



POHJANMAAN EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MALLI

The background features abstract watercolor-style shapes. A large, irregular teal shape occupies the center, with a smaller, circular orange shape overlapping its bottom right corner. The text is overlaid on these shapes.

# Ehkäisevän päihdetyön muistilista

7.-9.lk

Koulun nimi:

Henkilö, joka vastaa suunnittelusta,  
dokumentoinnista ja seurannasta:

Lukuvuosi:

Koulun ehkäisevän päihdetyön muistilista on työkalu ehkäisevän päihdetyön suunnitteluun ja dokumentointiin. Taulukoissa esitetään ehdotuksia ehkäisevän päihdetyön aktiviteeteista, joita alakoulussa voi suunnitella, tavoitella ja toteuttaa.

Lisää materiaalia koulun ehkäisevään päihdetyöhön löytyy osoitteesta [www.pepp.fi](http://www.pepp.fi).

### Ohjeet

| Kyllä | Kuka?         | Koska?   | ✓ |
|-------|---------------|----------|---|
| X     | luokanvalvoja | toukokuu | X |

Kyllä = Toteutetaan: laittaa ruksi ruutuun, kun olette päättäneet, että aiotte toteuttaa toiminnon lukuvuoden aikana.

Kuka? = Kenellä on vastuu siitä, että toiminto toteutetaan, tai kuka toteuttaa sen?

Koska? = Toteutetaanko se syksyllä, keväällä, tiettyinä kuukautena tai päivämääränä?

✓ = Ruksi ruutuun, kun toiminto on toteutettu.

Muistilistan pohjana toimii Klarin ehkäisevän päihdetyön muistilista.

LEADER

**Aktion**  
**Österbotten YHYRES**

LEADER



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden



**Svenska**  
**kulturfonden**



## Sisällysluettelo

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Oppilaat.....                                 | 1  |
| Henkilökunta .....                            | 2  |
| Huoltajat.....                                | 3  |
| Opetus.....                                   | 4  |
| Yleinen terveyden edistäminen .....           | 5  |
| Yhteistyö ja verkostotyö .....                | 6  |
| Kouluterveyskysely .....                      | 7  |
| Koulun säännöt ja ohjeistukset .....          | 8  |
| Koulun ehkäisevän päihdetyön suunnitelma..... | 9  |
| Ehkäisevän päihdetyön arviointi .....         | 10 |



## Oppilaat

### Yleistä

- Opettajia kannustetaan puuttumaan oppilaiden keskusteluihin ja kysymyksiin päihteistä
- Terveystarkastaja, kuraattori ja koulupsykologi esittäytyvät oppilaille
- Ehkäisevän päihdetyön teemapäivä koko koululle

| Kyllä | Kuka? | Koska? | ✓ |
|-------|-------|--------|---|
|       |       |        |   |
|       |       |        |   |
|       |       |        |   |

### Oppilaille kerrotaan mistä saa tietoa, jos epäilee omaa päihteiden ongelmakäyttöä ja mistä saa apua, jos läheisen ihmisen päihteidenkäyttö huolestuttaa

- Koulun kotisivuilta
- Aamunavauksessa
- Kouluterveydenhuollosta
- Teemapäivänä
- Koulun kalenterista
- Terveystarkastuksessa
- Wilman tai Helmen kautta
- Luokanvalvojalta
- Koulun tai terveydenhuollon ilmoitustaululta

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Koulumatkat, -retket ja tapahtumat

- Matkalle/retkelle lähtevät oppilaat keskustelevat matkan pelisäännöistä opettajan kanssa
- Oppilaiden kanssa keskustellaan päihteitä koskevista säännöistä (myös esim. energijuomat) eri tapahtumiin liittyen (esim. discot)
- Tiedottaminen siitä, mistä koulun ehkäisevän päihdetyön suunnitelma löytyy, jos haluaa tietää lisää

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Poissaolot

- Koululla on poissaoloihin liittyvä toimintasuunnitelma
- Koulupoissaoloihin liittyvää toimintasuunnitelmaa käytetään ja noudatetaan

