

# Mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän päihdetyön opetusmateriaali

I–4.lk

## Hyvinvoinnin vuosikello

*Julkaisija:* SOSKU-hanke ja Rovaniemen kaupunki

*Ikäryhmä:* esikoulusta yläkouluun

*Kuvaus:* Vuosikelloon sisältyvillä hyvän mielen tunneilla koko koulu voi harjoitella kuukausittain vaihtuvien teemojen mukaisesti mielen hyvinvointiin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja elämänhallintaan liittyviä taitoja. Sisältää harjoituksia ja tehtäviä.

*Aiheet:* mielen hyvinvointi, sosiaalinen vuorovaikutus, elämänhallinta

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

## Ihmiseltä ihmiselle

*Julkaisija:* Opetushallitus

*Ikäryhmä:* eri harjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille

*Kuvaus:* Ihmiseltä ihmiselle -oppimateriaali ohjaa harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Niitä on nimetty 93, kuten asiointitaidot, hyvä kaveruus, häpeän tunteminen, häviämisen taito, itsehillintä, itsensä arvostaminen ja katsekontakti. Kustakin taidosta on ehdotettu keskustelun aiheita ja harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Nuorten osuus julkaistaan verkossa ja rakenne noudattelee kirjaa eli sosiaaliset taidot löytyvät verkkosivuilta samoilla numeroilla kuin kirjastakin. Tarkoituksena on, että kuhunkin sosiaaliseen taitoon liittyvät tietolaatikot luetaan kirjasta.

*Aiheet:* sosiaaliset taidot

*Linkki:* Nuorten harjoitukset: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot> Lasten ja aikuisten harjoitukset kirjassa.

*Kirja:* <https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot/2451375> (35,70 euroa)

## Suomen Mielenterveysseuran pelit ja tehtävät

*Julkaisija:* Suomen Mielenterveysseura

*Ikäryhmä:* päiväkotikiikistä aikuisiin

*Kuvaus:* Useita eri pelejä ja tehtäviä, joita voi käyttää opetuksessa.

*Aiheet:* mielenterveys, kaveritaidot, sosiaaliset taidot, tunnetaidot, koulukiusaaminen yms.

*Linkki:* <https://mieli.fi/?s=pelit-ja-tehtavat>

## **Hyvää mieltä yhdessä – käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen**

*Julkaisija:* Mielenterveystaidot alakouluun-hanke / Suomen Mielenterveysseura

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen antaa opettajalle ja oppilashuollolle innostavia välineitä mielenterveyden opettamiseen ja yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen. Käsikirja nimeää mielenterveyttä ylläpitävät ja edistävät taidot selkeiksi osa-alueiksi. Kirja tarjoaa teoriaa, työkaluja sekä lukuisia harjoituksia. Materiaalista löytyy vinkkejä myös kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Käsikirja maksaa 14 euroa.

*Aiheet:* mielenterveys

*Linkki:* Käsikirjan tilaus: <https://mieli.futural.fi/shop/product/1103-hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-1392?page=2>

## **Eläinlasten elämää – mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin**

*Julkaisija:* Suomen Mielenteveysseura

*Ikäryhmä:* lapset 5-9 vuotta

*Kuvaus:* Eläinlasten elämää - Mielenterveystaitoja pöytäteatterin keinoin on aineisto lasten kanssa toimiville kasvattajille ja opettajille, jonka avulla voidaan tukea ja opettaa mielenterveystaitoja sekä varhaiskasvatuksessa että alakoulussa. Aineisto koostuu tarinavihosta ja kuudesta eläinhahmosta. Tarinoissa seurataan ja selvitetään eläinlasten välisiä kommelluksia ja arjen tilanteita roolityöskentelyn avulla. Materiaali maksaa 6,50 €.

