

POP-UP –Toiminnalliset tehtävät - Ohjeistus

Pop-up -pisteen tehtäviä voi hyödyntää rastiratatyöliin kokonaisuutena esimerkiksi osana oppituntia, tai yksittäin esimerkiksi tupakka- ja nikotiiniuoteaiheisella ständillä. Tehtävien tekemisen yhteydessä ohjataan tutustumaan erilaisiin sivustoihin, artikkeleihin sekä testeihin, joten puhelimen tai tietokoneen hyödyntäminen on tarpeen.

- Rastirata-toteutusmuodossa opiskelijat voivat jakautua pienryhmiin, jotka kiertävät eri pisteitä ja kirjaavat vastauksiaan vastauslomakkeelle. Rastiradan lopuksi on hyvä pitää tehtävien yhteinen purku, jossa käydään läpi oikeat vastaukset keskustellen. Vastauslomakkeen voi korvata halutessaan esimerkiksi post-it-lapuilla, jotka kootaan isommalle paperille.
- Ständillä opiskelijat voivat pohtia ensin joko itsenäisesti tai pienryhmissä tehtäviä. Tavoitteena on aikaansaada keskustelua tupakka- ja nikotiiniuotteista sekä lopettamisesta.

Piste: Hyvä syy olla ilman tupakka- tai nikotiiniuotteita

Teema: Tupakka- ja nikotiiniuotteiden käytön lopettamisen sekä nikotiinittomuuden hyödyt, kieltäytyminen tupakka- ja nikotiiniuotteista

Ohje: Ensimmäisen kysymyksen yhteydessä nuoret voivat etsiä hyviä syitä olla käyttämättä tuotteita pyörittämällä Hyvä syy -hyrrää <https://testit.fressis.fi/hyvasyy> Toiseen ja kolmanteen kysymykseen vinkkejä saa Fressiksen artikkelista <https://www.fressis.fi/artikkeli/mita-teen-kun-kaveri-tarjoaa-hatseja/>

Vinkit:

- Hyviä syitä olla ilman tupakka- ja nikotiiniuotteita on loputtomasti, mutta olennaista on löytää se itselle tärkein syy olla ilman tuotteita. Terveys, raha, riippuvuuden välttäminen, hyvä arki, ympäristöasiat?
- Mikään tupakka- tai nikotiiniuote ei ole haitaton tai vaaraton, jokaiselle tuotteella on omat haitat. Yksittäisen kokeilun haitat ovat erilaisia kuin säännöllisen käytön. Nikotiini vaikuttaa kehittyvän nuoren aivoihin ja voi aiheuttaa haittoja mm. keskittymiseen, lisätä ärtyneisyyttä ja huonontaa unenlaatua. Nämä voivat vaikuttaa moneen asiaan mm. yleiseen jaksamiseen, opiskeluun, harrastuksiin.
- Tupakka- ja nikotiiniuotteista kieltäytymistä ei tarvitse perustella kenellekään, ellei itse halua! Pelkkä EI tai EN KÄYTÄ riittää!
- Usein oman mielipiteen ja kieltäytymistävän miettiminen ennakoon auttaa tilanteessa toimimista ja tupakka- tai nikotiiniuotteista kieltäytymistä

Piste: Tunnistatko mistä tuotteesta on kyse?

Teema: Tupakka- ja nikotiinituotteet ja niiden haitat, sekä erityisesti hyödyt olla ilman näitä tuotteita.

Ohje: Tehtävänä on arvata, mistä tupakka- tai nikotiinituotteesta on kyse vihjeiden perusteella. Mikäli tehtävä on haastava, voi vastausvaihtoehdot laittaa näkyville. Alla oikeat vastaukset.

Vastaukset:

1. Nuuskan säännöllinen käyttö voi aiheuttaa ko. oireita. Jos nuuskaa pidetään usein samassa paikassa, limakalvo voi alkaa paksuuntua "norsunnahaksi". Alue voi muuttua käytön jatkuessa haavaiseksi, mikä voi merkitä alkavaa syöpämuutosta.

2. Tupakansavussa on tuhansia ihmiselle haitallisia yhdisteitä, joista noin 70 on osoitettu syöpää aiheuttaviksi. Tupakka vaurioittaa lähes jokaista elimistömme osaa.