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



## Henkilökunta

|                                                                                                                                      | Kyllä | Kuka? | Koska? | ✓ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---|
| • Ehkäisevän päihdetyön toimentasuunnitelman läpikäyminen henkilökunnan kokouksessa                                                  |       |       |        |   |
| • Henkilökunnalle on yhteiset pelisäännöt koskien päihteiden käyttöä työajalla, ja sääntöjä noudatetaan                              |       |       |        |   |
| • Henkilökunnalle on ohjeistus, miten puuttua oppilaiden päihteidenkäyttöön                                                          |       |       |        |   |
| • Arvokeskustelu päihteidenkäytöstä, terveyden edistämisestä ja omasta ammattiroolista                                               |       |       |        |   |
| • Keskustelu ehkäisevän päihdetyön eettisistä lähtökohdista                                                                          |       |       |        |   |
| • Ohjausta ja tukea henkilökunnalle, miten puhua päihteistä ja puuttua päihteiden käyttöön                                           |       |       |        |   |
| • Ohjausta ja tukea henkilökunnalle, miten ottaa huomioon oppilaat, joiden läheisten päihteiden käyttö aiheuttaa ongelmia läheisille |       |       |        |   |
| • Ohjausta ja tukea henkilökunnalle, miten tehdä yhteistyötä huoltajien kanssa, kun on huoli oppilaasta                              |       |       |        |   |
| • Henkilökunta tietää mistä löytää apua, jos on jos on huolissaan oppilaan hyvinvoinnista                                            |       |       |        |   |
| • Henkilökunnalle tiedotetaan ehkäisevän päihdetyön ja muista terveyden edistämisen koulutuksista, ja kannustetaan osallistumaan     |       |       |        |   |
| • Asiantuntijan luento päihdeteemaan liittyen esim. opettajakokouksessa                                                              |       |       |        |   |
| • Oppilashuoltoryhmä saa koulutusta aiheesta                                                                                         |       |       |        |   |
| • Koko henkilökunnalla on selkeät ohjeet lasten-suojeluilmoituksen tekemisestä, ja tieto siitä, mitä se tarkoittaa käytännössä       |       |       |        |   |

Koululla on nimetty vastuuhenkilö, joka kertoo pelisäännöistä ja toimintamalleista sijaisille ja uusille työntekijöille.

Nimi:

## Huoltajat

|                                                                                                                                                      | Kyllä                    | Kuka?                    | Koska?                   | ✓                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Viesti huoltajille, kun oppilaille järjestetään teemapäivä terveysteemalla                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Vanhempainilta päihdeteemalla (esim. EHYT:in valmiiden mallien avulla)                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Huoltajien rohkaiseminen puhumaan päihteistä kotona nuorten kanssa                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Erilaisten (päihitteettömien) juhlimistapojen huomioiminen juhlapyhien ja koulujenpäättäjien yhteydessä vanhempainkokouksissa tai viestillä        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Keskustelu koulunpäättäjisiin ja -aloitukseen liittyvästä juhlistamisesta, joka on joillekin nuorille päihteidenkäytön aloittamisajankohta         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Tiedottaa koulun päättävän vuosiluokan vanhempia mihin voi kääntyä, jos on huolissaan oppilaan päihteidenkäytöstä päättyneen koulunkäynnin jälkeen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Ulkopuolisten pitämät luennot huoltajille                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## Opetus

Koulu seuraa PEPPin ehkäisevän  
päihdetyön vuosikelloa

| Kyllä | Ei | Kuka vastaa? |
|-------|----|--------------|
|       |    |              |

### Vaihtoehtoisesti:

Opetuksessa, teemapäivänä  
tai muuna ajankohtana  
käsitellään **syksyllä**:

Alkoholia

Kannabista

Kiusaamista

Medialukutaitoja

Mielenterveyttä

Nikotiinituotteita

Pelaamista (digi- ja raha)

Muita päihkeitä

Riippuvuutta

Sosiaalisia taitoja

Lk  
7 8 9 Aine

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Ja **keväällä** käsitellään:

Alkoholia

Kannabista

Kiusaamista

Medialukutaitoja

Mielenterveyttä

Nikotiinituotteita

Pelaamista (digi- ja raha)

Muita päihkeitä

Riippuvuutta

Sosiaalisia taitoja

7 8 9 Aine

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Katso vinkkejä ainerajat ylittävästä opetuksesta PEPPin ehkäisevän  
päihdetyön käsikirjasta kouluhenkilökunnalle.

