



SIILINJÄRVEN KUNTA
PERUSOPETUKSEN PÄIHDEOHJELMA

Sisältö

1. Johdanto.....	3
2. Ohjelman tavoitteet ja tarkoitus... ..	3
3. Ohjelman perusteet	
3.1 Lainsäädäntö... ..	4
3.2 Opetussuunnitelma.....	5
3.3 Päihteiden käyttö... ..	6
4. Päihdekasvatus kouluissa	
4.1 Periaatteet	6
4.2 Suojaavat tekijät ja riskitekijät	8
4.3 Päihteiden käytön ja pelihaittojen ehkäisyn tavoitteet eri luokka-asteilla... ..	9
4.4 Vinkkejä päihde- ja pelikasvatuksen käytännön toteutukseen.....	10
5. Päihteiden käyttöön puuttumisen toimintaohjeet	
5.1 Varhainen tunnistaminen ja puuttuminen	11
5.2 Nikotiini tuotteet	11
5.3 Alkoholi, lääkkeet, huumeet	12
LÄHTEET	13
LIITTEET	
1. Toimintaohje epäiltäessä oppilaan päihteidenkäyttöä, oppilaan ollessa päihteiden vaikutuksen alaisena ja osallisena välitystoiminnassa	14
2. Toimintaohje tupakkatuotteiden käyttöön puuttumiseksi koulussa	15
3. Menetelmiä ja ideoita koulujen päihde- ja pelikasvatukseen	16

Päihdeohjelmassa mainittujen toimenpiteiden taustalla ovat oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, perusopetuslaki sekä tupakka-, alkoholi-, huumausaine- ja rikoslaki. Päihdeohjelmassa annetaan toimintaohjeet tilanteisiin, joissa oppilaan päihteiden käyttö huolestuttaa.

3. Ohjelman perusteet

3.1 Lainsäädäntö

Oppilaitosten ehkäisevää päihdetyötä määrittelevät lainsäädäntö, opetussuunnitelmien perusteet sekä opiskeluhuollon käytännöt. Ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä annetun lain (523/2015) mukaan *ehkäisevällä päihdetyöllä* tarkoitetaan toimintaa, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä kattaa päihteiden lisäksi rahapelaamisen.

Ehkäisevän päihdetyön on perustuttava päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Lain mukaan kunnan on huolehdittava ehkäisevän päihdetyön tarpeenmukaisesta organisoinnista alueellaan ja nimettävä ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaava toimielin, minkä tehtävänä on mm. lisätä ja tukea päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamista kaikissa kunnan tehtävissä sekä esittää ja edistää ehkäisevän päihdetyön toimia mm. kunnan sivistys, liikunta- ja nuorisotoimissa.

Oppilaitoksilla on ensiarvoisen tärkeä asema lasten ja nuorten ehkäisevän päihdetyön toteuttajina. Ehkäisevän päihdetyön lakia toimeenpanevan kansallisen ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelman yhtenä tavoitteena on, että ehkäisevä päihdetyö sisällytetään varhaiskasvatukseen sekä koulu- ja opiskeluyhteisöihin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a). Ehkäisevä päihdetyö on osa oppilaitoksen perustyötä, toimintatapoja ja -kulttuuria, joilla tuetaan oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä.

Oppilaitosten ehkäisevä päihdetyö koostuu muun muassa (THL 2020):

- terveen kasvun ja kehityksen tukemisesta
- terveen ja turvallisen oppimisympäristön edistämisestä
- päihdeopetuksesta ja -kasvatuksesta: oppilaitoksen päihteiden ehkäisyä koskevasta opetussuunnitelmasta ja päihdepelisäännöistä
- hyvästä yhteistyöstä kotien kanssa
- opetuksen tuesta, joka auttaa pysymään opinnoissa ja pärjäämään niissä
- opiskeluhuollon moniammatillisesta yhteistyöstä, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon tuesta sekä terveystarkastuksista
- oikeanlaisesta ja oikea-aikaisesta puuttumisesta päihteidenkäyttöön
- yhteistyöstä päihdepalvelujen kanssa
- yhteistyöstä muiden paikalliseen ehkäisevän päihdetyön verkostoon kuuluvien ammatti- ja kansalaistoimijoiden kanssa
- vapaa-ajan toiminnasta

Perusopetuslaissa (628/1998) säädetään perusopetuksesta ja oppivelvollisuudesta. Lain mukaan kouluun ei saa myöskään tuoda eikä työpäivän aikana pitää hallussa sellaista esinettä tai ainetta, jonka hallussapito on muussa laissa kielletty tai jolla voidaan vaarantaa omaa tai toisen turvallisuutta taikka joka erityisesti soveltuu omaisuuden vahingoittamiseen ja jonka hallussapidolle ei ole hyväksyttävää syytä (29 §:n 2 momentti). Oppilaan luvalla rehtorilla tai koulun opettajalla on yhdessä tai erikseen oikeus työpäivän aikana hienotunteisuutta noudattaen tarkastaa oppilaan mukana olevat tavarat, oppilaan hallinnassa olevat koulun säilytystilat ja päällisin puolin hänen vaatteensa sekä ottaa haltuunsa oppilaalta 29 §:n 2 momentissa tarkoitettu kielletty esine tai aine tai sellainen esine tai aine, jolla oppilas häiritsee opetusta tai oppimista. Oikeus käyttää voimakeinoja koskee vain oppilaan omaa tai muiden turvallisuutta vaarantavia

esineitä tai aineita sekä esineitä tai aineita, joita käytetään oppimisen tai opetuksen häiritsemiseen (36 e § (30.12.2013/1267)). <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>

Lastensuojelulain (417/2017) tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun. Lain 25§:ssä säädetään tiettyjen alojen työntekijöiden velvollisuudesta tehdä lastensuojeluilmoitus, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) tuli voimaan elokuussa 2014. Lain mukaan opiskeluhuolto on laaja-alaista oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista oppilaitoksissa. Opiskeluhuollon tulee olla ensisijaisesti ehkäisevää ja yhteisöllistä. Tavoitteena on aikaansaada oppilaitoksen hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria, jolla huolehditaan oppilaiden ja yhteisön hyvinvoinnista sekä ympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oppilashuolto>

Tupakkalaki ja asetus toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi (549/2016)

Lain 74§ mukaan tupakointi ja savuttomien tupakatuotteiden käyttö on kielletty mm. päiväkotien taikka esi- tai perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavien oppilaitosten sisä- ja ulkotiloissa.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Alkoholilain (1102/2017) tarkoituksena on vähentää alkoholipitoisten aineiden kulutusta rajoittamalla ja valvomalla niihin liittyvää elinkeinotoimintaa alkoholin käyttäjilleen, muille ihmisille ja koko yhteiskunnalle aiheuttamien haittojen ehkäisemiseksi.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102>

Huumausaine lain (373/2008) tavoitteena on huumausaineiden laittoman Suomeen tuonnin, Suomesta viennin, valmistuksen, levittämisen ja käytön ehkäiseminen sekä muiden huumaantumistarkoituksessa käytettävien aineiden aiheuttamien terveysriskien vähentäminen.

