



## Työpaja: Kertausristikko

### Tavoite

Tehtävän tavoitteena kerrata tupakoinnin vaaroihin liittyviä perustietoja.

### Kohderyhmä ja ryhmän koko

Tehtävä voi toimia oppituntien jälkeisenä kokoavan tehtävänä, tai myöhempanä kertauksena opituista asioista. Ryhmän koko voi olla vapaasti määriteltävissä, sillä tehtävä voidaan tehdä pareittain, ryhmässä tai yksilötehtävänä.

### Ajankäyttö

Tehtävän tekemiseen menee aikaa noin 15 min, oikeiden vastausten tarkastamiseen noin 5 min.

### Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Tulostetaan ristikoita (liite 1) tarvittava määrä, sekä varataan kyniä kirjoittamiseen. Tehtävän voi ohjata yksi henkilö, joka käy läpi myös oikeat vastaukset.

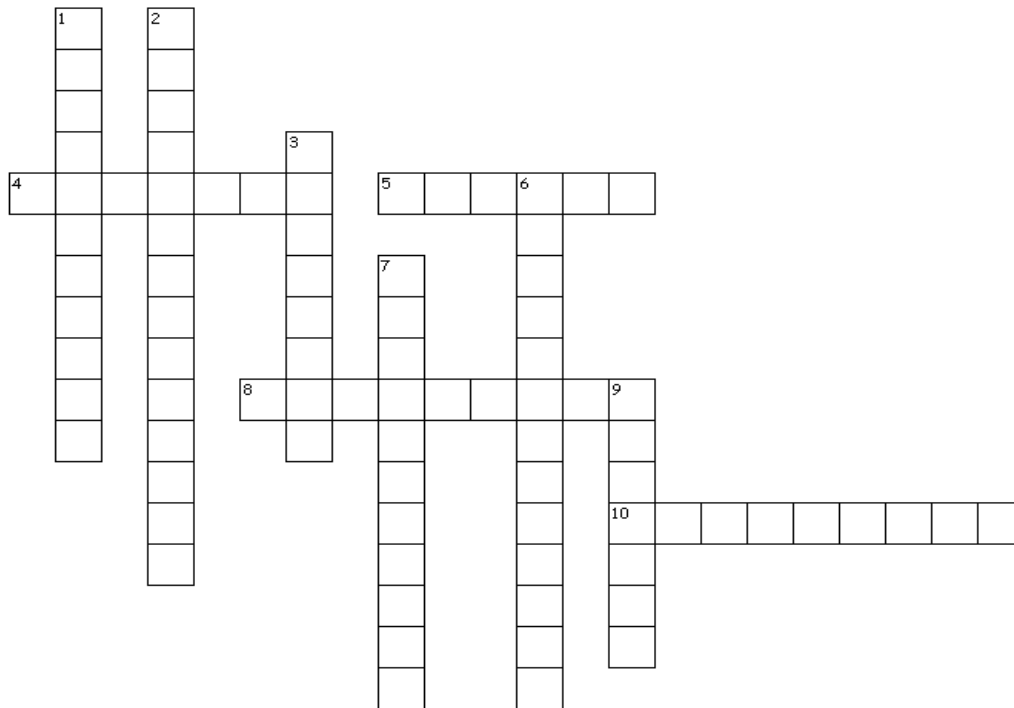
### Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

- Tehtävän ohjaaja määrittelee tehdäänkö tehtävä ryhmissä, pareittain vai yksilötehtävänä.
- Jaetaan ristikot kaikille, ja määritellään tehtävään käytettävä aika.
- Ajan päättyessä käydään oikeat vastaukset (liite 2) läpi.



## Liite 1.

### Vaaka



4. Yleisimpiä fyysisiä vieroitusoireita ovat: vapina ja \_\_\_\_\_
5. Vieroitustuotteista yleisin
8. Tupakointi \_\_\_\_\_ ihoa
10. Aiheuttaa riippuvuutta

### Pysty

1. \_\_\_\_\_ tupakointi tarkoittaa, että altistuu tupakan savulle, vaikkei itse polta
2. Naiset perustelevat tupakointiaan joskus tällä
3. Nikotiini \_\_\_\_\_ verisuonia
6. Tupakoinnin lopettamisyritkset voivat vaikeuttaa \_\_\_\_\_, sekä aiheuttaa unettomuutta ja hermostuneisuutta
7. Tunnetuin tupakkaan yhdistetty sairaus
9. Raskaudenaikainen tupakointi voi \_\_\_\_\_ syntyvän lapsen painoa



## Liite 2.

### Vastaukset:

1. Passiivinen
2. Painonhallinta
3. Supistaa
4. Hikoilu
5. Purkka
6. Keskittymistä
7. Keuhkosityöpä
8. Vanhentaa
9. Alentaa
10. Nikotiini

### Lähteet:

Patja, K. 2014. Tupakka ja sairaudet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.10.2015  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01066](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066)

Vertio, H. 2003. Tupakoinnin ehkäisy. Teoksessa Koskenvuo, K. (toim.) Sairauksien ehkäisy. Helsinki: Duodecim 2. uud. painos. 579–588

Vierola, H. 2006. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Pysy nuorena- elä kauemmin. Helsinki: Tietosanoma Oy. 292–299

