



Tupakasta vieroitus ja savuttomuuden edistäminen

Toiminnallinen ohjausprosessi 3

Tavoite ja tarkoitus

Tupakasta vieroitus ja savuttomuuden edistäminen

Kohderyhmä, ryhmän koko ja ajankäyttö

Yläkoulun oppilaat, pienryhmä, neljä ohjauskertaa x 2 tuntia

Prosessin kuvaus / Menetelmän kuvaus / Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

1. OHJAUSKERTA

Esittely n. 10 min

- Aluksi asettelemme luokassa tuolit rinkiin ja kerromme hieman hankkeesta ja tulevista kerroista.
- Meidän tavoitteena on herättää ajatuksia ja keskustelua tupakasta. Toivomme, että kaikki on avoimin mielin mukana ja saadaan paljon keskustelua aikaan.
- Kerromme oppilaille, että olemme myös oppimassa ja he voivat antaa meille vinkkejä seuraaviin kertoihin ja antaa lopuksi palautetta, jos palautetta ei halua antaa meille suoraan niin, sitä voi antaa myös opettajalle.

Tutustuminen n. 20-30 min

- Tutustumisen toteutamme pelikorttien avulla. Jokainen nostaa vuorollaan pelikortin ja kertoo oman nimen ja lisäksi itsestään niin monta asiaa, kuin kortin suuruus on. Esimerkiksi: Nostan kortin joka on pata 7. Nimeni on Anneli. Minulla on kissa. Kissani nimi on Emma. Emma on valkoinen. Asun kerrostalossa. Tykkään jäätelöstä ja pidän enemmän koirista kuin kissoista.
- Aloitamme ohjaajina esittäytymisen, jotta opiskelijoilla ei olisi niin korkea kynnyks kerton itsestään.



Säännöt n. 10min

Sovitaan oppilaiden kanssa yhteiset säännöt, mitkä ovat voimassa kaikkina neljänä kertana.

Tupakka/nuuska suhde n. 10-15 min

- Laitamme luokan keskelle tupakka askin ja nuuska kiekon. Pyydämme jokaista menemään siihen kohtaan missä suhteessa on tupakkaan. Esimerkiksi jos polttaa tupakkaa/nuuskaa niin menee seisomaan askin vierelle, mutta jos ei ole minkäänlaisessa suhteessa niin menee mahdollisimman kauas askista. Annamme oppilaille erilaisia vaihtoehtoja, kuten polttaa itse tupakkaa, on polttanut tupakka, vanhemmat polttavat tupakkaa, tyttö/poikaystävä polttaa tupakkaa, kaveri polttaa tupakkaa ja ei polta tupakkaa, eikä kukaan lähipiirissä polta tupakkaa.
- Kun kaikki ovat menneet paikoilleen (toivomme myös, että opettaja ja avustaja osallistuvat tehtävään) kerromme, mikä on meidän suhteemme tupakkaan ja kannustamme myös muita kertomaan.
- Tarkoituksena on saada oppilaita liikkeelle ja miettimään, miten tupakka on omassa elämässä mukana.

Tauko n. 15 min**Mobiilitietovisa** n. 30 min

- Käytämme valmista mobiilitietovisaa, missä oppilaat voivat käyttää omaa puhelinta. Jos oman puhelimen käyttö ei ole mahdollista niin voi käyttää tietokonetta tai tablettia.
- Tietovisan avulla näemme, minkälaista tietoa oppilailta tupakasta on ennestään ja, mitä kannattaa ottaa puheeksi seuraavilla kerroilla.
- Tietovisan voittajat saavat palkinnoksi hammastahna tuubin.
- Käymme tietovisan jälkeen läpi oikeat vastaukset.

Janaväittämät n. 15min

- Kerromme erilaisia väittämiä ja oppilaat liikkuvat janalla oman mielipiteen mukaan. Janan toisessa päässä on "Täysin samaa mieltä" ja toisessa päässä on "Täysin erimielistä" vaihtoehto.
- Tämän tavoitteena on saada oppilaissa aikaa keskustelua ja nähdä, mitä mieltä oppilaat ovat tupakkaan liittyvissä mielipideasioissa.

