heidän mielestään järkevää?
- Mitä haittavaikutuksia alkoholin käytöstä koitui?

Kerron oppilaille heidän ajatustensa jälkeen miksi alkoholin käyttö oli vaarallista ja edesvastuutonta.

3. Alkoholiin pohjautuva tieto-osuus

Videon pohjautuvan keskustelun jälkeen on tarkoitus puhua oppilaille hieman luentotyypisesti alkoholista. Keskustelemme teoretiedon kautta alkoholista. Teoriatiedolla tarkoitan alkoholin koostumusta, sen vaikutuksia elimistöön, iän merkitystä suhteessa alkoholin käyttöön sekä alkoholin riskikäytön rajoja.

Luennon sisältöön kuuluvat alkoholin koostumuksesta kertominen. Luennossa kerrotaan myös miten alkoholi haitallisesti vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi kerron ja muistutan mitä laki sanoo alkoholin käytöstä. Käymme myös läpi sen minkälaisia vaaratilanteita alkoholin käyttö voi aiheuttaa.

Lopussa pyydän kahta vapaaehtoista oppilasta osallistumaan pieneen ensiapuharjoitustilanteeseen. Tarkoituksena on, että käymme havainnollistaen läpi kuinka oppilaiden tulisi toimia mikäli he löytäisivät tajuttoman kaverin makaamasta maasta -> Soitto 112 ja kylkiasennon harjoittelu. Soitto tilanteessa toimin itse hätäkeskukseen vastaajana ja ohjeistan oppilasta toimimaan tilanteessa. Lopuksi jokainen oppilas harjoittelee pareittain kylkiasentoa.

Tupakka-rastin kulku:

- rastin pitäjän esittely sekä rastin aiheen esittely
- keskustellaan nuorten tupakoinnista sekä erityisesti tupakoinnin haittavaikutuksista
- keskustellaan tupakan hinnasta ja siitä, mitä kaikkea samalla rahalla saa, mikä kuluu tupakkaan viikossa, kuukaudessa ja vuodessa. (Oppilaat voivat verrata esim. saamaansa viikkorahan määrää tupakan hintaan).
- Näytetään animaatio muodossa oleva tupakointi valistus-DVD, joka on tarkoitettu juuri alakoulujen tupakkavalistukseen
- Lopuksi pidetään vielä pieni tietokilpailu, jossa jokainen oppilas saa kirjoittaa muutaman minuutin ajan lapulle niin monta syytä olla tupakoimatta, kuin tietää ja muistaa. Jokaisesta oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen.

Tupakoinnin haittavaikutuksia:

- Tupakalla on lukuisia terveyteen, kasvuun ja kehitykseen liittyviä haittavaikutuksia. Laskelmien mukaan jokainen poltettu tupakka lyhentää elämää noin viidellä minuutilla.
- Tupakkaan syntyy voimakas riippuvuus. Tämän riippuvuuden aiheuttaa pääosin tupakan sisältämä nikotiini.
- Erityisesti nuorilla tupakointi vaikuttaa pituuskasvuun. Lisäksi se alentaa suorituskykyä sekä heikentää kestävyyttä. (Huom. urheiluharrastukset!).
- Nuoret tupakoijat saavat huomattavasti enemmän yskää sekä hengitystie- ja keuhkosairauksia kuin tupakoimattomat. Myös kynnys sairastua astmaan pienentyy erityisesti nuorilla tupakoitsijoilla. Tupakoitsijan riski sairastua keuhkosyöpään on moninkertainen tupakoimattomaan verrattuna!

- Tupakoitsijan ääreisverenkierto heikkenee, joten iho muuttuu kalpeaksi ja harmahtavaksi. Pitkään tupakoineen iho saattaa näyttää jopa 10 vuotta vanhemmalta, mitä hän oikeasti on! Tupakoitsijalle tulee myös helposti finnejä.
- Tupakointi heikentää sydämen terveyttä ja altistaa sydänsairauksille.
- Tupakoitsijan sormet, kynnet sekä hampaat kellastuvat.
- Tupakoitsijan vastustuskyky heikkenee ja sairaudet tarttuvat nopeasti.
- Tupakoitsijan haavat parantuvat hitaasti.
- Tupakoitsijan maku- ja hajuaisti heikentyvät.
- Tupakoitsijan hengitys haisee pahalta. Haju tarttuu erittäin helposti myös vaatteisiin!
- Joillain tupakointi saattaa aiheuttaa myös päänsärkyä ja väsymystä.
- Tupakointi saattaa toimia porttina myös muihin päihteisiin (alkoholi ja huumeet).