*Aiheet:* mielenterveystaidot

*Linkki:* <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/elainlasten-elamaa-mielenterveystaitoja-poytateatterin-keinoin-kirja/>

## **Mieletön mahdollisuus -draamakokonaisuus**

*Julkaisija:* FinFami

*Ikäryhmä:* 2-3.lk ja 6.lk

*Kuvaus:* Alakoulumateriaaliin on suunniteltu kaksi tarina- ja tehtäväkokonaisuutta, joista toinen on suunnattu 2.-3.-luokkalaisille ja toinen 6. luokkalaisille. Materiaalia voi käyttää myös muiden alakouluikäisten kanssa. Tutustu molempiin tarinoihin ja pohdi, kumpi olisi sopivampi ryhmälle, jonka kanssa toimit.

*Aiheet:* mielenterveys, päihteet, perhe

*Linkki:* <https://finfami.fi/lapset-ja-nuoret/>

## **NikEdun materiaali**

*Julkaisija:* Syöpäjärjestöt

*Ikäryhmä:* alakoulu, yläkoulu, toinen aste

*Kuvaus:* NikEdusta löytyy materiaalia opettajille ja muulle koulun henkilökunnalle, vanhemmille ja nuorisotyötä tekeville. Sivuston tarkoituksena on auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä käsittelemään nikotiinituotteisiin liittyviä aiheita eri kehitysvaiheet huomioiden. Sivustolta löytyy muun muassa tehtäviä, tietopaketteja ja videoita (tuntisuunnitelmat alakoulun ensimmäiseltä luokalta ylöspäin).

*Aiheet:* tupakka, nuuska, sähkötupakka, vesipiippu

*Linkki:* <https://nikedu.fi/>

## **Koulutus elämään säätiö, tehtäviä**

*Julkaisija:* Koulutus elämään säätiö

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Tehtävät ovat tarkoitettu tehtäväksi Koulutus elämään säätiön järjestämän oppitilaisuuden ennen tai jälkeen. Osaa tehtävistä voi kuitenkin käyttää ilman säätiön opetuskokonaisuutta, ja osasta voi hakea inspiraatiota omia tehtäviä kehitellessä.

*Aiheet:* tunteet, aivot, ainutlaatuisuus, ystävät, päätökset, valinnat

*Linkki:* <http://koulutuselamaan.fi/fi/opettajille/tehtavia-oppilaille/>

## **Ehkäisevä päihdetyö alakoulussa -opinnäytetyö**

*Julkaisija:* Piia Kaarniemi & Maiju Teurajärvi

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Opinnäytetyön liitteestä (alkaen sivulta 40) löytyy päihdekasvatussuunnitelma alakouluun, jossa mm. perustietoa päihteistä (opettajalle) ja harjoitteita eri opetusaineisiin (liikunta, kuvataide, äidinkieli, musiikki).

*Aiheet:* päihteet yleisesti, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot

*Linkki:* [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/Kaarniemi_Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Kaarniemi\\_Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/Kaarniemi_Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **Päihdekasvatus tutuksi – opas alakoulun opettajille -opinnäytetyö**

*Julkaisija:* Jana Hodanjonok, Outi Ruokonen ja Anuliisa Salovaara

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Opas (alkaen sivulta 32) sisältää tiiviin kokonaisuuden päihdekasvatusta selkeyttäviä käsitteitä sekä erilaisia vinkkejä ehkäisevän päihdekasvatuksen toteuttamiseen. Oppaan lopusta löytyy harjoituksia.

*Aiheet:* vuorovaikutustaidot, arvot ja tunteet, päihdetieto

*Linkki:* [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75986/jana\\_hodanjonok-outi-ruokonen-anuliisa-salovaara.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75986/jana_hodanjonok-outi-ruokonen-anuliisa-salovaara.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **Taran tarina – animaatio lapsille kehona ja mielen vahvistamiseen**

*Julkaisija:* Mieli ry

*Ikäryhmä:* varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset lapset

*Kuvaus:* Taran tarina -animaatioharjoituksen aikana lapsi oppii havainnoimaan kehon tuntemuksia ja kiinnittämään samalla huomiota hengitykseen. Tara seikkailee viidakossa ja tapaa siellä eläimiä, joilta Tara ottaa mallia ja oppii erilaisia taitoja kuten tasapainoa, keskittymistä ja pysähtymistä.