Rentoutuminen n. 10min

- Rentoutuminen tapahtuu luokassa ja taustalle laitetaan soimaan rauhallista musiikkia.
- Jokaisella kerralla on suunniteltuna lopuksi rentoutuminen, jos se onnistuu tämän ryhmän kanssa.
- Emme avaa vielä ensimmäisellä kerralla rentoutumisen tarkoitusta, vaan käsittelemme, sitä toisella kerralla.



Lopetus n. 10min

- Lopuksi pyydämme oppilaita kertomaan, mikä heistä oli mukavaa ja, minkälaisia ajatuksia heille jäi tästä kerrasta.
- Kysymme myös oppilailta, minkälaisia asioita he toivoisivat seuraaville kerroille.
- Pulpettien paikoilleen laitto.

Tarvikkeet

- Nimilaput
- Nuuskakiekko
- Tupakka-aski
- Lankaa
- Teippiä
- Tabletteja
- Patjoja rentoutumiseen
- Palkinnot tietovisan voittajille

2. OHJAUSKERTA**Päivän avaus** 10 min

- Aluksi asettelemme luokassa tuolit ringiin ja katsomme ketä on paikalla, nimitarrat jotta voidaan kutsua oppilaita nimellä.
- Käydään läpi aamun ohjelma
- Tavoitteena on tuoda esille asioita miten riippuvuudet syntyvät ja miten se meihin kaikkiin vaikuttaa.

Fressi-videot 10-15 min

- Käymme muutamien videoiden kautta läpi tupakka ja nuuskariippuvuuden syntyä ja videoilla nuoret kertovat miten eritavalla ovat jääneet koukuun. Jokaiseen videoon teemme kysymyksen joihin nuoret etsii vastauksen.
- Videot toimivat herättäjinä, kysymykset auttavat löytämään tietoa.

Riippuvuustesti 5 min

- Nettiversio

Sähkötupakka 10 min

- Edellisellä kerralla heräsi kysymyksiä sähkötupakasta ja sen haitoista. Onko sähkötupakka yhtä vaarallinen?
- Lupasimme tähän aiheeseen palata ja käsittelemme tätä asiaa tietovisan muodossa.
- Tässä pidämme tärkeänä palata kysymykseen joka heräsi edellisellä kerralla kun meillä ei vielä varsinaista faktaa ollut antaa



Tiedonhakutehtävä 20 min

- Oppilaat hakevat tietoa riippuvuuksista. Alustamme tehtävän ja jaamme oppilaat ryhmiin, tietoa haetaan fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta riippuvuudesta. Oppilaat kirjaavat tiedot ja koostamme niistä yhteenvedon. Etsimme valmiita linkkejä jotka ohjaa oikean tiedon jäljille. Puramme tehtävän yhdessä.

Omat vahvuudet n. 10 min

- Kerromme että tehtävän tarkoituksesta on etsiä vahvuuskorttien avulla itsestä sellainen piirre joka auttaisi tupakasta kieltäytymisessä
- Tämän tavoitteena on saada oppilaissa aikaan keskustelua mikä auttaa tilanteessa kun tupakkaa tullaan tarjoamaan tai jos sen haluaa lopettaa jossain vaiheessa.

Rentoutuminen n. 10 min

- Rentoutuminen tapahtuu luokassa ja taustalle laitetaan soimaan rauhallista musiikkia.
- Jokaisella kerralla on suunniteltuna lopuksi rentoutuminen
- Kerromme tänään hiukan rentoutumisen merkityksestä.

Lopetus n. 5 min

- Lopuksi pyydämme oppilaita kertomaan, mikä heistä oli mukavaa ja, minkälaisia ajatuksia heille jäi tästä kerrasta.
- Pulpettien paikoilleen laitto.

Tarvikkeet

- Nimilaput
- Patjoja rentoutumiseen
- Palkinnot visailuihin ja osallistumisesta

3. OHJAUSKERTA

Aloit 10 min

- Nimitarrat ja otetaan aamun aloitus
- Esitellään eri pisteet, joita olemme suunnitelleet luokkaan. Tutustutaan eri menetelmin tupakan terveysvaikutuksiin ja yhdessä pisteessä tehdään terveystarkastus.
- Näytetään yhteisesti video

Eri pisteet:**Keuhkohtaumatauti**

- Posterit: faktaa COPD taudista



- ½ pilli jonka läpi hengitetään ja tehdään kävely rappuset alas ja takaisin ylös luokkaan
- tarkoituksena herättää tunne miltä keuhkohtaumapotilaasta tuntuu

