



Tupakasta vieroitus ja savuttomuuden edistäminen

Toiminnallinen ohjausprosessi 4

Tavoite ja tarkoitus

Tavoitteenamme on herättää keskustelua tupakoinnista pelillisyyden keinoin. Tarkoitus ei ole saarnata aiheesta vaan lisätä ihmisten tietoisuutta tupakoinnin vaaroista.

Kohderyhmä, ryhmän koko ja ajankäyttö

Nuoret 16-18 vuotta, ryhmän koko noin 26 kpl, ohjaukset 2x3 tuntia

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat ja välineet

Pelien ja ohjauksetojen rungon sekä sisällön suunnittelu. Luokkatilojen ja tarvittavien välineiden varaus etukäteen.

lista tarvikkeista:

- Tupakka aski ja nuuskakiekko
- Tabletit 5-6 kpl
- Pillit n. 40 kpl
- PEF-mittari ja suukappaleet n.40kpl
- Tupakkaa noin 10kpl
- Sinitarraa
- Pumpulia
- 2 kpl muovipulloja + reijitetyt korkit
- Muutama pikku pullo vedelle + korkit
- Kertakäyttö pahvimukit noin 10 kpl
- Palkinnot pelin voittaja joukkueelle: kondomit, avainkaulanauhat ja purkkaa (Tehy sponsoroi)

Prosessin kuvaus / Menetelmän kuvaus / Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

1 ENSIMMÄINEN OHJAUSKERTA 3 tuntia

1.1 Esittely (10min)

- * Esittelemme itsemme ja kerromme tapaamisten sisällöstä
- * Tavoitteenamme on herättää keskustelua tupakoinnista pelillisyyden keinoin
- * Tarkoitus ei ole saarnata aiheesta vaan lisätä ihmisten tietoisuutta tupakoinnin vaaroista



Ohjaukokonaisuus, jonka tekijät ovat Heidi-Maria Hyöppönen, Katja Hirvonen, Anniina Ijäs, Elina-Maarit Kinnunen ja Emil Ylen, ohjaajina Kati Apell ja Minna Kuvajainen, on lisensoitu Creative Commons Nimeä-JaaSamoin 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä.

Tehoa tupakasta vieroituksen opetukseen ja oppimiseen toisella ja korkeaa-asteella 2014–2016

1.2 Nopea tutustumisleikki (10min)

* Pyydetään ihmisiä kertomaan nimensä ja yhden ensimmäisenä mieleen tulevan asian/ajatuksen tupakoinnista

1.3 Oma suhde tupakkaan tai nuuskaan (10-15min)

* Laitamme luokan keskelle tupakka askin ja nuuska kiekon. Pyydämme ihmisiä menemään sille etäisyydelle tavaroista, joka olisi heidän suhteensa tupakointiin tai nuuskan käyttöön. Esimerkiksi: Jos polttaa tupakkaa tai käyttää nuuskaa, niin menee seisomaan askin/kiekon vierelle. Jos taas ei ole minkäänlaisessa suhteessa tupakointiin/nuuskaamiseen niin menee mahdollisimman kauas askista. Annamme oppilaille erilaisia vaihtoehtoja, joista he voivat valita itseään parhaiten kuvaavat. Kuten polttaako itse tupakkaa, onko joskus polttanut tupakkaa, vanhemmat polttavat tupakkaa, tyttö/poikaystävä polttaa tupakkaa, kaveri polttaa tupakkaa ja ei polta tupakkaa, eikä kukaan lähipiirissä polta tupakkaa.

* Kun kaikki ovat menneet paikoilleen, kerromme, mikä on meidän oma suhteemme tupakkaan ja kannustamme myös muita kertomaan.

* Tarkoituksena on saada oppilaita liikkeelle ja miettimään, miten tupakka on omassa elämässä mukana.

