

PÄIHDEKASVATUSSUUNNITELMA

MÄNTYHARJU.
Yhtenäiskoulu

Ehkäisevä päihdetyö **Lukio**

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	5
2.1 Päihdekasvatus	5
2.1.1 Päihdekasvatuksen tavoitteet ja toimenpiteet	6
2.1.2 Päihdekasvatus opetuksessa	9
2.2 Ehkäisevään päihdetyöhön linkittyvät työryhmät	9
2.2.1 Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä.....	9
2.2.2 Lukion opiskelijahuoltoryhmä.....	10
2.2.3 Mäntyharjun kunnan ehkäisevän toiminnan työryhmä	10
2.2.4 Lasten ja nuorten hyvinvointi työryhmä.....	10
2.3 Oppilas- ja opiskelijahuolto.....	11
2.4 Oppilaitosten ja kotien yhteistyö	11
3 TOIMINTAOHJEET	12
3.1 Päihteiden käytön tunnistaminen.....	12
3.2 Toimintaohjeet rahapeliriippuvuuksiin liittyen	13
3.3 Toimintaohjeet päihteisiin liittyen.....	13
3.3.1 Opettajien toimintaohjeet päihteiden käytön epäilytilanteessa	14
3.3.2 Opettajien toimintaohjeet akuutissa tilanteessa.....	15
3.3.3 Opettajien toimintaohjeet päihteiden hallussapitotilanteissa.....	16
3.4 Olennaisia yhteystietoja ja linkkejä.....	17
4 SUUNNITELMAN TARKASTAMINEN JA ARVIOINTI.....	20
LÄHTEET	21

LIITTEET

Liite 1: Yleisimmät huumeet, niiden tunnistus, vaikutus ja haitat.

1 JOHDANTO

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihdeiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Ehkäisevä päihdetyö on kunnan lakisääteinen tehtävä. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 2015/523). Kouluilla ja oppilaitoksilla on merkittävä rooli ehkäisevässä päihdetyössä, koska niiden kautta on mahdollista tavoittaa niin lapset, nuoret kuin heidän huoltajansakin.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on erittäin tärkeää, koska lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan perusta tulevaisuuden hyvinvoinnille ja terveyskäyttäytymiselle (Ehyt Ry 2023a). Lasten ja nuorten hyvinvoinnin ensisijainen vastuu on huoltajilla, mutta oppilaitoksilla on merkittävä rooli huoltajien kasvatusvastuun tukemisessa esimerkiksi jakamalla ajankoh- taista tietoa (Lainio-Peltola ym. 2020).

Oppilaitosten päihdekasvatus on osa ehkäisevää päihdetyötä (Lainio-Peltola ym. 2020). Päihdekasvatus sisältää alkoholiin, huumeisiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin sekä rahapelaami- seen liittyvien uskomusten ja asenteiden käsittelyä sekä tietoisuuden lisäämistä päihteiden ja pelaamisen riskeistä ja haitoista (Markkula ym. 2022).

Mäntyharjun Yhtenäiskoulu on kouluyhteisö, jossa opiskelevat peruskoulun alaluokkalaiset esikoululaisista alkaen sekä peruskoulun yläluokkalaiset ja lukiolaiset. Mäntyharjun lukio on hallinnollisesti eri yksikkö, mutta opiskelu tapahtuu osaksi samoissa tiloissa. Oppilaita Yhte- näiskoulussa on noin 485 ja henkilökuntaa noin 60. Mäntyharjun lukiossa opiskelijoita on noin 130 ja henkilökuntaa 15.

Perusopetuksen ja lukion kantavana ajatuksena on luoda lapselle ja nuorelle ehyt koulupolku. Perusopetus sekä toinen aste ovat olennainen osa lapsen ja nuoren arkea. Koulussa ollessaan lapsi ja nuori kasvaa turvallisessa, yksilön erilaisia taitoja ja valmiuksia kehittävässä ilmapii- rissä kohti aikuisuutta. Sekä Yhtenäiskoulu että lukio sijaitsevat Mäntyharjun keskustassa. Yhte- näiskoulu on kunnan ainoa perusopetusta tarjoava oppilaitos. Yhteistyö huoltajien ja vanhem- painyhdistyksen kanssa ovat hyvin tärkeä osa ehkäisevää päihdetyötä.

Tämän suunnitelman tehtävänä on kuvata koulussa tapahtuvaa ehkäisevää päihdetyötä, jonka olennaisena osana on päihdekasvatus. Suunnitelmassa avataan tarkemmin päihdekasvatuksen toteutumista Mäntyharjun Yhtenäiskoulussa ja lukiossa. Lisäksi suunnitelma antaa toiminta-ohjeet tilanteisiin, joissa joudutaan tekemisiin päihteiden, päihde-epäilyn tai ongelmallisen rahapelaamisen kanssa. On tärkeää, että jokainen koulussa työskentelevä henkilö osaa tunnistaa, auttaa ja puuttua tarkoituksenmukaisin keinoin päihdeongelmiin sekä osaa ohjata hoitoa tarvitsevan henkilön esihenkilön kautta asianmukaiseen hoitoon. On olennaista, että oppilaitosten henkilökunta suhtautuu johdonmukaisesti päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttöön sekä rahapelaamiseen (Opetushallitus 2023a) Toimiva suunnitelma on sekä oppilaitoksen, opettajien että oppilaiden etu (Rautama 2021).