Animaatioharjoituksen tavoitteena on tutustuttaa lapset toiminnan kautta tarkkailemaan kehoaan ja mieltään.

*Aiheet:* mielenterveys, mindfulness

*Linkki:* <https://mieli.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/taran-tarina-%E2%80%93-animaatio-lapsille-kehon-ja-mielen-vahvistamiseen>

## **Harold -peli**

*Julkaisija:* Koulutus elämään säätiö ja Alko

*Ikäryhmä:* 4-6.lk

*Kuvaus:* Harold-pelillä kannustetaan lapsia ja nuoria tekemään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja arjessaan. Pelin päähahmo Harold seikkailee unimaailmassaan kerraten päivällä koulussa puhuttuja asioita valintojen tekemisestä. Pelissä toistuvat vuorotellen keräily- ja sanapilvi-osuudet. Keräily-osuudessa pelaajan tulee ohjata Harold keräämään hyvinvointia edistäviä ja välttelemään terveydelle haitallisia asioita. Sanapilvi-osuudessa pohditaan keskustellen eri väittämien kautta pelin teemoja tarkemmin. Tarkoituksena on, että peliä pelattaisiin yhdessä aikuisen kanssa keskustellen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista teemoista.

*Aiheet:* alkoholi, tupakka, energiajuomat, uni, vapaa-aika, ravinto

*Linkki:* <http://koulutuselamaan.fi/harold/>

# Ehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyden edistämisen opetusmateriaali

5-6.lk

## NikEdun materiaali

*Julkaisija:* Syöpäjärjestöt

*Ikäryhmä:* alakoulu, yläkoulu, toinen aste

*Kuvaus:* NikEdusta löytyy materiaalia opettajille ja muulle koulun henkilökunnalle, vanhemmille ja nuorisotyötä tekeville. Sivuston tarkoituksena on auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä käsittelemään nikotiinituotteisiin liittyviä aiheita eri kehitysvaiheet huomioiden. Sivustolta löytyy muun muassa tehtäviä, tietopaketteja ja videoita.

*Aiheet:* tupakka, nuuska, sähkötupakka, vesipiippu

*Linkki:* <https://nikedu.fi/>

## Ihmiseltä ihmiselle

*Julkaisija:* Opetushallitus

*Ikäryhmä:* eri harjoitteita lapsille, nuorille ja aikuisille

*Kuvaus:* Ihmiseltä ihmiselle -oppimateriaali ohjaa harjoittelemaan sosiaalisia taitoja. Niitä on nimetty 93, kuten asiointitaidot, hyvä kaveruus, häpeän tunteminen, häviämisen taito, itsehillintä, itsensä arvostaminen ja katsekontakti. Kustakin taidosta on ehdotettu keskustelun aiheita ja harjoituksia lapsille, nuorille ja aikuisille. Nuorten osuus julkaistaan ainoastaan verkossa ja rakenne noudattelee kirjaa eli sosiaaliset taidot löytyvät verkkosivuilta samoilla numeroilla kuin kirjastakin. On tarkoitus, että kuhunkin sosiaaliseen taitoon liittyvät tietolaatikot luetaan kirjasta.

*Aiheet:* sosiaaliset taidot

*Linkki:* Lasten ja aikuisten harjoitukset löytyvät kirjasta:

<https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot/2451375> (35,70 euroa)

## Suomen Mielenterveysseuran pelit ja tehtävät

*Julkaisija:* Suomen Mielenterveysseura

*Ikäryhmä:* päiväkotikäisistä aikuisiin

*Kuvaus:* Useita eri pelejä ja tehtäviä, joita voi käyttää opetuksessa.