Röökikroppa

- Katsotaan miten tupakka vaikuttaa kehon eri osiin ja väittämät on laadittu sivuston pohjalta

Syöpäpiste

- Trakemummo video
- Posterit faktaa syövästä
- Tupakan lisäaineet / syöpää aiheuttavat tekijät esillä
- Etsi parit tehtävä

Tupakointi tarina 15 v ja 40 v

Luodaan itse tarina miten se etenee kuvitteellisen henkilön kautta, paperilla on valmiiksi apukysymyksiä, apukysymykset

- Mikä on tupakoitsijan nimi?
- Kuinka kauan hän on polttanut tupakkaa?
- Miten päätyi tupakoimaan?
- Paljonko polttaa?
- Miksi polttaa?
- Millaisia ajatuksia hänellä on tupakointiin liittyen?
- Miltä tulevaisuus näyttää?
- Aikooko lopettaa? Milloin? Miksi? Onnistuuko?
- Millainen ihminen muuten? Mitä tekee? Mistä on kiinnostunut?
- Millaista elämää viettää?

Tupakoiva pullo

- Demostroidaan miten keuhkot täyttyvät savusta ja millainen haju tulee veteen siitä savusta.

Tupakkaruletti

Terveystarkastus

- Verenpaine
- Verensokeri
- PEF puhallus
- Tupakointi ja leikkaukset

Tupakka-alias 30 min (tämä varalla jos ei aikaa kulu niin paljon tehtävien suorittamiseen)

- Koko ryhmä yhdessä
- Selitetään tupakka aiheisia sanoja toisilleen.

Rentoutus



- Rentoutuminen säkkituoleilla / taustalla rauhoittava musiikki ja päälle luetaan rentoutus teksti
- Lopuksi kysymme onko jotain ajatuksia herännyt? Mielipiteitä joita haluisi esittää?

Tarvittavat välineet

- Nimilaput + tussi
- iPadit + kaiuttimet
- Ryhmitellään pöydät valmiiksi eri pisteiksi
- ”Alias - kortit”

4. OHJAUSKERTA

Aloitus 5min

- Käydään nimikierros ja jokainen saa kertoa, katsoiko linnanjuhlia

Jana 10 min

- Esitetään oikein-väärin väittämiä koskien mm. tupakan ilmastonmuutoksellisia vaikutuksia sekä lapsityövoimasta.
- Vähän herättelyä aiheisiin, mahdollisesti nousisi ajatus siitä, että oma tupakan poltto vaikuttaa myös moneen muuhun tahoon kuin omaan elämään.

Raha 10-15min

- Käydään läpi tupakoinnin kustannuksia ja jokainen saa laskea kuinka paljon vuodessa itsellään menee tupakkaa rahaa.
- Kulutus lasketaan netissä valmiilla laskurilla.
- Jokainen saa miettiä mitä kaikkea tupakkaan menevällä rahalla saisi esim. lomamatka? Rahan säästä motivoimana lopettamiseen?

Muistipeli 10min.

- Erilaisilla herättelevillä tupakointiin liittyvillä kuvilla (“kauhukuvia”)

Video 16min.

- Katsomme videon tupakan lopettamisyriyuksestä. Nuoret saavat videon ajaksi muutaman kysymyksen pohdittavaksi, joita käydään yhdessä videon jälkeen läpi.

Syyt tupakanpolton lopettamiseen n.7min

- Mietitään yhdessä, mitä eri syitä on tupakoinnin lopettamiselle ja kieltäytymiselle.
- Syyt kirjoitetaan taululle.



Vieroitus

- Käydään läpi lyhyesti erilaisia sivustoja mistä löytyy asiaa tupakoinnin lopettamisesta.
- Mietitään miten kaveria voisi auttaa lopettamaan sekä puhutaan nikotiinikorvaushoidoista.

Rentoutus

- Rentoutuminen patjoilla
- Taustalla rauhoittava musiikki ja päälle luetaan rentoutus teksti

Lopetus

- Kaikki saavat nimettömänä täyttää palautelapun kaikista neljästä kerrasta. Kiitämme, kumarramme ja poistumme takavasemmalle

Tarvikkeet

- Rentoutuspatjat
- Kaiuttimet