<http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=huumausainelaki>

3.2 Opetussuunnitelma

Päihde-, tupakka- ja rahapeliasioita käsitellään perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti niin ympäristöopin ja terveystiedon opetuksessa kuin muiden oppiaineiden yhteydessä. Opetussuunnitelmassa päihteet mainitaan erityisesti 3.–6. luokkien ympäristöopin sisällöissä arjen tilanteissa ja yhteisöissä toimimisen yhteydessä harjoiteltaessa turvallisuuden edistämistä ja turvataitoja. (Opetushallitus 2014)

Yläkouluissa päihdeasioita käsitellään terveystiedossa osana terveyttä tukevia ja kuluttavia tekijöitä sekä sairauksien ehkäisyä. Sisällöissä otetaan huomioon nuoren mielen pahoinvointi, riippuvuudet sekä päihteet ja niiden käytön ehkäisy. Päihdekasvatus on osa yläkoulun opetussuunnitelman tavoitteena olevaa laaja-alaisen osaamisen kehittämistä. Koulu voi parhaimmillaan tarjota oppilaalle merkityksellisen yhteisön, jossa murrosikäinen saa itsetuntoa vahvistavia osaamisen ja onnistumisen kokemuksia. Yläkoulun aikana nuorta tuetaan itsenäistymiseen ja terveisiin elämäntapoihin. Päihteettömyys on siten osa myös opetussuunnitelmassa mainittua itsestä huolehtimista ja arjen taitoja. (Opetushallitus 2014)

3.3 Päihteiden käyttö

Nuorten päihteidenkäyttö, erityisesti tupakointi ja humalajuominen, ovat tilastojen mukaan vähentyneet selvästi viimeisen kymmenen vuoden aikana. Siitä huolimatta alaikäiset nuoret edelleen kokeilevat ja käyttävät päihteitä. Uusia haasteita tuovat mukanaan esimerkiksi nuuskan ja kannabiksen käytön lisääntyminen sekä päihteiden entistä helpompi saatavuus verkko- ja kännykkäsovellusten avulla. Uudet päihdeaineet ja käyttötavat tuovat myös koulujen päihdekasvatukseen uusia haasteita. Tämän vuoksi onkin äärimmäisen tärkeää tukea niiden päihdekasvatusta sekä kehittää päihdekasvatuksen sisältöjä yhtenäisempään suuntaan.

Siilinjärvellä päihteiden käytössä kuvastuu vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan päihteiden helppo saatavuus, raittiiden nuorten osuuden pienentyminen sekä päihteiden sallivuuden lisääntyminen. Sama käy ilmi myös kouluterveyskyselystä 2023. Kouluterveyskysely: [Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023 Kuviot \(thl.fi\)](#)

Jotta päihdekasvatus olisi vaikuttavaa, sen tulee perustua tietoon. Kouluissa on hyvä seurata ja hyödyntää saatavilla olevaa tietoa nuorten päihteidenkäytöstä ja pelitottumuksista. Siilinjärven kunnan hyvinvointikertomus ja lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma kokoavat näitä tietoja, mutta tilastoja on hyvä tarkastella myös vuositasolla oman oppilaitoksen näkökulmasta.

4. Päihdekasvatus kouluissa

4.1 Periaatteet

Päihteiden käyttöön voidaan pyrkiä vaikuttamaan monin eri tavoin. Sisäinen vaikuttaminen tarkoittaa kasvatusta, viestintää ja tiedon jakamista, jonka tarkoituksena on vähentää päihteiden kysyntää. Ulkoinen vaikuttaminen tarkoittaa päihteiden saatavuuden rajoittamista ja sääntelyä esimerkiksi verotuspolitiikan tai lainsäädännön avulla. Kolmas vaikuttamisen keino on kulttuurinen vaikuttaminen, eli omaehtoisen pohdinnan virittäminen keskustelun avulla. Lasten ja nuorten kohdalla päihdekasvatuksessa korostuu juuri kulttuurinen vaikuttaminen. Samalla pyritään vaikuttamaan ryhmädynamiikkaan ja -paineeseen, jotta päihdekokeilujen kiinnostavuus vähenisi. (Kivistö, Kalevi ym. 2006.)

Ehkäisevä päihdetyö on osa koulun terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistyötä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että koulussa toteutettu päihdekasvatus (= päihdeopetus, -neuvonta ja -valistus) on tuloksekasta. Koulu on osa paikallista ehkäisevän päihdetyön verkostoa, jossa hiotaan yhteistyötä viranomaisien ja kansalaisten kanssa.

Kahden vuoden välein tehtävä kouluterveyskysely antaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista, vapaa-ajan käytöstä ja päihdekokeiluista ja – käytöstä sekä päihteiden saatavuudesta. Näiden tulosten läpikäynti ja työstäminen kouluilla niin yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän, henkilökunnan, oppilaiden kuin vanhempien kanssa tukee varhaista puuttumista.

Kouluterveydenhuollossa keskustellaan päihteiden käytöstä oppilaiden kanssa käyntien ja terveystarkastusten yhteydessä 5.luokasta lähtien. Lisäksi tulevien 7.luokkalaisten terveystarkastuksissa käydään vanhempien kanssa keskustelua päihteistä. 8.luokkalaisten terveystarkastukseen kuuluu olennaisena osana oppilaan täyttämä ADSUME-päihdekysely, jonka pohjalta käydään keskustelua päihteistä oppilaan kanssa, tuetaan päihteettömyyteen ja tarvittaessa puututaan päihteiden käyttöön.