3. Sähkösavukkeiden eli vapen nesteissä ja höyryssä on useita haitallisia aineita. Höyry voi altistaa ympärillä olijat haittavaikutuksille ja erittäin pienille nanohiukkasille.

4. Nikotiinipussien sisältämien suurten nikotiinimäärien vuoksi riippuvuus voi syntyä jo lyhyen käytön jälkeen. Nuorten kehittyvät aivot ovat erittäin herkkä nikotiinin vaikutuksille. Nikotiini myös pitää elimistöä jatkuvassa räsitus-tilassa ja heikentää palautumista.

5. Nikotiini. Suurissa nikotiinimäärissä on riski nikotiinimyrkytykselle. Nikotiinituotteet tulisi hävittää aina asianmukaisesti, sillä väärin käsiin joutuessaan ne voivat aiheuttaa hengenvaaran esimerkiksi pienille lapsille tai lemmikeille.

Vinkit:

- Tupakka ja nuuska sekä uudemmat nikotiinituotteet, kuten sähkösavuke ja nikotiinipussit sisältävät nikotiinia. Nikotiini vaikuttaa aivojen toimintaan ja voi aiheuttaa riippuvuutta.
- Uusien nikotiinituotteiden suuret nikotiinimäärät voivat altistaa nopeastikin riippuvuuden synnylle ja siten aiheuttaa vaikeuksia lopettamisessa jo vähäisen käytönkin jälkeen.
- Suuret nikotiinimäärät voivat myös altistaa helpommin nikotiinimyrkytykselle.
- Nuorilla nikotiinin käyttö voi vaikuttaa aivojen kehitykseen ja säännöllisestä käytöstä voi jäädä jopa pysyviä vaikutuksia aivojen toimintaan. Nikotiinin käyttö lisää mm. keskittymisvaikeuksia, ahdistuneisuutta sekä heikentää unenlaatua.
- Nikotiini lisää myös kakkostyyppin diabeteksen riskiä, sekä heikentää elimistön puolustusjärjestelmää.
- Nikotiiniton sähkösavuke ei ole haitaton. Nikotiiniton sähkösavuke sisältää terveydelle haitallisia yhdisteitä, joita ei ole tarkoitettu hengitettäväksi. Nesteistä on myös löytynyt raskasmetalleja, joita irtoaa nestettä kuumentavasta metallivastuksesta.

Piste: Miten tukisit kaveria lopettamisessa?

Teema: Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen, kaverin tukeminen lopettamisessa, vertaistuki

Ohje: Tehtävän on pohtia keinoja siihen, kuinka kaveria voisi tukea tupakka- tai nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa. Tehtävän tekemisen yhteydessä tutustutaan Fressiksen lopettamisen tuen sivustoon

<https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/nain-lopetat/>

Vinkit:

- Tee päätös, valmistaudu, lopeta, pysy päätöksessä. Pyydä apua ja tukea aina tarvittaessa!
- Vinkkejä ja lisätietoa löytyy esim. **THL lopetan ja Fressis.fi** lopettamisen tuen sivustoilta
- **Erovirasto-sovellus** on ilmainen puhelimeen ladattava sovellus, josta saa tukea tupakan ja nuuskan käytön lopettamiseen
- **Stumpin** sivuilta löydät maksuttoman neuvontapuhelimen
- **28 päivää** ilman tarjoaa tukitapaamisia verkossa
- **Koulun terveydenhoitajalta on saataville tukea ja apua tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen**

Piste: Testaa tietosi

Teema: Luotettavan ja oikean tiedon jakaminen tupakka- ja nikotiinituotteista

Ohje: Valitkaa pisteelle yksi alla olevista Fressiksen testaa tietosi -testeistä. Näistä testeistä saa pisteet loppuksi. Jokaisen testin kysymyksen jälkeen tulee myös palaute siitä, vastasiko oikein vai väärin, ja sen alle oikea vastaus näkyviin.

- Testaa tietosi nikotiinista <https://testit.fressis.fi/mita-tiedat-nikotiinista>
- Testaa tietosi vapestä https://testit.fressis.fi/vapetesti_1
- Tunnistatko nikotiinin vaikutukset urheiluun (nikotiinimyytit) <https://testit.fressis.fi/nikotiinimyytit-urheilussa>