Tämä suunnitelma on tarkoitettu nimenomaan kouluille ja oppilaitoksille sekä henkilökunnalle. Päihdekasvatussuunnitelman toteutumisen tueksi huoltajille suunnattu opas (Huomaa ajoissa- Vinkkejä huoltajille) on myös päivityksen alla. Kyseinen tiedosto julkaistaan kunnan nettisivuille sekä sen valmistumisesta tiedotetaan myös huoltajia.

Päihteillä tarkoitetaan tupakkaa, nuuskaa, alkoholia ja huumausaineita. Myös lääkkeet, liuotteet ja muut aineet luokitellaan päihteiksi silloin kuin niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. Rahapelaamisella tarkoitetaan pelaamisen muotoja, joissa voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista (THL 2023a).

Päihdekasvatussuunnitelmassa kuvattua toimintaa koulussa ohjaavat seuraavat lait:

1. Lastensuojelulaki (2007/417) §25, Ilmoitusvelvollisuus:

Jonkin seuraavista tahoista palveluksessa tai luottamustoimessa oleva, vastaavissa tehtävissä toimeksiantosuhteessa tai itsenäisenä ammatinharjoittajana toimiva sekä kaikki terveydenhuollon ammattihenkilöt ovat velvollisia salassapitosäännösten estämättä viipymättä ilmoittamaan hyvinvointialueelle, jos he ovat tehtävässään saaneet tietää lapsesta, jonka hoidon ja huolenpidon tarve, kehitystä vaarantavat olosuhteet tai oma käyttäytyminen edellyttää mahdollista lastensuojelun tarpeen selvittämistä:

1) sosiaali- ja terveydenhuolto tai lasten päivähoidon; 2) opetustoimi; 3) nuorisotoimi; 4) poliisitoimi; 5) Rikosseuraamuslaitos; 6) palo- ja pelastustoimi; 7) sosiaalipalvelujen, lasten päivähoidon tai terveydenhuollon palvelujen tuottaja; 8) opetuksen tai koulutuk-

sen järjestäjä; 9) seurakunta tai muu uskonnollinen yhdyskunta; 10) kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta annetun lain (746/2011) 3 §:ssä tarkoitettu vastaanottokeskus tai järjestelykeskus; 11) hätäkeskustoimintaa harjoittava yksikkö; 12) koululaisten aamu- tai iltapäivätoimintaa harjoittava yksikkö; 13) Tulli; 14) rajavartiolaitos; 15) ulosottoviranomainen; 16) Kansaneläkelaitos.

2. Tupakkalaki (2016/549):

Tupakkatuotteita ja nikotiinineiteitä ei saa myydä tai muutoin luovuttaa eikä välittää alle 18-vuotiaalle. Tupakan vastikkeita, tupakointivälineitä ja sähkösavukkeita ei saa elinkeinotoiminnassa myydä tai muutoin luovuttaa alle 18-vuotiaalle. (53§ 1. ja 2. mom.)
Tupakkatuotteiden käyttö on kiellettyä päiväkotien taikka esi- tai perusopetusta, ammatillista koulutusta tai lukio-opetusta antavien oppilaitosten ulkotiloissa. (74§ 3 mom.)

3. Alkoholilaki (2017/1102):

Alaikäisen alkoholinkäytön kieltää alkoholilaki (37§ 1.mom.). Alle 18-vuotiaalla ei ole oikeutta pitää hallussaan mitään alkoholijuomia. Alkoholijuomien välittäminen alle 18-vuotiaalle on niin korvauksetta kuin korvauksesta kielletty. Näin ollen kaikki alaikäisen alkoholin käyttö on kielletty.

4. Huumausainelaki (2008/373):

Huumausrikoksena tuomittavaa on muun muassa:

- Valmistaa tai yrittää valmistaa huumausainetta
- Viljellä tiettyjä kasveja käytettäväksi huumausaineena tai sen raaka- aineena,
- Tuoda tai viedä, kuljettaa tai kuljetuttaa huumausainetta tai yrittää em. tekoja,
- Myydä, välittää, luovuttaa toiselle tai muulla tavoin levittää tai yrittää levittää huumausainetta,
- Pitää hallussaan tai yrittää hankkia huumausainetta taikka käyttää sitä. (Rikoslaki 1889/39 50. luku.)

Näin ollen huumausaineiden kaikkalainen hallussapito, käyttö, valmistus ja myynti on yksiselitteisesti kielletty (5§ yleiskielto).

5. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (2015/523):

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä kattaa päihdeiden lisäksi rahapelaamisen.

6. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2013/1287):

Tässä laissa säädetään perusopetuslaissa (628/1998) tarkoitetussa opetuksessa olevan oppilaan sekä lukiolaissa (629/1998) ja ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa (630/1998) tarkoitetussa koulutuksessa olevan opiskelijan oikeudesta opiskeluhuoltoon.