1.4 Toiminnallinen peli (puolet pelin sisällöstä, aika reilu1h)

Esittelemme tässä osiossa suunnitelmaa koko pelin, mutta peli toteutetaan puoliksi molemmilla ohjauskerroille.

* Pelin ohjeiden ja aikataulujen läpikäynti

* Opiskelijat muodostavat noin 5 hengen joukkueet ja keksivät joukkueelleen nimen ja salasanan. Joukkueet lisätään pelialustalle ennen pelin aloittamista.

* Tarkoitus on pelata puolet pelistä (olemme avanneet peliin vain puolet kysymyksistä ja loput ovat vielä piilossa).

Pelin sisältö:

* Salamatehtävä: (Tämä tehtävä tulee kaikille samaan aikaan ja on myös merkki siitä, että tehtävän teon jälkeen on tauko)

Keksikää 10 minuutissa mahdollisimman monta eri syytä lopettaa tai olla polttamatta tupakkaa!

* Keuhkohtaumatauti tappaa hitaasti:

Keuhkohtaumatauti on yleensä tupakointiin liittyvä, hitaasti etenevä tukehduttava keuhkosairaus, joka ei parane koskaan.

Lukekaa ja kirjatkaa Hengitysliiton sivuilta mitä keuhkoille tapahtuu keuhkohtaumataudissa ja mitä oireita se aiheuttaa?

Menkää (paikkaan X) ja kulkekaa pillin kautta hengittäen (paikkaan X).

Kuvatkaa suoritus puhelimesta ja liittäkää video vastaukseenne. Kirjatkaa vielä suorituksen aikana heränneitä tuntemuksianne.

* Keuhkot mittarissa:



Katsokaa Kärsitkö tupakkayskästä -video (<https://www.youtube.com/watch?v=wMF1HUBBMXo>) ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Mikä on ensimmäinen keuhkohtaumataudista varoittava oire?
2. Kuinka moni suomalaisista tupakoitsijoista sairastuu keuhkohtaumatautiin?
3. Mitä voit tehdä vaikuttaaksesi keuhkohtaumataudin ennusteeseen?

Menkää (paikkaan X) tekemään PEF -testi, joka mittaa uloshengityksen huippuvirtausta ja keuhkojen tilaa. Kirjatkaa jokaisen ryhmän jäsenen tulokset anonymisti vastaukseenne, ja verratkaa niitä PEF -taulukon viitearvoihin (http://www.allergia.fi/site/assets/files/1427/pef-taulukko_164x164.pdf).

* Reino lopettaa:

Tupakoinnin määrää mitataan askivuosilla. Jos tupakoitsija polttaa yhden askin päivässä, hän kerryttää yhden kalenterivuoden aikana yhden askivuoden. Mikäli hän polttaa päivässä kaksi askia, hän kerryttää kalenterivuoden aikana kaksi askivuotta. Yli 20 askivuotta tupakoineet ovat suuressa riskissä sairastua tupakan aiheuttamiin sairauksiin.

Reino on polttanut tupakkaa 15 vuoden ajan 1,5 askia päivässä.

1. Laskekaa ja kirjatkaa ryhmässä Reinon askivuodet. Onko Reinolla aihetta huoleen?
2. Reino päättää lopettaa tupakoinnin. Etsikää stumppi.fi -sivustolta säästölaskuri ja laskekaa sen avulla kuinka paljon Reino säästää rahaa vuoteen 2026 mennessä, jos yksi aski maksaa 5,50€.
3. Mitä vaikutuksia tupakoinnin lopettamisesta seuraa 48h ja 5kk kuluttua?

* Tupakan myrkyt:

Tupakan savu sisältää yli 4 000 erilaista myrkyä. Kohdat 1-10 ovat nikotiinin lisäksi tupakan yleisimpiä myrkyjä. Liitä nämä myrkyt oikeisiin asiayhteyksiin A-J.