*Aiheet:* mielenterveys, kaveritaidot, sosiaaliset taidot, tunnetaidot, koulukiusaaminen yms.

*Linkki:* <https://mieli.fi/?s=pelit-ja-tehtavat>

## **Hyvää mieltä yhdessä – käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen**

*Julkaisija:* Mielenterveystaidot alakouluun-hanke / Suomen Mielenterveysseura

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen antaa opettajalle ja oppilashuollolle innostavia välineitä mielenterveyden opettamiseen ja yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen. Käsikirja nimeää mielenterveyttä ylläpitävät ja edistävät taidot selkeiksi osa-alueiksi. Kirja tarjoaa teoriaa, työkaluja sekä lukuisia harjoituksia. Materiaalista löytyy vinkkejä myös kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön. Käsikirja maksaa 12 euroa.

*Aiheet:* mielenterveys

*Linkki:* Käsikirjan tilaus: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/>

## **Mieletön mahdollisuus -draamakokonaisuus**

*Julkaisija:* FinFami

*Ikäryhmä:* 2-3.lk ja 6.lk

*Kuvaus:* Alakoulumateriaaliin on suunniteltu kaksi tarina- ja tehtäväkokonaisuutta, joista toinen on suunnattu 2.-3.-luokkalaisille ja toinen 6. luokkalaisille. Materiaalia voi käyttää myös muiden alakoululäisten kanssa. Tutustu molempiin tarinoihin ja pohdi, kumpi olisi sopivampi ryhmälle, jonka kanssa toimit.

*Aiheet:* mielenterveys, päihteet, perhe

*Linkki:* <https://finfami.fi/lapset-ja-nuoret/>

## **Smokefree-rastirata**

*Julkaisija:* EHYT

*Ikäryhmä:* 5-6.lk

*Kuvaus:* Smokefree-rastirata on uusi opetusmateriaali erityisesti 5.–6. luokkien terveystiedonopetukseen. Rastiradan tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan tupakoinnin sekä nuuskan ja sähkösavukkeen käytön vaikutuksia ihmisiin, ympäristöön ja yhteiskuntaan. Rastirataan kuuluu viisi tehtäväpistettä, joita kierretään ryhmissä. Rastirata voidaan toteuttaa kokonaisuudessaan 2 x 45 minuutin oppitunnilla. Materiaali sisältää opettajan ohjeen, joka toimii purkukeskustelun apuvälineenä. Materiaali tukee uuden opetussuunnitelman tavoitteita.

*Aiheet:* tupakka, nuuska, sähkötupakka

*Linkki:* <http://smokefree.fi/rastirata/>

## Yle Triplet

*Julkaisija:* Yle

*Ikäryhmä:* 5-6.lk, yläkoulu, toinen aste

*Kuvaus:* Yle Triplet tarjoaa opettajille helppokäyttöisen palvelun käsitellä uutisten maailmaa opetuksessaan. Palvelu auttaa kytkemään ajankohtaiset asiat osaksi opetusta. Tripletin ydin on jokaiseen uutisvideoon tehty taustamateriaali ja tehtävät opettajien käyttöön.

*Aiheet:* päihteisiin liittyvät uutiset

*Linkki:* kokoelma päihteistä: <https://yle.triplet.io/collections/paihteet-bee4d1a1-bf4a-48e4-b9a5-227c11a3c028>, kokeile myös hakusanoja (esim. alkoholi, tupakka, doping)

## Päihdetietoa- ja taitoa – toimintamalli päihdekasvatukseen

*Julkaisija:* Turun koulujen päihdekasvatuksen kehittämishanke

*Ikäryhmä:* 6.lk

*Kuvaus:* Päihdetietoa ja -taitoa -malli täydentää opetussuunnitelmiin sisältyvää päihdetiedon opetusta vahvistamalla niitä tekijöitä, jotka suojaavat päihteiden käytön aloittamiselta ja päihdeongelmilta. Sisältää oppituntipaketin kuudesluokkalaisille (s. 11–17).