Koulun ehkäisevässä päihdetyössä on tärkeää tehdä yhteistyötä huoltajien kanssa. Vanhemmilla on merkittävin rooli lasten ohjaamisessa päihteettömään ja terveyttä edistävään elämäntapaan. Joillakin kouluilla myös vanhempainyhdistys on merkittävässä roolissa. Päihdetietoutta annetaan vanhemmille vanhempainilloissa sekä erilaisten tiedotteiden ja toimijoiden kautta. Niin koko koulun kuin

luokkakohtaisiin vanhempainiltoihin on hyvä sisällyttää keskustelua lasten ja nuorten kehityksestä, yhteisesti sovituista säännöistä, vapaa-ajan vietosta ja päihteistä.

Päihdekasvatus perustuu ajatukseen siitä, että ihmisillä on oikeus tietää päihteiden käytön riskeistä ja seurauksista, jotta he pystyvät tekemään punnittuja valintoja omassa elämässään. Tämän päivän päihdekasvatuksen tavoitteena on tiedon jakaminen ja avoimen keskustelun käyminen. Päihdekasvatuksessa ei toteuta raittiusvalistuksen perinnettä sellaisena kuin moni sen mieltää: yksisuuntaisena tuputtamisena tai moralisoivana saarnaamisena. Nuorille puhuttaessa päihdeettömyys on oleellinen osa päihdekasvatusta, mutta sisältö on raittiusteemoja laajempaa. (THL 2020)

Nykytiedon mukaan päihteiden vaaroista valistamisen sijaan toimiva päihdekasvatus sisältää mm. tiedon tarjoaminen päihteistä ja niiden vaikutuksista, tiedon tarjoaminen riippuvuuden kehittymisestä (myös toiminnalliset riippuvuudet), elämäntaitoja ja arvoja käsittelevä keskustelu, kieltäytymisen ja sosiaalisen paineensietokyvyn opetteleminen, päihdeettömien toimintatapojen esille nostaminen ja niiden lisääminen ja vertaistoiminta ja osallisuus. Päihdekasvatuksen vaikuttavuutta lisäävät toisto, riittävä kesto, intensiivisyys ja vuorovaikutteisuus. Yhdensuuntaisen esitelmöinnin sijaan opetuksen keskusteleva tyyli ja oppilaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ovat osoittautuneet hyviksi toimintatavoiksi. (THL 2020)

Usein päihdeopetusta toteutetaan joko opettajavetoisesti, opettajien ja opiskeluhoitohenkilöstön yhteistyönä, yhdessä ulkopuolisten asiantuntijoiden (esim. nuorisotyöntekijä, ehkäisevän päihdetyön työntekijä, poliisi) kanssa tai kokonaan ulkoistettuna ostopalveluna (esim. Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:n oppitunnit). Koulujen päihdekasvatuksen kokonaisuutta ei kuitenkaan saisi rakentaa ulkopuolisten tahojen varaan (Soikkeli ym. 2012). Monet nuoret ja aikuisetkin pitävät entisen päihteidenkäyttäjän pitämiä oppitunteja tehokkaana päihdekasvatuksena. Päihdeongelmaista toipuneiden kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä päihdekasvatuksessa ei kuitenkaan suositella etenäkään perusopetuksen luokissa. Riskinä tässä on, että lasten/nuorten kiinnostus päihteiden käyttöä kohtaan saattaa lisääntyä ns. sankaritarinan vuoksi.

Päihteet osana perusopetuksen opetussuunnitelmaa

Vuosi-luokka	Oppiaine	Sisältöalueet
1 - 2	Koulun päivittäiset toiminnot	Elämänhallinta-, vuorovaikutus-, tunne- ja turvataitojen opettelu → koulun säännöt ja sopimukset sekä luokkien hyvä työrauha ja ilmapiiri
3 - 4	Ympäristöoppi	Perehdytään terveyden osa-alueisiin ja voimavaroihin sekä arjen terveystottumuksiin.
5	Ympäristöoppi	Päihteiden käytön haitallisuus ihmisen terveydelle. Hyvän Elämän Eväät -oppitunnit
6	Ympäristöoppi	Oppilas tietää, mitä päihteet ovat ja ymmärtää niiden vaikutuksia elimistölle ja terveydelle. Hyvän Elämän Eväät -oppitunnit
8 - 9	Terveystieto	Riippuvuudet sekä päihteet (erityisesti huumeet) ja niiden käytön ehkäisy.

9	Kemia	Oman elämän ja elinympäristön ilmiötä pohditaan erityisesti terveyden ja turvallisuuden näkökulmista, esim. terveelliset ruokatottumukset ja päihteet.
---	-------	--

Kouluilla voi olla myös erilaisia teemapäiviä päihdekasvatuksen tukena tai päihteet voivat olla teemana esim. ilmiöoppimisen kokonaisuuksissa. Lisäksi vanhempien tukemiseksi vanhempainiltoja yhteistyössä koulun, poliisin ja EPT-koordinaattorin kanssa sekä nuorisotoimen ja kuraattoreiden pitämät ryhmätyöt ala- ja yläkouluilla.

4.2 Suojaavat tekijät ja riskitekijät

Suojaavat tekijät	Riskitekijät
<div style="text-align: center; background-color: #92d050; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Koulussa:</div> <ul style="list-style-type: none"> • aikuisten malli • selvät normit/säännöt ja odotukset aikuisilta • positiivisen käyttäytymisen huomioiminen • yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunne • hyvä sosiaalinen ilmapiiri ja tunneilmasto • oppilaiden viihtyminen koulussa • hyvä koulumenestys ja onnistumisen tunne • oppilaiden osallisuus • selvät rajat kiusaamiselle, vahingonteolle ja luvattomille poissaoloille <div style="text-align: center; background-color: #92d050; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;">Kotona:</div> <ul style="list-style-type: none"> • rakastavat, lämpimät ja läheiset suhteet ja luottamuksellinen vuoropuhelu • positiivisen käyttäytymisen huomioiminen • tieto siitä, mitä lapsi tekee kodin ulkopuolella • selvät normit ja odotukset huoltajilta 	<div style="text-align: center; background-color: #e91e63; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Koulussa:</div> <ul style="list-style-type: none"> • rakenteiden puute: oppilas tai opettaja ei tiedä miten toimitaan ongelmatilanteissa • epäonnistumiset koulussa • luvattomat poissaolot • huono viihtyvyys ja työilmapiiri • koulunkäynnin keskeyttäminen • koulukiusaaminen <div style="text-align: center; background-color: #e91e63; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;">Kotona:</div> <ul style="list-style-type: none"> • puutteet huolenpidossa ja kasvatuksessa • huono suhde huoltajiin • vakavat perheristiriidat • aikuisten sallivat asenteet päihteiden kokeiluun ja käyttöön • huoltajat tai muut aikuiset ostavat ja tarjoavat tupakkatuotteita, alkoholia tai muita päihteitä • huoltajat eivät tiedä, mitä lapsi