1. Arsenikki (elimistöön varastoituva myrky)
2. Skatoli (lievästi myrkyllinen orgaaninen yhdiste)
3. Syanidi (erittäin vaarallinen soluhengitysmyrky)
4. Ammoniakki (pistävänhajuinen kaasu)
5. Terva (tummaa, paksua, tahmeaa öljyä)
6. Kadmium (syöpää aiheuttava raskas metalli)
7. Metanoli (myrkyllinen alkoholi)
8. Rikkivety (myrkyllinen haiseva kaasu)
9. DDT (hyönteismyrky)
10. Häkä (hajuton, väritön, myrkyllinen, helposti syttyvä kaasu)

- A. entinen rotanmyrky
- B. kasa ulostetta
- C. jonestownin joukkoitsemurha
- D. virtsaa
- E. puuveneen voitelu



- F. kierrätettävät patterit ja akut
- G. lasinpesuneste
- H. mätä kananmuna
- I. tuholaiistorjunta
- J. pakokaasu

* Tupakoiva pullo:

Menkää (paikkaan X) ja rakentakaa ohjeistuksen mukainen tupakoiva pullo. Ottakaa rastilla ryhmäselfie ja kirjatkaa vastauksenne myös hieman tehtävän aikana syntyneitä ajatuksianne.

1. Savuke työnnetään korkissa olevaan reikään niin, että filtteri jää melkein kokonaan korkin sisäpuolelle. Korkin alle laitetaan löysästi pumpulitukko "filtteriksi".
2. Tiivistä savuke reikään purukumilla tai sinitarralla. Ruuvaa korkki kiinni.
3. Sytytä savuke, ja pulloa hitaasti puristamalla polta savuke loppuun. Näet kuinka savu menee "keuhkoihin" ja värjää pumpulitukon keltaisen ruskeaksi.
4. Poista savuke ja tarvittaessa kastele se ennen kuin heität sen pois.
5. Kaada pulloon lasi vettä ja sulje pullo joko vaihtokorkilla tai paina korkin reikä umpeen sormella. Ravistele. Ravistelun jälkeen tupakansavu on liennut veteen ja voit kaataa sen takaisin juomalasiin.
6. Vertaa kellertävän tupakkapullon sisällön hajua ja ulkonäköä puhtaaseen juomaveteen. Tämän kaiken tupakoija saa keuhkoihinsa vain yhdestä savukkeesta, ja osa siitä menee tupakoijan verenkiertoon.

Demonstratio tupakoivasta pullosta

<https://www.youtube.com/watch?v=xsibDCMjsT8>

* Savuna ilmaan - voi estää!

Tupakoinnin seurauksena maailmassa kuolee vuosittain yli 5,7 miljoonaa ihmistä, joista passiivinen tupakointi aiheuttaa yli 600 000 kuolemaa. Suomessa n. 50 - 300 henkilöä kuolee vuosittain altistuttuaan ympäristön tupakansavulle.

1. Mitä passiivinen tupakointi aiheuttaa lapsille?
2. Mitä passiivinen tupakointi aiheuttaa aikuisille?
3. Miten tupakkalailla pyritään suojelemaan tupakoimattomia?
4. Etsikää Vipusenkadun kampusalueelta sallittu tupakkapaikka, ja ottakaa paikan päällä ryhmäselfie. Perustelkaa paikkavalintanne.

* Röökikroppa:

Mitä tietoja löydätte rökikroppa.fi -sivustolta liittyen seksuaalisuuteen? Huomioikaa vastauksessanne vähintään kolmea eri kehon osa-alueetta.

* Pari kysymystä syövästä:

Joka kolmas syöpä johtuu tupakoinnista. Tupakka sisältää yli 40 syöpää aiheuttavaa ainetta. Ilman tupakkaa eläminen on tehokkain tapa ehkäistä syöpää.