Suomen lain mukaan tupakkaa ei saa myydä alle 18-vuotiaalle henkilölle! Laki kieltää myös koulun alueella tupakoinnin!!

Tupakoitsijana riskisi sairastua moniin vaarallisiin sairauksiin on moninkertainen tupakoimattomiin verrattuna! Sanomalla ”EI!” tupakalle odotettavissa oleva elinikä pitenee.

” Jos olet joskus kokeillut, älä koskaan enää ota sitä seuraavaa. Jos et ole koskaan kokeillut, älä koskaan kokeilekaan. Siinä ei ole mitään kokeilemisen arvoista, mutta kokeilu sisältää suuren riskin jäädä koukkuun!”.



Lähteet: www.terveyskirjasto.fi

www.paihdelinkki.fi

www.työkalupakki.fi

www.tukiverkko.fi

http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwstructure/67147_Tupakkatunti_kouluilla_-_emm.pdf

Tupakan hinta

20 savukkeen aski maksaa n. 4,60€

Jos tupakoit askin päivässä:

- **viikossa rahaa kuluu 32€**
- **kuukaudessa rahaa kuluu 138€**
- **vuodessa rahaa kuluu 1679€**



HUUMEET

Avaavia kysymyksiä, pääpainona kannabis:

1. Mitä tiedät huumeista? Mitä huumeet ovat? Huume eli huumausaine on jokin aine, joka aiheuttaa päihdyttävän tai huumaavan olotilan poislukien alkoholin ja tupakan. Olette varmasti kuulleet joskus Kannabis, joka on suomen käytetyin huume, amfetamiini, heroiini, kokaiini.
2. Millaisissa muodoissa huumetta käytetään? Polttaminen, tabletit, piikit
3. Onko huumeiden käyttö sallittua? Ei, ne ovat vaarallisia, myös aikuisilta kiellettyjä
4. Kannabiksen vaikutukset: keskittymiskyky heikkenee, kaveripiiri vaihtuu, voi laukaista masennuksen, sekava ja ahdistava olotila
5. Kuinka monta kertaa huumetta pitää koittaa, ennen kuin tulee riippuvaiseksi? Riippuvuus voi aiheutua jo ensimmäisestä kokeilukerrasta.
6. Miten huumeiden välittäjät saavat uusia käyttäjiä? Ensimmäiset annokset annetaan ilmaiseksi, jolloin syntyy riippuvuus ja tämän jälkeen huumetta on pakko saada. Aluksi rahat riittävät kannabikseen, mutta pikkuhiljaa kannabista pitää saada enemmän ja rahat eivät tähän enää riitäkkään. Tästä seuraa ensin näpistely kotona, sitten kavereilta ja lopulta kaupoista.
7. Mistä tunnistaa kannabiksen koeilun/käytön? Ensimmäiset merkit: muuttunut käytös, ihminen voi muuttua ulkoisesti, paino voi pudota tai voi olla koko ajan makeannälkä, ei huolehdi ulkonäöstä, elintavat voivat muuttua, silmät verestävät, pupillit laajentuvat, välttelee ihmisiä, joita ei ole ennen vältellyt,

imelän äitelä tuoksu hiuksissa ja vaatteissa, jatkuva yskiminen ja niistäminen, passivoituminen, ylivoimainen ja jatkuva väsymys, koulumenestys heikkenee, rahan katoaminen kotona, luvattomat poissaolot koulussa ja kotona, epäsosiaalisuus, näpistely jne.