<ul style="list-style-type: none"> • huoltajien kielteiset asenteet lasten päihteidenkäyttöä kohtaan <p>Yksilö, kaverit</p> <ul style="list-style-type: none"> • sosiaaliset ja kognitiiviset taidot • kyky käsitellä ristiriitoja • kyky käsitellä pettymyksiä • kyky käsitellä riskejä • kyky ennakoida seurauksia • harrastukset • tunne siitä että voi vaikuttaa omaan elämään • aikuiset esikuvat ja • luottamukselliset suhteet aikuisiin • koulumenestys • koulumenestys ja onnistumiset koulussa <p>Yhteiskunnassa</p> <ul style="list-style-type: none"> • päihteiden saatavuus vaikeaa • selvät kielteiset asenteet ja normit nuorten päihteiden kokeilua ja käyttöä kohtaan • avunsaanti ja päihteisiin liittyvät oikeudet toteutuvat 	<p>tekee vapaa-ajalla</p> <ul style="list-style-type: none"> • päihde- ja mielenterveysongelmat <p>Yksilö, kaverit</p> <ul style="list-style-type: none"> • varhainen ja pitkäaikainen epäsosiaalinen käyttäytyminen • keskittymisvaikeudet • kaverit, joilla on ongelmia • aikainen altistuminen ja myönteinen asenne päihteisiin • biologiset/geneettiset tekijät • päihdemyönteisyys perheessä ja ystäväpiirissä <p>Yhteiskunnassa</p> <ul style="list-style-type: none"> • päihteiden saanti helppoa tai huonosti valvottua • epäselvät odotukset ja normit nuorten päihteiden kokeilua ja käyttöä kohtaan • avunsaanti
---	---

4.3 Päihteiden käytön ja pelihaittojen ehkäisyn tavoitteet eri luokka-asteilla

Päihteiden ja pelihaittojen ehkäisyn tavoitteena on antaa oppilaille ikätasoisesti faktatietoa, vahvistaa suojaavia tekijöitä sekä antaa mahdollisuus keskusteluun ja pohdintoihin. Vaikka varsinainen päihdekasvatus kouluissa mielletään usein aloitettavaksi oppilaan ollessa keskimäärin kolmannella luokalla, pohjatyötä päihteidenkäytön ehkäisemiseksi tehdään siitä hetkestä alkaen, kun lapsi ensimmäisen kerran on osana ryhmää. Varhaiskasvatuksen ja esiopetuksen turva- ja tunnetaitokasvatus, sosiaalisten taitojen opettelu sekä terveiden elintapojen käsittely lapsen tasoisesti tukevat lapsen tervettä kasvua ja itsetuntoa. (Opetushallitus 2018 b.)

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettelu kehittää oppilaiden kykyä toimia toisten ja itsen kanssa. Taidot ovat perusedellytys sosiaalisille suhteille ja ryhmässä pärjäämiselle. Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat myös yksi päihteidenkäytöltä myöhemmin suojaava tekijä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppiminen tukee myös lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia ja luottamusta omaan osaamiseen sekä vaikuttaa koulumotivaatioon ja parantaa oppimistuloksia.

1–6 lk oppilaiden kohdalla päihdehaittojen ehkäisyn tavoitteena ovat

- antaa oppilaille mahdollisuus keskustella päihdeasenteistaan ja suhtautumisestaan

- vahvistaa oppilaiden itseluottamusta ja kykyä tehdä omia itsenäisiä päätöksiä
- vahvistaa sosiaalisia normeja ja odotuksia siitä, ettei nuori käytä päihteitä
- vahvistaa oppilaiden valmiuksia suhtautua kriittisesti mediassa näkyviin päihteisiin

7–9 lk oppilaiden kohdalla tavoitteet ovat

- antaa oppilaille mahdollisuus keskustella päihdeasenteistaan ja tarkastella päihteidenkäyttöä ja päihteisiin liittyviä myyttejä kriittisesti
- vähentää positiivisia odotuksia alkoholin ja huumeiden vaikutuksesta
- vahvistaa sosiaalisia normeja ja odotuksia siitä, ettei nuori käytä päihteitä
- antaa oppilaille tietoa päihteiden ja liiallisen pelaamisen/ netin käytön vaikutuksista sekä tietoja riskien arviointiin omalla kohdalla
- vahvistaa oppilaiden sosiaalisia taitoja, elämänhallintataitoja ja muita suojaavia tekijöitä
- antaa oppilaille tietoa oppilaitoksen ja yhteiskunnan päihteitä koskevista pelisäännöistä

4.4 Vinkkejä päihde- ja pelikasvatuksen käytännön toteutukseen

Päihteet käsitellään opetuksessa tyypillisimmin osana ympäristöoppia ja terveystietoa. Opetussuunnitelman mukaan oppilasta tulee ohjata ymmärtämään terveyden osa-alueita ja arjen terveystottumusten merkitystä. Päihteitä tai riippuvuuksia voidaan kuitenkin käsitellä osana lähes mitä tahansa oppiainetta, esimerkiksi

