



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MALLI

Ehkäisevän päihdetyön vuosikello

3.-6.lk

Ohjeet

Ehkäisevän päihdetyön vuosikellon ajatuksena on, että kaikki Pohjanmaalla asuvat lapset ja nuoret saavat samankaltaisen ehkäisevän päihdeopetuksen koulussa, peruskoulun kolmannelta luokalta toisen asteen loppuun saakka. Vastuu vuosikellon toteuttamisesta tulee jakaa koko koulun henkilökunnalle niin, että jokainen toteuttaa jonkin osan vuosikellosta. Suosittelemme järjestämään suunnittelupalaverin, jossa jaatte vuosikellon osat henkilökunnan kesken, niin että kaikki opiskelijat saavat osallistua vuosikellon mukaiseen opetukseen. Koulun opiskelijahuoltoryhmällä voi esimerkiksi olla päävastuu työn koordinoimisesta.

Suositlemme seuraamaan koko vuosikelloa, jotta ehkäisevän työn vaikuttavuus toteutuu. Jos haluaa aloittaa kevyemmällä ohjelmalla, voi aloittaa teemakuukausien lokakuun ja maaliskuun materiaaleilla. Teema, jota käsitellään edellisen vuosiluokan kanssa keväällä, tulee seuraavalla vuosiluokalla syksyllä, esimerkiksi niin, että kuudennen luokan keväällä käsitellään alkoholia, ja sama toistuu seitsemännen luokan syksyllä. Toistoa ja seuranta ehkäisevän päihdetyön opetuksessa tarvitaan, jotta työ olisi tehokasta. Vuosikellon kuukaudet sisältävät valmiit opetusmateriaalit koskien mm. päihdetietoa, elämänhallintataitoja, mielenterveyden edistämistä, jotka kaikki kuuluvat ehkäisevään päihdetyöhön.

Opetus vuosikellossa suositeltujen materiaalien mukaa kestää kymmenestä minuutista pariin oppituntiin. Materiaaleista voi myös ottaa osia, tai vaihtaa materiaalia, jos kokee että jokin muu materiaali sopii paremmin teemaan. Vinkkejä materiaalista voi myös lähettää osoitteeseen info@pepp.fi.

Materiaalien avulla voi myös suunnitella teemapäivän keväälle ja syksylle, mutta suosittelemme kuitenkin toteuttamaan opetuksen kuukausittain, sillä yksittäisten toimenpiteiden toteuttaminen ei ole osoittautunut tehokkaaksi tutkimusten mukaan.

Materiaalit

Maksulliset materiaalit ovat seuraavat:

MAKSULLISET MATERIAALIT

Hyvää mieltä yhdessä -käsikirja

<https://mieli.futural.fi/shop/product/1103-hyvaa-mieltä-yhdessä-käsikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistämiseen-1392>

Ihmiseltä ihmiselle -kirja

<https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375>

Elokuva: Paddington (2015)

<https://cdon.fi/elokuvat/paddington-30689057>

Elokuva: Zootropolis (2016)

<https://cdon.fi/elokuvat/disney-54-zootropolis-elainten-kaupunki-37229841>

Muistakaa elokuvalisenssi, jos ostate elokuvia.

LEADER

Aktion
Österbotten YHYRES

LEADER



Europeiska jordbruksfonden för
landsbygdsutveckling: Europa
investerar i landsbygdsområden



Ehkäisevän päihdetyön vuosikello

Peruskoulu, 3.lk			Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.
Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, sivu 36	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 53	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Lokakuu	Kaveritaidot	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia empatian ja kohtaamisen taidon harjoitteluun, s.90-93	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - tunneharjoituksia, s. 67-68	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - sivut 68-70	https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d-619be4
Helmikuu	Turvallisuus	Hyvää mieltä yhdessä - turvaverkkoharjoituksia, s. 46-47	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Maaliskuu	Pelit ja ruutuaika	Hyvää mieltä yhdessä - Sarjakuva perheen ruutuajasta, s. 31	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia mielen-terveyden tukemiseen arjessa, s. 29	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Toukokuu	Kesä	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia tietoiseen läsnäoloon, keskittymiseen ja rentoutumiseen, s. 96-101	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/