*Aiheet:* päihteet yleisesti, alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet, itsetunto

*Linkki:* [http://preventiimi.humak.fi/wp-content/uploads/sites/28/2016/02/Humak\\_paihde\\_tietoa\\_web.pdf](http://preventiimi.humak.fi/wp-content/uploads/sites/28/2016/02/Humak_paihde_tietoa_web.pdf)

## Hukkaputki-peli

*Julkaisija:* Nuortenlinkki / A-klinikkasäätiö

*Ikäryhmä:* 6.lk

*Kuvaus:* Interaktiivinen tarinapeli, jossa käsitellään useita eri aiheita. Nuori tekee valintoja tutuissa ja arkipäiväisissä tilanteissa. Tarina etenee riippuen nuoren valinnoista. Peli tarjoaa tietoa, mutta pääpaino on pysähtyä pohtimaan tilanteita, joissa näitä valintoja tehdään. Miksi ajattelen näin? Mitä seurauksia valinnoilla on itselleni ja muille? Peli kestää noin 7-8 min.

*Aiheet:* energiajuoma, nuuska, alkoholi, kannabis, sosiaalinen paine, kiusaaminen, mielenterveys, avun hakeminen

*Linkki:* Opettajan opas: [https://nuortenlinkki.fi/sites/default/files/attachment/opettajan\\_opas\\_6lk.pdf](https://nuortenlinkki.fi/sites/default/files/attachment/opettajan_opas_6lk.pdf)  
 peli: <https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/>

## Juteltaisko?

*Julkaisija:* Änni-hanke / EHYT

*Ikäryhmä:* 5-6.lk

*Kuvaus:* Juteltaisko? on etenkin alakoulujen tarpeisiin kehitetty päihdeoppituntimalli, jolla tuetaan ala-koululaisten omaa ikäidentiteettiä. Oppituntimalli toimii keskustelun herättäjänä ja materiaaliin kuuluu kaksi keskustelemaa oppituntia sekä vanhempainilta.

*Aiheet:* päihitteet, tupakka, alkoholi, vanhemmat

*Linkki:* <http://www.ehyt.fi/fi/verkkokauppa/juteltaisko>

## Koulutus elämään säätiö, tehtäviä

*Julkaisija:* Koulutus elämään säätiö

*Ikäryhmä:* 1–6.lk

*Kuvaus:* Tehtävät ovat tarkoitettu tehtäväksi Koulutus elämään säätiön järjestämän oppitilaisuuden ennen tai jälkeen. Osaa tehtävistä voi kuitenkin käyttää ilman säätiön opetuskokonaisuutta, ja osasta voi hakea inspiraatiota omia tehtäviä kehitellessä.

*Aiheet:* tunteet, aivot, ainutlaatuisuus, ystävät, päätökset, valinnat

*Linkki:* <https://koulutuselamaan.fi/fi/opettajille/tehtavia-oppilaille/>

## Pelikasvattajan käsikirja

*Julkaisija:* Pelitaito-hanke / EHYT ja yhteistyökumppanit

*Ikäryhmä:* alakoulu, yläkoulu, toinen aste

*Kuvaus:* Käsikirja, jossa aiheena pelaaminen ja pelikasvatus. Käsikirja pyrkii mahdollisimman neutraaliin, asialliseen ja opastavaan pelikasvatukseen. Lopusta löytyy erilaisia tehtäviä (Taso V).