- biologia → mitä kehossa tapahtuu kun käytät päihteitä
- historia → ihmisen elinajanodote – kuinka sodat, sairaudet ja alkoholinkäyttö on vaikuttanut?
- kemia → mitä kemikaaleja alkoholi, tupakka, nuuska sisältävät
- kielet → kulttuurinen näkökulma päihteidenkäyttöön
- kotitalous → terveys ja talous suhteessa päihteiden käyttöön (esim. alkoholin kalorimäärät)
- kuvaamataito → kampanjajuliste alaikäisten päihteiden käyttöön vaikuttamiseksi
- liikunta → päihteidenkäytön vaikutukset suorituskykyyn
- maantieto → tupakan, oopiumin ja/tai kokapensaasan viljelyn vaikutukset ympäristöön
- matematiikka → paljonko jonkin päihteen käyttö maksaa kuukaudessa tai vuodessa?
- äidinkieli → essee, kolumni, artikkeli, blogikirjoitus tms. teemasta
- uskonto → etiikka ja moraalit päihdekysymyksissä, esim. ihmisoikeudet
- psykologia → päihteiden käytön yhteys mielenterveyshäiriöihin / mielenterveyden ongelmiin
- musiikki → analysoikaa päihdepositiivisia ja -negatiivisia kappaleita

- oppilaanohjaus → tutustuminen ja/tai vierailut paikallisten ehkäisevän päihdetyön toimijoiden pariin (esim. järjestöt)

Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatukseen on olemassa valtavasti tukimateriaalia vaikkakin opetussuunnitelmien perusteita tarkemmat yhtenäiset, valtakunnalliset suositukset tai käytännöt puuttuvat. Useilta kunnilta löytyy kuntakohtaisia suosituksia tai toimintamalleja erityisesti päihdekasvatuksen toteuttamiseen oppilaitoksissa. Erityisen kattavasti materiaalia on koottu Pohjanmaalla Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik -yhdistyksen PEPP - Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli -hankkeessa. <http://www.pepp.fi/oppilaitoksille> Vahva suositus tutustua materiaaliin ja ottaa osaksi Siilinjärven kunnan perusopetusta.

5. Päihteiden käyttöön puuttumisen toimintaohjeet

5.1 Varhainen tunnistaminen ja puuttuminen

Kun huoli herää yksittäisen oppilaan asioissa, on varhainen puuttuminen tärkeää. Oppilaan tueksi voidaan perustaa yksilökohtainen oppilashuoltoryhmä, sopia koulukuraattorin, psykologin tai kouluterveydenhoitajan tuesta tai ohjata muiden palveluiden piiriin, mm. perheneuvola, sosiaalihuolto.

On tärkeää, että kouluilla on yhtenäinen linja, joka tukee oppilaiden ja opiskelijoiden päihteettömyyttä. Koulujen henkilöstön on hyvä noudattaa toimintamallia johdonmukaisesti, jotta viesti lasten ja nuorten päihteettömyydestä muodostuu uskottavaksi. On myös tärkeää, että niin oppilaille kuin huoltajille kerrotaan, miten koulussa toimitaan päihteidenkäyttöä koskeissa tilanteissa ja kysymyksissä. Aina kun epäillään tai on havaittu oppilaan käyttävän päihteitä kouluaikana, on kyse yksilöllisestä tapauksesta. Yhdessä sovittu toimintamalli on kuitenkin samalla sekä kannanotto päihteitä vastaan, että malli käytännön toiminnalle. Huomaa, että oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) on määräyksiä siitä, miten koulun tulee menetellä silloin, kun oppilashuoltotyössä käsitellään yksittäistä oppilasta koskevaa asiaa. Tavoitteena on luoda mahdollisimman kannustava ja turvallinen kasvu- ja oppimisympäristö. Tärkeintä on lapsen etu!

Oppilaiden päihteettömän kasvun ja kehityksen tukeminen on koko kouluhenkilökunnan vastuulla. Koulun henkilökunnalla on oltava päihdetietoutta ja valmiuksia keskustella päihteistä lasten ja nuorten kanssa. Koulussa on huolehdittava henkilökunnan tiedottaminen ja kouluttaminen tältä osalta. Lisäksi koulun päihdesuunnitelmasta on tiedotettava säännöllisesti henkilökuntaa. Henkilöstö puuttuu johdonmukaisesti havaitessaan päihteidenkäyttöä koulunpäivän aikana. Henkilökunnan on myös tärkeä havaita ajoissa merkkejä, jotka voivat kertoa mahdollisesta päihteiden käytöstä, mm. poissaolot, myöhästymiset, koulumenestyksen ja -motivaation lasku, muutokset oppilaan olemuksessa ja käytöksessä, muuttunut kaveripiiri.

5.2 Nikotiinituotteet

Tupakka on yksi alaikäisten eniten käyttämistä päihteistä. Tupakkakokeilut alkavat yhä nuoremmilla ja altistavat nuoret jo ala-asteikäisinä riippuvuuteen tupakasta.

Nikotiinituotteita ovat tupakka-kasvista (Nicotiana) kokonaan tai osittain koostuvat tuotteet, tupakka ja nuuska. Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta niitä säädellään tupakkalaissa ja ne luetaan

nikotiinituotteiksi. Tupakointi ja nuuskaus ovat kiellettyjä alle 18-vuotialta. Myös tupakkatuotteiden hallussapito on kiellettyä alaikäisiltä ja tupakointi on kiellettyä koulun alueella ja koulun toimintojen yhteydessä (Tupakkalaki 29.6.2016/549, Laki tupakkalain muuttamisesta 212/2023).

Toimintaohje tupakkatuotteiden käyttöön puuttumiseksi koulussa sisältyy tähän päihdeohjelmaan ja on liitteenä, LIITE 2.

5.3 Alkoholi, lääkkeet, huumeet

Alkoholi on Suomessa laillinen päihde. Alle 18-vuotialta sen käyttö on kuitenkin kiellettyä. Alkoholijuomat ovat etanolia sisältäviä juomia, joissa etanoli toimii keskushermostoa lamaavana päihteenä. Alkoholi aiheuttaa sekä psyykkistä että fyysistä riippuvuutta. Alkoholi vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuisen, koska nuorten kohdalla veren alkoholipitoisuus voi nousta hetkessä korkeaksi, mikä voi pahimmillaan johtaa myrkytystilaan. Aivot myös kehittyvät voimakkaasti lapsuuden ja nuoruuden aikana. Lapsena tai nuorena aloitettu alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pitkäkestoisia ja jopa peruuttamattomia vaurioita kehittyvissä aivoissa. Riippuvuus alkoholiin kehittyy nuorille myös helpommin kuin aikuisille.

Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan tietoista rauhoittavan tai muun lääkkeen käyttöä päihtymyksen aikaansaamiseksi. Yleisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä ovat muun muassa rauhoittavat ja unilääkkeet, ADHD-lääkkeet tai vahvat kipulääkkeet. Muille henkilöille määrättyjen lääkkeiden käyttö on väärinkäyttöä, samoin lääkkeiden käyttö päihtymistarkoituksessa. Myös lääkkeiden käyttöä suurempina annoksina tai eri tarkoituksiin kuin lääkäri on määrännyt, voidaan kutsua väärinkäytöksi.

Huumausaineita ovat laittomat aineet, valmisteet ja kasvit, jotka määritellään huumausaineasetuksessa. Niihin kuuluvat kannabistuotteet, keskushermostoa lamaavat aineet kuten heroini, kiihdyttävät stimulantit kuten amfetamiini ja voimakkaita aistimuksia aiheuttavat hallusinogeenit, kuten LSD. Suomessa kannabistuotteet ja amfetamiinit ovat yleisimmin käytettyjä laittomia huumausaineita. Huumausaineisiin kehittyvä riippuvuus voi olla luonteeltaan sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä. Huumeidenkäyttö muuttaa aivojen toimintaa ja rakennetta. Tämä vaikeuttaa huumeista irti pääsemistä.

Toimintaohje epäiltäessä oppilaan päihteidenkäyttöä, oppilaan ollessa päihteiden vaikutuksen alaisena ja osallisena välitystoiminnassa sisältyy tähän päihdeohjelmaan ja on liitteenä, LIITE 1.

LÄHTEET

Finlex, <https://www.finlex.fi/fi/>

Kivistö, Kalevi; Hankilanoja, Arto; Mustalampi, Saini; Saarto, Ari; Siurala, Lasse; Opari, Päivi & Soikkeli, Markku (2006) Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Työryhmämuistio 25.1.2006. Stakes työpapereita 3/2006. <https://www.julkari.fi/handle/10024/77187>

Opetushallitus (2014) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus (2018 b) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

PEPP - Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli (2019) Käsikirja koulun henkilökunnalle. https://drive.google.com/file/d/1ZOkkUSM8VBXZn4DGhdbJsF-q0xzps9_S/view

Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa 85/2020 Aluehallintovirastojen julkaisuja
<http://www.avi.fi/documents/10191/15743513/Julkaistu+85+LSAVI/f8b2b363-602a-492b-b413-22c7256ea694>

Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello: sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa. <https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Soikkeli, Markku; Salasuo, Mikko; Puuronen, Anne & Piispa, Matti (2012) Se toimii sittenkin - Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 85. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015a) Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Julkaisuja 2015:19. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74726>

Tuovila, Tiina; Seilo, Noora & Kunttu, Kristina (2020) Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2020:14. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9886-5>

THL (2020) Päihdekasvatus oppilaitoksissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/paihdekasvatus-javalistus/paihdekasvatus-kouluissa>

LIITE 1

Toimintaohje epäiltäessä oppilaan päihteidenkäyttöä, oppilaan ollessa päihteiden vaikutuksen alaisena ja osallisena välitystoiminnassa

Huoli oppilaan päihteidenkäytöstä koulussa tai vapaa-ajalla

- tee tilanearvio yhdessä oppilashuoltohenkilöstön, kollegan tai rehtorin kanssa
- toimi yhdessä jonkin em. henkilön kanssa, älä tee yksin

Tilanteen selvittely

Epäily päihteidenkäytöstä

- keskustelu oppilaan kanssa
- ota yhteys huoltajaan
- tarvittaessa yksilökohtaisen oppilashuoltoryhmän kokoaminen
- Lapsiperheiden sosiaalipalveluiden konsultointi, puh. 044 740 1886 ja tee tarvittaessa lastensuojeluilmoitus
- jos kyseessä huumausaineiden käyttöä, ota yhteys poliisin Ankkuri-ryhmään, puh. 050 468 7436

Päihtyneenä koulussa

- keskustelu oppilaan kanssa ja repun tarkastaminen
- ota yhteys huoltajaan ja pyydä huoltaja paikalle
- jos huoltajaan ei saada yhteyttä tai oppilaan kunto sitä vaatii, soita 112
- oppilaalta evätään oikeus käydä koulua loppupäivän ajaksi
- tee lastensuojeluilmoitus <https://pshyvinvointialue.fi/lastensuojeluilmoitus> tai kysy neuvoa puh. 044 740 1886
- jos kyseessä huumausaineiden käyttö, ota yhteys poliisin Ankkuri-ryhmään puh. 050 468 7436
- tarvittaessa oppilashuollon tuki

Välitystoiminta koulussa

- keskustelu oppilaan kanssa ja tarvittaessa repun tarkastaminen
- ota yhteys huoltajaan
- tee lastensuojeluilmoitus <https://pshyvinvointialue.fi/lastensuojeluilmoitus> tai kysy neuvoa puh. 044 740 1886
- ota yhteys poliisiin Ankkuri-ryhmään, puh. 050 468 7436
- koulun rangaistusmenettely
- tarvittaessa oppilashuollon tuki