## Yleinen terveyden edistäminen

|                                                                                                                                                       | Kyllä | Kuka? | Koska? | ✓ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---|
| • Koululla on kiusaamisen vastainen suunnitelma (esim. KiVa)                                                                                          |       |       |        |   |
| • Kiusaamisen vastaista suunnitelmaa käytetään                                                                                                        |       |       |        |   |
| • Koulu panostaa viihtyisään kouluympäristöön                                                                                                         |       |       |        |   |
| • Koulu suunnittelee ja toteuttaa mukavia aktiviteetteja oppilaille välitunneille                                                                     |       |       |        |   |
| • Koululla on järjestetty välituntivalvonta                                                                                                           |       |       |        |   |
| • Oppilailla on merkityksellistä tekemistä jälki-istuntojen aikana, esim. sosiaalisten taitojen tai tunnetaitojen vahvistamisen tehtäviä              |       |       |        |   |
| • Koulu panostaa oppilaiden ja henkilökunnan mielenterveyden edistämiseen                                                                             |       |       |        |   |
| • Koulu tekee omia tutkimuksia esimerkiksi oppilaiden päihteidenkäytöstä ja viihtyvyydestä koulussa                                                   |       |       |        |   |
| • Kouluterveydenhuolto tekee yhteenvedon oppilaiden päihteidenkäytöstä terveystarkastuksen tuloksista                                                 |       |       |        |   |
| • Koulualueella on kieltokyltit koskien nikotiinituotteiden käyttöä                                                                                   |       |       |        |   |
| • Koulu kannustaa oppilaita osallistumaan vapaa-ajan toimintaan, esimerkiksi järjestämällä minimessun, jossa yhdistykset saavat esitellä toimintaansa |       |       |        |   |
| • Koulu panostaa yhteishengen ja yhteenkuuluvuuden tunteen luomiseen                                                                                  |       |       |        |   |

Tässä mainitut toimenpiteet ovat yleisiä ehdotuksia siitä, mitä eri, terveyttä edistäviä toimintoja koulussa voidaan toteuttaa. Osa ehdotuksista ovat yleisellä tasolla, ja vaativat suunnittelua, jotta ne voidaan toteuttaa. Yleinen terveyden edistäminen suojaa myös päihteidenkäytöltä ja muulta riskikäyttäytymiseltä.



## Yhteistyö ja verkostotyö

### Yhteistyökokous paikallisten kauppojen kanssa

- Näpistelystä
- Ikärajojen valvonta;  
alkoholi- ja tupakkatuotteiden myynti  
ja alaikäisille välittäminen
- Energiajuomien myynti
- Muuta:

| Kyllä | Kuka? | Koska? | ✓ |
|-------|-------|--------|---|
|       |       |        |   |
|       |       |        |   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Yhteistyö ja verkostoituminen:

- Kunnan nuorisotyöntekijät
- Seurakunta
- Kolmas sektori  
(esim. EHYT, MLL, Punainen Risti)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Poliisi
- Sosiaalitoimi
- Muita terveyden edistämisen verkostoja
- Muu:

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Vaikka koulun omat opettajat ja muu henkilökunta ovat parhaita itse pitämään päihdekasvatustunnit, ulkoiset toimijat voivat täydentää opetusta. He voivat kertoa oppilaille toiminnastaan, olla mukana asiantuntijoina, tai olla mukana kun koulu järjestää erilaisia tapahtumia.

Moni organisaatio on lisäksi tuottanut laadukasta päihdekasvatusmateriaalia, jota voi käyttää oppitunneilla (Folkhälsomyndigheten, 2010).



## Kouluterveyskysely

### Koulun tulokset käydään läpi henkilökunnassa

- Henkilökunnan kokouksessa
- Teemapäivän tai erillisen kokouksen yhteydessä
- Ulkopuolisen asiantuntijan kanssa

| Kyllä | Kuka? | Koska? | ✓ |
|-------|-------|--------|---|
|       |       |        |   |
|       |       |        |   |
|       |       |        |   |

### Koulun oppilashuoltoryhmä käy läpi koulun tulokset

- Omassa kokouksessaan
- Yhteistyössä muiden koulujen kanssa
- Ulkopuolisen asiantuntijan kanssa

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Koulun/kunnan keskeisimmät tulokset käydään läpi oppilaiden kanssa

- Osana opetusta
- Aamunavauksessa
- Oppilaskunnan hallituksen kanssa

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Huoltajat saavat koulun/kunnan tuloksen

- Vanhempainillassa
- Wilman tai Helmen kautta
- Koulun kotisivuilta

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Verkostot

- Koulun edustaja kertoo tuloksista koulun verkostoissa
- Koulun tulokset käydään läpi alueellisesti