7. Arpajaislaki (2001/1047):

Tämän lain tarkoituksena on taata yleishyödyllisiin arpajaisiin osallistuvien oikeusturva, estää arpajaisiin liittyvät väärinkäytökset ja rikokset sekä ehkäistä ja vähentää arpajaisiin osallistumisesta aiheutuvia taloudellisia, sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Rahapeleillä tarkoitetaan tässä laissa sellaisia arpajaisia, joista pelaaja voi voittaa rahaa.

2 EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevällä päihdetyöllä ehkäistään ja vähennetään alkoholin, tupakka- ja nikotiinituotteiden, huumeaineiden sekä päihtymiseen käytettävien lääkkeiden käyttöä ja rahapelaamista sekä niistä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja yksilöille, yhteisöille ja yhteiskunnalle. Lisäksi vahvistetaan päihteiden ja tupakka- ja -nikotiinituotteiden käyttöön sekä rahapelaamiseen vaikuttavia suojaavia tekijöitä sekä poistetaan tai vähennetään riskitekijöiden vaikutusta. Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on myös vaikuttaa päihteisiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin ja rahapelaamiseen liittyviin tietoihin ja asenteisiin. (Markkula ym. 2022).

Kouluissa ja oppilaitoksissa kohdataan lähes jokainen lapsi ja nuori kehityksen kannalta olennaisessa vaiheessa, minkä myötä koulut ja oppilaitokset ovat merkittäviä toimijoita ehkäisevässä päihdetyössä (Markkula ym. 2022). Pitkäkestoinen oppivelvollisuus antaa mahdollisuuksia tukea pitkäjänteisesti lasten ja nuorten turvallista kasvua sekä ehkäistä päihteiden käyttöä (THL 2023b).

Vahvana lähtökohtana ehkäisevän päihdetyön suunnittelulle on tieto kunnan lasten ja nuorten päihteiden käytöstä ja käyttötavoista (Lainio-Peltola ym. 2020). Tiedolla johtamisen tukena toimii erityisesti kahden vuoden välein toteutettava Kouluterveyskysely (THL 2023c). Lisäksi kunnassa tuodaan esimerkiksi työryhmien keskusteluun havaittuja ajankohtaisia ilmiöitä ja reagoidaan niihin asianmukaisella tavalla.

Mäntyharjun Yhtenäiskoulussa ja lukiossa tehtävän ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on päihdetieton, terveellinen ja turvallinen oppimis- ja työyhteisö. Oppilaitokset pyrkivät toiminnallaan ennaltaehkäisemään päihdeongelmia ja puuttumaan havaittuihin päihdeongelmiin. Ehkäisevän päihdetyön avulla pyritään edistämään oppilaiden päihteettömiä elintapoja sekä vähentämään ja ehkäisemään päihdehaittoja.

2.1 Päihdekasvatus

Oppilaitosten päihdekasvatus on osa ehkäisevää päihdetyötä (Lainio-Peltola ym. 2020). Päihdekasvatus sisältää alkoholiin, huumeisiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin sekä rahapelaamiseen liittyvien uskomusten ja asenteiden käsittelyn sekä tietoisuuden lisäämistä päihteiden ja pelaamisen riskeistä ja haitoista (Markkula ym. 2022). Päihdekasvatuksessa on kyse tiedon ja

taidon yhdistämisestä niin, että oppilas pystyisi sen tuloksena käsittelemään kriittisesti tarjolla olevaa tietoa. On tärkeää, että oppilas oppii soveltamaan saamaansa tietoa omaan elämäntilanteeseensa, ja että hän myös oppii näkemään valintojensa seuraukset. Elämänhallintataitoja vahvistava päihdekasvatus on yksi nuoruuden toimivista ehkäisevän päihdetyön menetelmistä (Markkula ym. 2022). Kasvatuksellisenä tavoitteena on siis harjoitella taitoja, joiden avulla lapsi tai nuori pystyy huolehtimaan omasta ja muiden hyvinvoinnista (THL 2023b).

On huomioitavaa, että myös rahapelaaminen kuuluu osaksi päihdekasvatusta (THL 2023b). Tarkan ikärajavälön takia lasten ja nuorten rahapelaamista ei tapahdu välttämättä juurikaan peliautomaateilla tai veikkauspelien ja raaputusarpojen parissa. Rahapelaaminen linkittyy kuitenkin digipelaamiseen pelin sisäisinä ostoina esimerkiksi loot boxien eli yllätyslaatikoiden kautta (Virolainen 2022). Näihin liittyy myös arpajaismaista toimintaa, kun ostamalla pienemmän pelin sisäisen oston, voi voittaakin jotain huomattavasti isompaa. Peleissä oikean rahan sijasta on kyse virtuaalivaluutasta tai erilaisista pelimerkeistä, jotka saattavat myös hämärtää rahan arvoa (Virolainen 2022).