Ehkäisevän päihdetyön vuosikello

Peruskoulu, 4.lk			Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.
Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, sivu 37	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikir-ja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistämiseen-3/
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 54	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikir-ja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistämiseen-3/
Lokakuu	Pelit ja ruutuaika	Nettielämää - pääsenkö porukkaan? Video: https://www.youtube.com/watch?v=EX_9wA57XTE	https://www.mediataitokoulu.fi/assets/tehtavat/nettielamaa.pdf
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - tunnetaitoharjoituksia, s. 69-70	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikir-ja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistämiseen-3/
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 92-93	https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4
Helmikuu	Turvallisuus	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia arvopohdintaan ja eettiseen päätöksentekoon, s. 106-111	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikir-ja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistämiseen-3/
Maaliskuu	Energiajuomat	Video (1:42) ja keskustelu videoon liittyen (https://www.youtube.com/watch?v=nyYzaT6Jo_k). Tietoa energiajuomista: https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/	Oletko koskaan juonut energiajuomia? Oletteko huomanneet vaikutuksia? Mitä syitä on juoda tai olla juomatta? Mitä energiajuomat sisältää? Pitäisikö lasten energiajuomien käyttöä rajoittaa?
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia mielenterveyden tukemiseen arjessa, s. 30	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikir-ja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistämiseen-3/
Toukokuu	Kesä	Elokuva: Paddington	http://www.media-avain.fi/paddington/



Ehkäisevän päihdetyön vuosikello

Peruskoulu, 5.lk			Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.WEE
Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, s. 38	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 55	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Lokakuu	Energiajuomat	Yle Triplet: Energiajuomien myynti alle 15-vuotiaille halutaan kieltää lailla	https://yle.triplot.io/articles/energia-juomien-myynti-alle-15-vuotiaille-halutaan-kieltää-lailla
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - tunnetaitoharjoituksia, s. 71-72	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s.112-113	https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Juteltaisko? -malli. Voitte samalla kerätä lasten mielipiteitä vanhempainiltaa varten!	http://www.ehyt.fi/fi/verkkokauppa/juteltaisko
Maaliskuu	Nikotiinituotteet	Fume-peli.	http://fume.utu.fi/
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - turvataitoharjoituksia, s. 134-137	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mieltä-yhdessä-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Toukokuu	Kesä	Elokuva: Zootropolis (2016) ja keskustelu.	http://www.media-avain.fi/zootropolis-elainten-kaupunki/



Ehkäisevän päihdetyön vuosikello

Peruskoulu, 6.lk			Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.
Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia syrjimisen ehkäisyyn, s. 115-119	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - tehtävä temperamenteista, s. 60	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Lokakuu	Nikotiinituotteet	Smokefree -rastirata (kokonaan tai osa)	https://ehyt.fi/tuote/smokefree-rastirata/
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia tunnehallintaan, s. 80-83	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset tai nuoret)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 131-132	https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Hukkaputki-peli.	https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/
Maaliskuu	Alkoholi	Puhutaan alkoholista: valmistava taso ja taso 1: juhlat	http://www.puhutaanalkoholista.fi/
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia huolista, surusta ja kriiseistä selviytymiseen, s. 143-147	https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvaa-mielta-yhdessa-kasikirja-alakoululaisen-mielenterveyden-edistamiseen-3/
Toukokuu	Kesä ja yläkouluun siirtyminen	Keskustele oppilaiden kanssa mitä tunteita ja ajatuksia yläkouluun siirtyminen tuo mieleen. Vinkkaa vanhemmille MLL:n oppaasta ->	https://www.mll.fi/kuuntele-ja-kannus-ta-ylakoululaista/