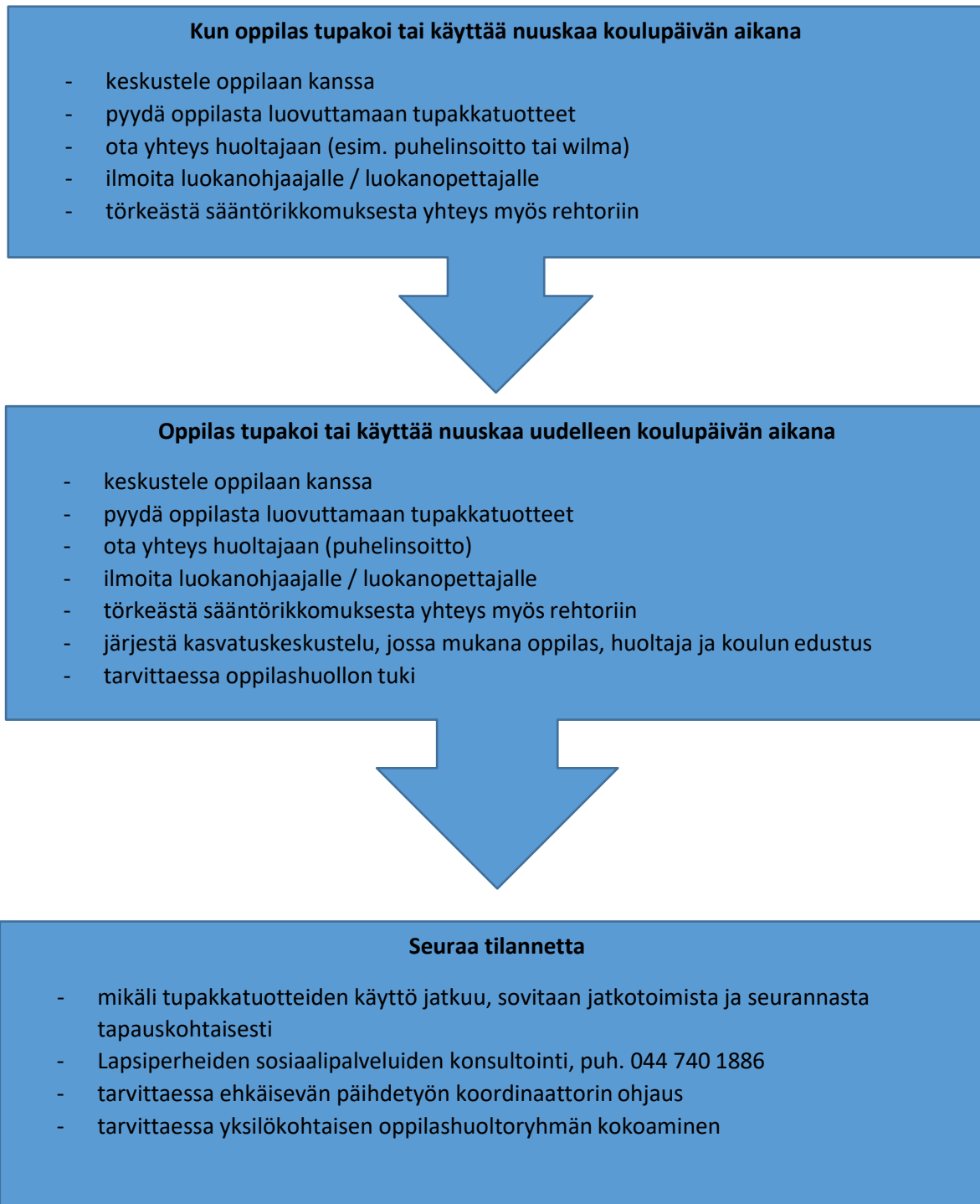
Huolehdi seuranta

Tee yhteistyötä tarvittavien tahojen kanssa

Ohjaa tarvittavan tuen piiriin

LIITE 2

Toimintaohje tupakkatuotteiden käyttöön puuttumiseksi koulussa



LIITE 3

Menetelmiä ja ideoita koulujen päihde- ja pelikasvatukseen

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen:

<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello: sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.

<https://docplayer.fi/29596448-Ylojarven-kaupunki-tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opetussuunnitelmavuosiluokille-1-9.html>

Ylöjärven kaupungin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetussuunnitelma vuosiluokille 1–9.

<https://peda.net/yl%C3%B6j%C3%A4rvi/opetussuunnitelma/tjv/tjv1>

Ylöjärven kaupungin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2.

Päihdekasvatuksen menetelmiä:

https://drive.google.com/file/d/1ZOkkUSM8VBXZn4DGhdbJsF-q0xzps9_S/view

PEPP – Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön projektin sivuille on koottu perusopetuksen ja toisen asteen päihdekasvatusmenetelmiä ja paljon taustatietoa.

<http://www.ehyt.fi/fi/opetusalan-ammattilaiset#Ty%C3%96>

Ehyt ry:n vinkkejä ja valmiita opetusmateriaaleja erityisesti terveystiedon opetukseen käytettäväksi puhuttaessa ehkäisevästä päihdetyöstä sekä pelihaittojen ehkäisystä. Lisäksi opettajan ja ryhmäohjaajan tueksi tarkoitettua materiaalia pelikasvatukseen sekä ryhmien ohjaamiseen.

<https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/>

Ehyt ry:n materiaalipankki koulutyön tueksi. Vaatii rekisteröitymisen.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/paihdekasvatuksen-aineistot/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton päihdekasvatusaineistot: videoita ja harjoituksia oppitunneille ja vanhempainiltoihin.

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2020/03/11132900/paihdekasvatus-2020-tukioppilastoiminnanmateriaali.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliiton tukioppilastoiminnan päihdekasvatusmateriaali.

<https://koordinaatti.fi/system/files/2020-01/EPTO-vertaisoppiminen-kouluttajan-tyokalupakki.pdf>

Euroopan vertaiskoulutusjärjestön EPTO:n kouluttajan käsikirja laadukkaasta vertaisoppimisesta.

<http://www.preventiimi.fi/materiaali-kategoriat/menetelmat/>

Nuorisotyön ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskuksen Preventiimin materiaalipankki.

<http://www.preventiimi.fi/julkaisut/paihdetietoa-ja-taitoa-toimintamalli-paihdekasvatukseen/>

Turun kaupungin toimintamalli 6. luokkien päihdekasvatukseen.

<http://www.cameraobscura.fi/>

Suomen YMCA:n liiton kokemusoppimiseen perustuva toimintamalli 12–17-vuotiaille, soveltuu ehkäisevään päihdetyöhön, mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja sosiaaliseen vahvistamiseen.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/verkko-pakka-ehkaisevaanpaihdeytohon>

Pakka-toimintamalli paikalliseen, yhteisölliseen ehkäisevään päihdetyöhön.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110935/Sex_drugs_Verkko.pdf?sequence=1

THL:n tuottamassa esitteessä käsitellään nuorille tärkeitä asioita alkoholin, huumeiden ja tupakan vaikutuksesta nuoren terveyteen ja elämänhallintaan, kuten seksiin, lihomiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja riskinottamiseen.

<https://nuortenlinkki.fi/>

Nuortenlinkki-verkkosivusto

A-klinikkasäätiön tuottama Nuortenlinkki on 13–25-vuotiaille suunnattu nuorten oma matalan kynnyksen verkkosivusto, jossa vahvistetaan elämänhallintaa. Keskeisiä aiheita ovat alkoholi ja muut päihteet, pelaaminen, netinkäyttö sekä mielenterveys.