2.1.1 Päihdekasvatuksen tavoitteet ja toimenpiteet

Olenaisia sisältöjä päihdekasvatuksessa ovat terveen kasvun tukeminen, tiedon ja ymmärryksen lisääminen, uskomusten ja kielteisten leimojen purkaminen, elämäntaitojen harjoittelu, sosiaalisen paineensietokyvyn opetteleminen, riskien hallintaa tukevien toimintatapojen esiin nostaminen, ongelmanratkaisukyvyt ja itsetunnon sekä kriittisen ajattelun vahvistaminen (Markkula ym. 2022).

Päihdekasvatuksessa olennaisessa roolissa on vuorovaikutus, joka ei pohjaudu ainoastaan yksipuoliseen luennointiin, vaan antaa tilaa myös lasten ja nuorten pohdinnalle ja kysymyksille (THL 2023b). Päihdekasvatuksessa on olennaista huomioida lasten ja nuorten ikäkausit ja kehitys (Opetushallitus 2023a). Tiedon jakamisen lisäksi tärkeässä roolissa on terveydenlukutaidon kehittyminen, jonka avulla lapsi ja nuori osaa erottaa oikeaa tietoa käyttäytymisensä tueksi (Ehyt Ry 2023b). Nykyaikana erilaiset pelottelumethodit eivät edistä vaikuttavaa päihdekasvatusta, vaan ne voivat luoda stigmaa ja jopa vähentää päihdekasvatuksen uskottavuutta kärjistettyjen esimerkkien myötä (Markkula & Karlsson n.d).

Päihdekasvatuksen tavoitteet ja teemat voidaan nostaa myös suoraan paikallisista tilastotiedoista ja havainnoista. Päihdekasvatuksessa voidaan siis keskittyä tiettyihin teemoihin, jos oppilaitoksessa esiintyy esimerkiksi erityisesti nikotiinituotteiden käyttöä (Opetushallitus 2023a). Ajantasaisella tiedolla on merkittävä rooli ehkäisevän päihdetyön suunnittelun, seurannan ja kehittämisen näkökulmasta (Opetushallitus 2023b).

Taulukko 1. Mäntyharjun oppilaitosten tavoitteet, toimenpiteet ja arvioinnin työkalut sekä mittarit.

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	VASTUUTAHO	ARVIOINTI/MITTARIT
1. Päihdekasvatuksen jatkuvuus läpi perusopetuksen ja lukion ikätaso huomioiden.	Opetussuunnitelman noudattaminen (kts. luku 2.1.2) ja muut koulun toimintamallit, kuten KiVa-koulu (perusopetus) ja voimaannuttavat kahvihetket yhdistettynä hyvinvointituokioihin (lukio)	Yhtenäiskoulu, lukio	Omavalvonta
	Tämän suunnitelman säännöllinen esille nostaminen henkilökunnan kesken.	Yhtenäiskoulu, lukio	Omavalvonta
	Tämän suunnitelman vuosittainen tarkastelu ja arviointi.	Päihdekasvatus-työryhmä	Päihdekasvatus-työryhmä arvioi vuosittain lukukauden päätteeksi suunnitelman, ja päivittää tarvittaessa
	Hyödynnetään tarvittaessa myös koulun ulkopuolisia toimijoita osana päihdekasvatusta.	Yhtenäiskoulu, lukio, Ehkäisevän toiminnan työryhmä	Vierailijoiden lukumäärä ja toiminnan toteutus

<p>2. Päihdemyönteisyyden vähentäminen.</p>	<p>Opetussuunnitelman noudattaminen (kts. luku 2.1.2)</p> <p>Päihdepuheisiin puuttuminen</p>	<p>Yhtenäiskoulu, lukio</p> <p>Henkilökunta</p>	<p>Kouluterveyskysely (4.- ja 5.- luokkalaiset, 8. - ja 9.luokkalaiset ja lukiolaiset):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyväksyy ikäisillään alkoholin juomisen vähäisessä määrin, % • Hyväksyy ikäisillään alkoholin juomisen humalaan asti, % • Hyväksyy ikäisillään tupakoinnin, % • Hyväksyy ikäisillään nuuskaamisen, % • Hyväksyy ikäisillään sähkösavukkeen käytön, % • Hyväksyy ikäisillään marihuanan (kannabiksen) polttamisen, %
	<p>Päihdekasvatus näkyy myös erilaisten kampanjoiden ja teemaviikkojen kautta kouluilla ja oppilaitoksissa. Esimerkiksi viikolla 45 vietetään ehkäisevän päihdetyön viikkoa (Ehyt Ry 2023c).</p>	<p>Yhtenäiskoulu, lukio,</p> <p>Ehkäisevän toiminnan työryhmä</p>	<p>Ehkäisevän päihdetyön viikon ohjelma ja toteutus</p> <p>Palautekysely</p>
	<p>Viestintä ja tiedottaminen huoltajille</p>	<p>Yhtenäiskoulu, lukio,</p> <p>Ehkäisevän toiminnan työryhmä</p>	<p>Huomaa ajoissa- Vihjeitä huoltajille opas ja infopakettien jakaminen 5.- ja 8.- luokkalaisten huoltajille.</p>

2.1.2 Päihdekasvatus opetuksessa

Päihdeopetus pohjautuu koulun opetussuunnitelmaan ja sitä toteuttaa koulun oma henkilöstö, nuorisopalvelut ja mahdollisesti jokin ulkopuolinen taho oppilasryhmäkohtaisesti tai luokkata-sokohtaisesti.