*Aiheet:* pelaaminen

*Linkki:* [http://www.pelitaito.fi/new/wp-content/uploads/2016/04/1\\_pelikasvattajankasikirja.pdf](http://www.pelitaito.fi/new/wp-content/uploads/2016/04/1_pelikasvattajankasikirja.pdf)

## Tunteesta tunteeseen -kirja

*Julkaisija:* Opetushallitus

*Kuvaus:* Tunteesta tunteeseen - oppilaan harjoituskirjassa kuvataan 104 tunnetta. Piirroskuvassa esitetään tilanne ja kysymyksiin herätetään keskustelu siitä, missä ja miten kukin tunne on arkielämästä tuttu.

*Aiheet:* tunnetaidot

*Linkki:* <https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/tunteesta-tunteeseen-ihmismielen-tarinat-kuvien-ja-sanoin/15740> (32 euroa) <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen>

## **Ehkäisevä päihdetyö alakoulussa -opinnäytetyö**

*Julkaisija:* Piia Kaarniemi & Maiju Teurajärvi

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Opinnäytetyön liitteestä (alkaen sivulta 40) löytyy päihdekasvatussuunnitelma alakouluun, jossa mm. perustietoa päihteistä (opettajalle) ja harjoitteita eri opetusaineisiin (liikunta, kuvataide, äidinkieli, musiikki).

*Aiheet:* päihteet yleisesti, tunnetaidot ja sosiaaliset taidot

*Linkki:* [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/Kaarniemi_Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[Kaarniemi\\_Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5132/Kaarniemi_Piia.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **Päihdekasvatus tutuksi – opas alakoulun opettajille -opinnäytetyö**

*Julkaisija:* Jana Hodanjonok, Outi Ruokonen ja Anuliisa Salovaara

*Ikäryhmä:* 1-6.lk

*Kuvaus:* Opas (alkaen sivulta 32) sisältää tiiviin kokonaisuuden päihdekasvatusta selkeyttäviä käsitteitä sekä erilaisia vinkkejä ehkäisevän päihdekasvatuksen toteuttamiseen. Oppaan lopusta löytyy harjoituksia.

*Aiheet:* vuorovaikutustaidot, arvot ja tunteet, päihdetieto

*Linkki:* [http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75986/jana\\_hodanjonok-outi-ruokonen-anuliisa-salovaara.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75986/jana_hodanjonok-outi-ruokonen-anuliisa-salovaara.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **Harold -peli**

*Julkaisija:* Koulutus elämään säätiö ja Alko

*Ikäryhmä:* 4-6.lk

*Kuvaus:* Harold-pelillä kannustetaan lapsia ja nuoria tekemään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja arjessaan. Pelin päähahmo Harold seikkailee unimaailmassaan kerraten päivällä koulussa puhuttuja asioita valintojen tekemisestä. Pelissä toistuvat vuorotellen keräily- ja sanapilvi-osuudet. Keräily-osuudessa pelaajan tulee ohjata Harold keräämään hyvinvointia edistäviä ja välttelemään terveydelle haitallisia asioita. Sanapilvi-osuudessa pohditaan keskustellen eri väittämien kautta pelin teemoja tarkemmin. Tarkoituksena on, että peliä pelattaisiin yhdessä aikuisen kanssa keskustellen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista teemoista.

*Aiheet:* alkoholi, tupakka, energiajuomat, uni, vapaa-aika, ravinto

*Linkki:* <http://koulutuselamaan.fi/harold/>

## **Fume-peli**

*Julkaisija:* Turun yliopisto, TEPE-tutkimusryhmä ja NordicEdu

*Ikäryhmä:* 10–13 vuotiaat

*Kuvaus:* Fume on terveyspeli, jonka tarkoitus on tukea tupakoimattomuutta, tarjota tietoa tupakkatuotteista ja edistää ymmärrystä niiden käytön seurauksista pelin avulla. Peliä voi pelata itsenäisesti tai sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi koulussa osana tupakkaan liittyvää terveysohjausta ja aiheesta keskustelun pohjana.

*Aiheet:* tupakka, nuuska

*Linkki:* <http://fume.utu.fi/>