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

### Toimenpiteet, joihin Kouluterveyskyselyn tulosten käsitteleminen on johtanut

- Oppilaiden ehdotuksia on toteutettu
- Teemapäivä oppilaille
- Koulutusta henkilökunnalle
- Vanhempainkokous
- Muuta

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## Koulun säännöt ja ohjeistukset

### Oppilaille ja huoltajille kerrotaan koulun päihteitä koskevista säännöistä

|                                                                                                                        | Kyllä | Kuka? | Koska? | ✓ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------|---|
| • Hyväksymiskirjeessä                                                                                                  |       |       |        |   |
| • Luokanopettajalta                                                                                                    |       |       |        |   |
| • Aamunavauksessa                                                                                                      |       |       |        |   |
| • Koulun kalenterissa                                                                                                  |       |       |        |   |
| • Koulun esitteessä                                                                                                    |       |       |        |   |
| • Koulun kotisivuilla                                                                                                  |       |       |        |   |
| • Oppitunnilla                                                                                                         |       |       |        |   |
| • Vanhempainillassa                                                                                                    |       |       |        |   |
| • Kehityskeskustelussa                                                                                                 |       |       |        |   |
| • Wilman tai Helmen kautta                                                                                             |       |       |        |   |
| • Muualla:                                                                                                             |       |       |        |   |
| • Koulun päihteitä koskevat säännöt käydään läpi oppilaskunnan hallituksen kanssa                                      |       |       |        |   |
| • Luokanvalvoja keskustelee koulun päihteitä koskevista säännöistä sekä päihdetoimintasuunnitelmasta oppilaiden kanssa |       |       |        |   |
| • Muuta                                                                                                                |       |       |        |   |

Jokaisella koululla suositellaan olevan ehkäisevän päihdetyön suunnitelma ja toimintamalli. Suunnitelma sisältää koulun säännöt, tavoitteet ja linjaukset päihteisiin liittyen, kun taas toimintamalli sisältää konkreettisia toimintaohjeita ja -malleja siihen, miten reagoidaan tilanteisiin, joissa yhtä tai useaa oppilasta epäillään päihteidenkäytöstä kouluajalla tai -alueella (Hübinette, 2003).

## Koulun ehkäisevän päihdetyön suunnitelma

Ehkäisevän päihdetyön suunnitelman tarkoituksena on kuvata koulun toiveita – säännöt koskien päihteidenkäyttöä, tarkoitus ja tavoitteet, ja mitä ehkäiseviä toimenpiteitä koulussa toteutetaan. Alta löytyy esimerkkejä säännöistä, jotka voivat löytyä koulun järjestyssäännöistä ja koulun ehkäisevän päihdetyön suunnitelmasta.

### Tarkoitus ja tavoitteet

- Toimintamallimme tarkoituksena on ehkäistä, huomata ja puuttua päihteidenkäyttöön
- Tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten päihteidenkäyttöä, huomata ongelmakäyttö ajoissa, ja kouluajan aikana auttaa lapsia ja nuoria, jotka pyrkivät vähentämään päihteidenkäyttöä tai lopettamaan sen kokonaan
- 
- 

### Koulun säännöt koskien päihteitä

- Koulualueella on kiellettyä käyttää alkoholia ja nikotiinituotteita (koskee kaikkia; oppilaita, henkilökuntaa, huoltajia ja muita koulualueen käyttäjiä)
- Alkoholin käyttö on kiellettyä koulun tiloissa, myös esimerkiksi vanhempainiltojen aikana.
- Alaikäiset eivät saa pitää mukanaan alkoholi- tai nikotiinituotteita.
- 
- 

### Säännöt koulun järjestämille retkille ja matkoille

- Kaikki aikuiset sitoutuvat olemaan käyttämättä alkoholituotteita matkan aikana
- Kaikki aikuiset sitoutuvat olemaan käyttämättä nikotiinituotteita oppilaiden edessä
- Kaikki aikuiset sitoutuvat olemaan välittämättä alkoholi- ja nikotiinituotteita oppilaille
- Oppilaat sitoutuvat päihteettömään matkaan/retkeen
- Koulun päihteitä koskevat säännöt koskevat myös matkaa/retkeä
- 
- 



## Ehkäisevän päihdetyön arviointi

Lyhyt itsearviointi koulun ehkäisevästä päihdetyöstä lukuvuoden aikana:

Mikä toimi hyvin tavassamme toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä?

Mitä haasteita kohtasimme?

Mitä voimme tehdä ensi vuonna toisin?