Mäntyharjun Yhtenäiskoulun ja Mäntyharjun lukion opetussuunnitelmassa on määritelty oppi-aineiden sisällöt ja näiden yhteydessä tapahtuu osa ehkäisevästä päihdetyöstä. Päihdekasvatusta sisältävät oppiaineista terveystieto, yhteiskuntaoppi ja kemia. Aihekokonaisuutta on mahdol-lista käsitellä luontevasti myös muissa oppiaineissa, kuten äidinkieli, historia, biologia, kotita-lous, liikunta, psykologia ja ympäristöoppi.

Terveystiedossa käsitellään ja käydään läpi päihderiippuvuustestejä. Oppilaille esitellään myös erilaisia tupakasta vieroitusmenetelmiä. Lisäksi tunneilla hyödynnetään erilaisia rahapelaami-seen liittyviä nettimateriaaleja, kuten verkkosivuja, testejä ja tietovisoja.

2.2 Ehkäisevään päihdetyöhön linkittyvät työryhmät

Mäntyharjussa toimii lasten ja nuorten kohderyhmän sekä ehkäisevän päihdetyön kannalta neljä olennaista työryhmää. Kaikissa työryhmissä olennaisessa roolissa ovat monialaisuus sekä poik-kihallinnollisuus, minkä myötä ajankohtaisia asioita ja ilmiöitä käsitellään laaja-alaisesti yh-teistyössä.

2.2.1 Yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä

Yhtenäiskoulussa on ala- ja yläluokkien yhteinen yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä (YHR), joka toimii moniammatillisesti ja kokoontuu säännöllisesti. Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän tehtävänä on muun muassa oppilaiden fyysisen ja psyykkisen terveydentilan seuraaminen. Opettajilla on vastuullisina kasvattajina velvoite kääntyä oppilashuollon työntekijöiden puo-leen, mikäli heillä on huoli oppilaasta tai oppilaista. Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän jäse-nistä koulun henkilökunta seuraa oppilaiden koulunkäyntiä sekä poissaoloja. Lisäksi YHR toi-mii näihin liittyvissä ongelmissa luokanopettajien sekä luokan- ja ryhmänohjaajien tukena.

Erillinen päihdekasvatustyöryhmä päivittää päihdesuunnitelman tarvittaessa. Ryhmän tehtäviin kuuluu seurata koulun päihdetilannetta ja reagoida siihen. Työryhmä saa tietoa koulun päihdetilanteesta kouluterveyskyselyistä ja laatii täydentäviä kyselyitä, mikäli tarvetta ilmenee. Työryhmä tiedottaa ajankohtaisista koulutuksista sekä pitää yhteyttä eri yhteistyötahoihin. Työryhmä toteuttaa tarvittaessa erilaisia tapahtumia tai kampanjoita koulussa. Päihdekasvatussuunnitelma on osa koulun toimintasuunnitelmaa.

2.2.2 Lukion opiskelijahuoltoryhmä

Opiskelijahuoltoryhmän kokoonpanoon kuuluvat rehtori, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, koulupsykologi, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja ja tarvittaessa muuta lukion henkilökuntaa. Ryhmä kokoontuu minimissään kaksi-kolme kertaa lukukauden aikana. Opiskelijahuoltoryhmä käsittelee yhdessä opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä ajankohtaisia asioita sekä käy läpi myös tilastotietoja, kuten tuoreimpia kyselyiden tuloksia. Ryhmä jalkautuu lukion yhteisiin tilaisuuksiin muutaman kerran lukuvuoden aikana.

2.2.3 Mäntyharjun kunnan ehkäisevän toiminnan työryhmä

Kokoonpano muodostaa moniammatillisen työryhmän, jossa ovat edustettuna sosiaali- ja terveyspalvelut, nuorisopalvelut, perusopetus, kulttuuri- ja työllisyyspalvelut sekä seurakunta. Tapaamisten tarkoituksena on koordinoida ja tukea yhdessä ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toteutumista ja mahdollistaa ehkäisevän päihdetyön laaja-alainen huomiointi eri palvelusektoreilla. Tapaamisissa jaetaan ajankohtaista tietoa, keskustellaan esille nousevista ilmiöistä ja toteutetaan kehittämistyötä ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön teemojen äärellä. Työryhmä kokoontuu noin joka toinen kuukausi, kuusi-kahdeksan kertaa vuodessa.

2.2.4 Lasten ja nuorten hyvinvointi työryhmä

Lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmässä ovat edustettuna kunnan sivistyspalvelut sekä Etelä-Savon hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalveluiden työntekijöitä. Ryhmän tavoitteena on edistää lasten ja nuorten hyvinvointia huomioiden hyvinvoinnin eri osa-alueet. Työryhmä kokoontuu vuoden aikana kuusi kertaa.