8. Mitä tarkoittavat vieroitusoireet? Vieroitusoireilla tarkoitetaan oireita, jotka ilmenevät henkilön lopettaessa huumeen tai muun päihteen käytön tai vähentäessään käyttämänsä aineen päivittäistä annosta. Vieroitusoireet ovat merkki *riippuvuuden* kehittymisestä. Voimakkaat vieroitusoireet saavat henkilön helposti jatkamaan päihteen, huumeen tai hoidollisesti tarpeettoman lääkkeen käyttöä. Vieroitusoireiden luonne, voimakkuus, kesto ja ilmaantumisen ajankohta riippuvat käytetystä aineesta ja sen ominaisuuksista.
9. Mitä ovat vieroitusoireet kannabiksenkäyttäjällä? Vähintään viisi viikkoa kestävä yleisesti ahdistava olotila, joka hankaloituu ensimmäiset kolme viikkoa ja sen jälkeen alkaa helpottaa pikkuhiljaa. Vieroitusoireinen tiuskii, komentelee ja ärhentelee. Uni on rauhatonta, hikoilu lisääntyy, kehon lämpötila nousee hieman. Olo on masentunut ja tyytymätön, keskittymiskyky heikkenee ja ruoka ei maistu.
10. Voiko huumeiden käyttö aiheuttaa kuoleman? Kyllä voi. Suuret annokset voivat aiheuttaa jopa kuoleman.
11. AINA PITÄÄ KERTOJA VANHEMMILLE/OPETTAJALLE JOS LUULEE KAVERIN KÄYTTÄVÄN HUUMEITA!!!
12. Tarina Irti Huumeista ry:n Kannabis -tietoa vanhemmille lehtisestä 2011. s. 21-22
13. Jos löydät lääkkeitä, ruiskuja tai neuloja kadulta, koulusta, kotona, mistä vain, älä koske. Monet taudit leviävät ihmisten veren välityksellä. Olette varmaan

kuulleet sukupuolitaudeista kuten HIV, tämä voi tarttua myös veriteitse. Jos joku HIV tartunnan saanut ihminen käyttää huumeita pistämällä ja heittää neulan pois kadulle ja te menette noukkimaan tällaisen neulan ja saatte siitä vahingossa pistoksen, niin on mahdollista että saatte siitä tartunnan. Joten älkää koskeko, jos löydätte neulan vaan ilmoittakaa siitä aikuiselle.

Imppaus, avaavia kysymyksiä

1. Mitä on imppaaminen? Aineiden haistelua.
2. Mitä oireita aiheutuu imppaamisesta? Puhe muuttuu epäselväksi, näkökyky heikenee ja käyttäjä voi pahoin.
3. Onko imppaaminen vaarallista? ON vaarallista. Yksikin kerta voi johtaa kuolemaan. Muutokset aivoissa ovat pysyviä. Ennen pitkää tylsistää ihmisen, syttymisvaara, paleltumiset, hengityksen salpaantuminen, sydämen pysähtyminen (Imppaamassa olevaa henkilöä ei saa säikäyttää, koska pulssin kohoaminen impatessa voi johtaa sydämen pysähtymiseen)

Mitä pitää tehdä jos näkee jonkun imppaavan? Jos näet jonkun imppaavan, kerro heti aikuiselle. Voit pelastaa jonkun hengen!

Mistä tunnistat imppaajan? Haisee liuottimelle. Silmät ovat vetistäviä ja punaiset. Pupillit ovat laajentuneet. Puhe on takertelevaa ja epäselvää. Ei ole ruokahalua. Liikkuminen on kömpelöä. Keskittymiskyky on huono. Koulumenestys laskee ja on huonoa.

Jos olet huolissasi jostakin kaverista, kerro aikuiselle!

[Www.irtihuumiesta.fi](http://www.irtihuumiesta.fi)

www.paihdelinkki.fi

www.terveyskirjasto.fi

LIITE 9

Kysymys	Erittäin hyvin	Hyvin	Kohtalaisesti	Tyydyttävästi	Heikosti
a	7 %	71 %	14 %	7 %	0 %
b	7 %	64 %	14 %	0 %	14 %
c	57 %	21 %	21 %	0 %	0 %
d	14 %	14 %	36 %	29 %	7 %
e	14 %	43 %	21 %	7 %	14 %
f	7 %	50 %	29 %	0 %	14 %

Freinet -koululle esitettyjen kysymysten vastauksista kootut prosentuaaliset tulokset.

Kysymys	Erittäin hyvin	Hyvin	Kohtalaisesti	Tyydyttävästi	Heikosti	Ei vast
a	9 %	48 %	39 %	5 %	0 %	0 %
b	20 %	52 %	23 %	2 %	2 %	0 %
c	41 %	39 %	18 %	0 %	2 %	0 %
d	18 %	41 %	27 %	7 %	7 %	0 %
e	14 %	39 %	16 %	23 %	7 %	2 %
f	23 %	34 %	27 %	11 %	5 %	0 %

Eurajoen alakoululle esitettyjen kysymysten vastauksista kootut prosentuaaliset tulokset.