1. Keuhkosyöpä on yleisin tupakoinnista aiheutuva syöpä. Kuinka suuri prosentuaalinen osa keuhkosyövistä johtuu tupakoinnista?
2. Mihin eri syöpiin tupakka on todistettavasti syy-yhteydessä? Mainitkaa ainakin 10. Voitte käyttää avuksenne www.tupakkakoulutus.fi -sivustoa.
3. Miksi tupakoijalla on korkeampi riski sairastua virtsaelinten syöpiin?

* Nuuskaa nuuskimassa:

Nuuskan myynti on ollut kiellettyä Suomessa vuodesta 1995. Nuuskaa esitetään välillä tupakoinnin lopettamisen apuvälineeksi, kuitenkin Nuuskaajan nikotiiniannos on suurempi kuin tupakoivan. Terveyshaitat ovat samat kuin poltettujen tupakkatuotteiden.

- Luetelkaa nuuskan terveyshaittoja (vähintään 5) apuna käyttäen Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen nettisivuja.

Totta vai tarua?: Nuuskasta tehty kysymyspatteristo (oikein - väärin)

1. Nuuska sopii urheilijoille, koska se ei vaikuta hapenottookykyyn eikä keuhkoihin. Tarua
2. Nuuskan sisältämä nikotiinimäärä voi olla jopa 20-kertainen verrattuna tupakkaan. Totta
3. Nuuska sisältää radioaktiivista polonium 210 -ainetta. Totta
4. Nuuska ei aiheuta riippuvuutta. Tarua
5. Nuuska ei aiheuta ienten vetäytymistä. Tarua
6. Nuuskan käyttö raskauden aikana on turvallista. Tarua
7. Nuuskan myynti on laillista Suomessa. Tarua
8. Naiset nuuskaavat tutkitusti enemmän kuin miehet. Tarua

* Kuha tumpasee:

Etsikää mahdollisimman monta (vähintään 5) tupakoinnin lopettamista tukevaa nettisivua.

Mitä keinoja tai auttavia tahoja keksitte tupakoinnin lopettamisen tueksi (vähintään 4)?

1.5 Kahoot tietokilpailu (15min)

* Kysymme oppilailta ensimmäisellä ohjauskerralla läpi käymiämme asioita kahoot -mobiilipelin avulla (tämä toteutetaan vain siinä tapauksessa, jos meille jää aikaa).

1.6 Lopetus

* Kerrotaan seuraava tapaamisajankohta ja kerrotaan lyhyesti sen sisällöstä

2. OHJAUSKERTA 3 tuntia

2.1 Aloitus (10min)

- * Kysellään kuulumiset ja fiilikset tulevasta päivästä
- * Kerrotaan päivän ohjelmasta



2.2 Voimavara ajattelu (10-15min)

* Oppilaita kannustetaan löytämään itsestään sellainen luonteenpiirre, mikä kannustaisi lopettamaan tai kieltäytymään tupakoinnista.

* Tämän tavoitteena on saada oppilaissa aikaan keskustelua mikä auttaa tilanteessa kun tupakkaa tullaan tarjoamaan tai jos sen haluaa lopettaa jossain vaiheessa.

2.3 Toiminnallinen peli (lopun pelistä, noin 1h)

* Pelin lopuksi julkistetaan voittajajoukkue ja käydään tarvittaessa pelin sisältöä läpi. Voittajajoukkue palkitaan.

2.4 Kahoot tietokilpailu (15min)

* Kysymme oppilailta ohjauskerroilla läpi käymiämme asioita kahoot-mobiilipelin avulla (perustuen peliin, jota oppilaat ovat pelanneet).

2.5 Lopetus (10-15min)

* Käydään yhdessä läpi ajatuksia ja kysytään palautetta toiminnasta jne.

Lähteet

Aiempien vuosien (tähän hankkeeseen liittyvien) suunnitelmien hyödyntäminen, tupakkatietouden kysymyspatteristo ja useita tupakointiin liittyviä nettisivustoja