2.3 Oppilas- ja opiskelijahuolto

Oppilaitoksissa on mahdollista tavata päivittäin kouluterveydenhoitaja ja koulukuraattori. Koulupsykologi on myös tavattavissa lähes päivittäin. Oppilaalla tai opiskelijalla on mahdollisuus saada yksilöllistä päihdeneuvontaa terveydenhoitajan vastaanotolla. Päihteiden käytön oppilas-kohtainen arviointi kuuluu osana opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuksia. Nuorisopsykiatrian Välkkäri-työryhmän kautta on saatavilla päihdetyöntekijän palveluita, vastaanottoa ja konsultointia.

2.4 Oppilaitosten ja kotien yhteistyö

Huoltajat ja vanhempainyhdistys ovat tärkeä voimavara ehkäisevässä päihdetyössä. Vanhempainiloissa ja luokkakohtaisissa tilaisuuksissa on mahdollista ja suotavaa varata aikaa myös muun muassa keskusteluille nuorten kehityksestä, yhteisesti sovittavista säännöistä, vapaa-ajan vietosta sekä päihde- ja riippuvuuskysymyksistä.

Koteihin jaetaan myös ajankohtaista tilastotietoa mäntyharjulaisista lapsista ja nuorista pohjautuen esimerkiksi Kouluterveyskyselyn tuloksiin. Huoltajille voidaan järjestää teemailtoja tai luentoja erilaisista päihteisiin ja riippuvuuksiin liittyvistä aihepiireistä kiinnostuksen ja tarpeen mukaan. Huoltajien ja vanhempainyhdistyksen toiveita kuunnellaan yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän vuosittaisen toiminnan suunnittelussa.

3 TOIMINTAOHJEET

Koulun ja oppilaitoksen henkilöstöllä on velvollisuus ottaa päihteiden ja tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö sekä rahapelaaminen puheeksi aina, kun niitä epäilee tai havaitsee. Päihdehavaintojen ja päihde-epäilyjen lisäksi on tärkeää tunnistaa riskiä lisäävät ja riskeiltä suojaavat tekijät, kuten mielenterveyden haasteet tai ongelmat perheessä. (Opetushallitus 2023a). Päihdeongelmien varhaisella tunnistamisella ja päihdeongelmaisen hoitoonohjauksella ja kuntoutuksella sekä ehkäistään että vähennetään päihteiden käytöstä aiheutuvia terveyshaittoja. Samalla vaikutetaan myös nuoren elämänlaatuun sekä ehkäistään hänen syrjäytymistään.

Yhteisesti sovitut säännöt ja selkeät toimintaohjeet luovat turvallisuutta työyhteisössä. Päihde-epäilyissä tulee muistaa hienotunteisuus ja välttää nuoren leimaaminen. Tärkeää on myös pitää mielessä salassapitosäännökset sekä yhteydenpito nuoren huoltajiin.

Toiminnan tavoitteena tulee aina olla nuoren etu.

3.1 Päihteiden käytön tunnistaminen

Nikotiinituotteiden ja alkoholin tunnistaminen hajusta tai niiden käytöstä aiheutuvista oireista ei ole välttämättä vaikeaa. Erilaisten huumeiden osalta tilanne on kuitenkin haastavampi. Tunnistamista helpottamaan on koottu tietoa tavallisimmista huumeista, niiden vaikutuksesta ja vaaroista liitteeseen 1.

Nuoren elämäntilanteen kokonaisvaltaisella arvioinnilla on mahdollista tunnistaa päihdehäiriön riskissä olevat nuoret (Kosola ym. 2018). Päihteiden käyttö voi ilmetä koulussa esimerkiksi seuraavasti:

- Opiskelusuoritukset heikentyvät
- Myöhästelyitä ja poissaoloja; luvattomat poistumiset kesken koulupäivän
- Elämäntapa ja käyttäytyminen muuttuvat; harrastukset ovat jääneet ja toveripiiri vaihtunut sekä rahankäyttö lisääntynyt
- Ulkoisessa olemuksessa tapahtuu muutoksia; vaatetus ja arvot
- Päihteiden käyttöön on tullut mukaan puolusteleva asenne ja myönteinen suhtautuminen

- Fyysinen ja psyykkinen olemus muuttuu; esimerkiksi laihtuminen ja mielialojen vaihtelut

3.2 Toimintaohjeet rahapeli­riippuvuuksiin liittyen

1 REAGOI EPÄILYKSEEN JA KERRO HUOLESTASI ETEENPÄIN

- Puhu epäilyksistäsi muiden työtovereiden kanssa, ovatko he tehneet samanlaisia havaintoja.
- Kerro epäilyksistäsi rehtorille.
- Muista kuitenkin koko ajan asianmukainen hienotunteisuus. Kaikkien ei ole tarpeen tietää asiasta.

2 PUHU ASIASTA OPPILAAN/OPISKELIJAN KANSSA

- Rehtori ja havainnon tehnyt opettaja / luokanohjaaja ja kuraattori tai kouluterveydenhoitaja päättävät, ketkä puhuvat oppilaan/opiskelijan kanssa.

3 TYÖNJAOSTA SOPIMINEN JA TOIMINTATAVAT

- Oppilas-/opiskelijahuoltoryhmä keskustelee asiasta ja sopii rehtorin johdolla työnjaosta ja yhteydenotosta kotiin.
- Oppilas-/opiskelijahuoltoryhmä tiedottaa rehtorille toimenpiteistä ja havainnoista.