Tietoa päihdeaineista:

www.paihdelinkki.fi

A-klinikkasäätiön ylläpitämä päihdetiedon keskus. HUOM! Sivustoa ei suositella koululaisille, vaan heille on suunnattu oma sivusto: www.nuortenlinkki.fi.

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/11/20165705/MLL-onko-alkoholi-jokaisen-oma-asia.pdf>

Alkoholi - jokaisen oma asia? -aineisto

Materiaali on tarkoitettu virikkeeksi nuorten päihdekasvatukseen peruskoulun 6. – 9. luokille kuin nuorisotyöhönkin. Materiaalit sisältävät päihdekasvatukseen oppituntimateriaalia, keskusteluaineistoa, sarjakuvia, lautapelin ohjeineen sekä kotitehtäviä ja vanhempainiltamalleja.

<https://nikedu.fi/>

Nikedu auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä käsittelemään nikotiinituotteisiin liittyviä aiheita. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi on tärkeää, että kaikki toimijat lasten ja nuorten elinympäristössä tukevat yhdessä nikotiinittomuutta.

<https://www.fressis.fi/>

Fressis on nuorille suunnattu sivusto, joka jakaa tietoa terveydestä, kannustaa terveellisiin elintapoihin ja hyviin valintoihin omassa arjessa. Hyvien valintojen kautta voi vaikuttaa omaan terveyteen ja erilaisten sairauksien ja samalla syövän ehkäisemiseen.

<https://kannabishanke.fi/>

Kannabis-faktopaketti ja –koulutusmateriaali

<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/kannabis/>

Ehyt ry:n materiaalipaketti kannabiksesta.

Tietoa pelaamisesta:

https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/riippuvuudet/Pages/netin_kayton_ja_digipel_aamisen_ongelmat.aspx

Tietoa netin käyttöön ja digipelaamiseen liittyvistä ongelmista sekä vanhemman / aikuisen mahdollisuuksista puuttua huolestuttavaan pelaamiseen.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/julkaisut/tukiaineistot>

THL:n toimittamia oppaita pelaajille, läheisille, ammattilaisille, kasvattajille ja työyhteisöille: tietoa sekä tunnistamisen ja puheeksi oton keinoja pelihaittoihin liittyen.

<http://www.pelitaito.fi/new/>

Ehyt ry:n ylläpitämä sivusto: tietoa rahapelaamisesta ja digipelaamisesta, työkaluja pelikasvatukseen, oman pelaamisen hallintaan ja pelihaittojen ehkäisyyn.

<https://www.pelikasvatus.fi/>

Pelikasvattajien verkoston ylläpitämä sivusto, jossa materiaalia pelikasvatukseen: mm. pelikasvattajan käsikirjat 1 ja 2.

<https://pelituki.fi/>

Tietoa, raha- ja digipelaamisesta, haittojen ehkäisystä ja tunnistamisesta. Materiaalipankissa oppaita ja työvälineitä aikuisille ja lapsille. (Huom. Hoitopaikkojen yhteystiedot Itä- ja Keski-Suomen alueella).

<https://mediakasvatus.fi/materiaalit/>

Materiaaleja mediakasvatustyön tueksi.

<http://www.ehyt.fi/fi/pelaaminen-0>

Tietoa ja tukea ongelmallisen pelaamisen tunnistamiseen ja käsittelyyn.

<https://paihdelinkki.fi>

A-klinikkasäätiön tuottama verkkopalvelu tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille, ammattilaisille ja opiskelijoille. Kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

<https://nuortenlinkki.fi/>

Nuorille suunnattu päihdelinkkiä vastaava verkkopalvelu.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/mediakasvatus-mllssa/>

MLL:n tuottamaa aineistoa lasten ja nuorten mediakasvatukseen, sisältöjä erikseen ammattilaisille, vanhemmille ja nuorille.

<https://www.nuortennetti.fi/>

MLL:n sivusto nuorille: tietoa, tukea ja keskustelua eri elämänalueisiin liittyen.

<https://www.mll.fi/tehtavat/pelien-ikarajat/>

MLL:n sivusto, jossa tietoa pelien ikärajoista.

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

Monipuolinen nuorten mielen hyvinvointia ja kehitystä tukeva palvelu on tarkoitettu nuorille, vanhemmille ja ammattilaisille: tietoa oireista, ongelmista ja auttamismahdollisuuksista.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/default.aspx>

Tietoa peliriippuvuudesta, hoitoon hakeutumisesta ja hoitomahdollisuuksista.

Apuja ongelmalliseen pelaamiseen:

<https://peluuri.fi/fi>

<http://peliklinikka.fi/>

<https://pelirajaton.fi/>

<http://digipelirajaton.fi/>

<https://www.mielenterveystalo.fi/>

Materiaalia vanhempainiltoihin ja vanhemmille:

Vanhempainiltamalli

<https://klaari.munstadi.fi/nuorten-paihteettomyden-tukeminen-vanhempainiltamalli/>

Klaari Helsingin kokoaman Nuorten päihteettömyyden tukeminen – vanhempainiltamallin tavoitteena on vahvistaa huoltajien kielteistä suhtautumista alaikäisten päihdekokeiluihin sekä päihteidenkäyttöön. Suunnattu erityisesti 6.- ja 7.-luokkalaisten vanhemmille.

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kasvamme-yhdessa-vanhempainillat-ylakoulussa>

Toimintamalli: Kasvamme yhdessä – vanhempainillat yläkoulussa.

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/selviytymispeli-toiminnallinen-vanhempainilta-alakouluun>

Toimintamalli: Selviytymispeli – Toiminnallinen vanhempainilta alakouluun.

<https://vanhempainliitto.fi/opettajalle/>

Ideoita kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön ja vanhempien osallistamiseen.

<http://www.ehyt.fi/fi/aikuiset#Vanhempien%20huoneentaulut>

Vinkkejä vanhemmille/huoltajille mm. päihteisiin, pelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön liittyvään keskusteluun lasten ja nuorten kanssa.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/>

Käytännön vinkkejä lapsen /nuoren kanssa vastaan tuleviin arjen haasteisiin ja huolen aiheisiin.