4 TAPAA OPPILAAN/OPISKELIJAN HUOLTAJAT

- Tarvittaessa henkilökohtainen tapaaminen huoltajien kanssa
- 18-vuotta täyttäneeltä kysytään lupa huoltajan läsnäololle tapaamisessa

5 SEURAA OPPILAAN/OPISKELIJAN TILANNETTA

- Oppilas- ja opiskelijahuoltoryhmä seuraa tilannetta rehtorin johdolla sovitun työnjaon mukaisesti: poissaolot, käyttäytyminen yms.

3.3 Toimintaohjeet päihteisiin liittyen

Ohessa on esitetty opettajien toimintaohjeet erilaisissa päihteisiin liittyvissä tilanteissa.

3.3.1 Opettajien toimintaohjeet päihteiden käytön epäilytilanteessa

1 REAGOI EPÄILYKSEEN JA KERRO HUOLESTASI ETEENPÄIN

- Puhu epäilyksistäsi muiden työtovereidensä kanssa, ovatko he tehneet samanlaisia havaintoja.
- Kerro epäilyksistäsi rehtorille.
- Muista kuitenkin koko ajan asianmukainen hienotunteisuus. Kaikkien ei ole tarpeen tietää asiasta.

2 PUHU ASIASTA OPPILAAN/OPISKELIJAN KANSSA

- Rehtori ja havainnon tehnyt opettaja / luokanohjaaja ja kuraattori tai kouluterveydenhoitaja päättävät, ketkä puhuvat oppilaan kanssa.

3 TYÖNJAOSTA SOPIMINEN JA TOIMINTATAVAT

- Oppilas- /opiskelijahuoltoryhmä keskustele asiasta ja sopii rehtorin johdolla työnjaosta ja yhteydenotosta kotiin.
- Konsultoi lastensuojelua ja tarvittaessa poliisia.
- Oppilas- /opiskelijahuoltoryhmä tiedottaa rehtorille toimenpiteistä ja havainnoista.
- Toimintatavat sovitaan epäillyn päihteen mukaan
 - o Tupakkatuotteet → Yhteydenotto huoltajaan ja lastensuojeluilmoitus (alle 18-vuotias)
 - o Alkoholi → Yhteydenotto huoltajaan, ohjataan aina välittömästi terveydenhuollon päivystykseen ja lastensuojeluilmoitus
 - o Huumausaineet ja lääkkeaineet → Yhteydenotto huoltajaan, ohjataan välittömästi terveydenhuollon päivystykseen ja ilmoitus poliisiin sekä lastensuojeluilmoitus

4 TAPAA OPPILAAN/OPISKELIJAN HUOLTAJAT

- Tarvittaessa henkilökohtainen tapaaminen huoltajien kanssa
- 18-vuotta täyttäneeltä kysytään lupa huoltajan läsnäololle tapaamisessa

5 SEURAA OPPILAAN TILANNETTA

- Oppilas- /opiskelijahuoltoryhmä seuraa tilannetta rehtorin johdolla sovitun työnjaon mukaisesti: poissaolot, käyttäytyminen yms.

Jos tarpeelliseksi katsotaan, ohjataan oppilas huumetestiin hyvinvointikeskukseen. Testi tehdään huoltajan ja nuoren suostumuksella vain, jos on perustellusti syytä epäillä huumeiden käyttöä ja oppilas sen kaikesta huolimatta kieltää. Nuorelta ei oteta näytettä ilman hänen itsensä ja huoltajan lupaa. Testin tulee aina toimia hoidon ja seurannan tukena.

3.3.2 Opettajien toimintaohjeet akuutissa tilanteessa

Akuutilla tilanteella tarkoitetaan tilannetta, jossa oppilas/opiskelija on päihtyneenä koulussa tai koulun järjestämässä tilaisuudessa.

1 HAE APUA PAIKALLE

- Hae paikalle joku toinen aikuinen (esimerkiksi viereisen luokan opettaja).

2 ARVIOI TILANNE

- Tarvitaanko lisää väkeä apuun?
- Tiedota rehtorille, joka johtaa tilannetta.
- Arvio oppilaan tilasta - tarvitaanko ensiapua / lääkäriä / ambulanssi. Onko oppilas/opiskelija väkivaltainen / vaaraksi itselleen tai muille / myrkytystilassa
➔ SOITA REHTORI / POLIISI / AMBULANSSI 112

3 VIE OPPILAS/OPISKELIJA POIS LUOKASTA / TILANTEESTA

- Terveydenhoitajan / kuraattorin luo – mikäli eivät ole paikalla vie oppilas henkilökunnan tiloihin.
- Muista koko ajan puhua rauhallisesti.
- Älä koskaan käytä yksin voimakeinoja tai yhdessä liikaa voimaa.
- Pyri mahdollisessa konfliktitilanteessa viemään tilanne valvontakameran näkökenttään.

4 TEE PÄÄTÖS TOIMENPITEISTÄ

- Paikalla olevat yhdessä päättävät jatkotoimenpiteistä rehtorin johdolla.
- Yhteys huoltajaan – miten oppilas pääsee kotiin / hoitoon.
- Oppilasta ei saa jättää ilman valvontaa.
- Leirikoulussa ja retkellä toimitaan sovittujen ohjeiden mukaan.

5 AKUUTIN TILANTEEN JÄLKEEN

- Laadi tapauksesta kirjallinen raportti.
- Tapauksesta tehdään lastensuojeluilmoitus (Lastensuojelulaki 417/2007, 25§) (alle 18-vuotias). Rehtori ja oppilas- /opiskelijahuoltoryhmä sopivat kuka tekee ilmoituksen.
- Rehtori määrää mahdollisen rangaistuksen.

6 HUOLTAJIEN TAPAAMINEN

- Oppilas- /opiskelijahuoltoryhmässä sovitaan kuka tapaa huoltajat.
- Akuuttitilanteen selvittelyn jälkeen tai sen yhteydessä harkitaan myös mahdollinen hoitoonohjaus. Tästä keskustellaan myös huoltajatapaamisessa.
- 18-vuotta täyttäneeltä kysytään lupa huoltajan läsnäololle tapaamisessa.

3.3.3 Opettajien toimintaohjeet päihteiden hallussapitotilanteissa

Koulun opettajalla ja rehtorilla on työpäivän aikana oikeus tarkastaa oppilaan mukana olevat tavarat, oppilaan hallinnassa olevat koulun säilytystilat ja päällisin puolin hänen vaatteensa, sellaisen 29 §:n 2 momentissa tarkoitetun kielletyn esineen tai aineen haltuun ottamiseksi, jolla voidaan vaarantaa omaa tai toisen turvallisuutta, jos tällaisen esineen tai aineen hallussa pito on ilmeistä ja oppilas pyynnöstä huolimatta kieltäytyy niitä luovuttamasta tai ei luotettavasti osoita, ettei hänen hallussaan niitä ole. Oppilaalle tulee ennen tarkastusta ilmoittaa tarkastuksen syy. (Perusopetuslaki 36e§)

3.3.3.1 Tupakka, sähkötupakka ja nuuska

Tupakointi on kielletty kaikessa koulun toiminnassa. Alle 18-vuotiailta tupakointi on tupakkalain mukaan ylipäänsä kielletty. Jos oppilas on tuonut **tupakkaa, nuuskaa tai sähkötupakan** kouluun tai koulun tilaisuuteen:

- Hänen edellytetään luovuttavan sen välittömästi valvovalle aikuiselle.
- Asiasta ilmoitetaan oppilaan huoltajalle ja rehtorille.
- Asiaa selvittänyt opettaja / rehtori määrää sopivan rangaistustoimen.
- Yli 18-vuotiaalla opiskelijalla on oikeus pitää hallussaan tupakkatuotteita ja nikotiininesteitä, mutta ei käytä niitä oppilaitoksen alueella.

3.3.3.2 Muita päihteitä (alkoholi ja huumeet)

Jos oppilas on tuonut **muita päihteitä (alkoholi ja huumeet)** kouluun tai koulun tilaisuuteen:

- Hänen edellytetään luovuttavan päihteen välittömästi valvovalle aikuiselle.
- Jos oppilas kehotuksesta huolimatta kieltäytyy, pyydetään rehtori / vararehtori paikalle.
- Mikäli tilanteen vakavuus vaatii, käännytään asiassa poliisin puoleen.
- Asiasta ilmoitetaan oppilaan huoltajalle. 18-vuotta täyttäneeltä kysytään lupa huoltajan läsnäololle tapaamisessa.
- Asiaa selvittänyt opettaja / rehtori määrää sopivan rangaistustoimen.

3.4 Olennaisia yhteystietoja ja linkkejä

Mielenterveys- ja päihdevastaanotto sijaitsee Mäntyharjun hyvinvointikeskuksessa, osoitteessa Sairaalantie 3, 52700 Mäntyharju.

Puhelinnumero 040 359 6674 (Psykiatriin poliklinikka, jota kautta soittopyynnöt työntekijöille).

Sosiaalipäivystys palvelee erityisesti nuoria ja heidän perheitään kriisitilanteissa.

Sosiaalityön neuvonta ja ohjaus puh. 040 359 7770

Soittoaika ma-pe 9–15

Päivystysapu tarjoaa ohjausta ja neuvontaa kiireellisissä terveysongelmissa, jotka eivät ole hätätilanteita. Päivystysavussa puheluihin vastaa kunkin sairaanhoitopiirin päivystystoiminnoissa toimivat terveydenhuollon ammattilaiset.

Puh. 116 117

Nuorten mielenterveysvastaanoton puhelinasiointi Välkkäri-työryhmään:

Ota yhteyttä Välkkäri -työryhmään mikäli nuoren psyykkinen vointi aiheuttaa huolta.

Soittaa voi kuka vaan, joko nuori itse, nuoren lähipiiri, koulun henkilökunta tai terveydenhuollon henkilöt.

Päivystysnumero: +358 40 359 6609

Päihdeneuvonta (Palvelun tuottaa Ehyt ry):

Soita maksuttomaan numeroon 0800 900 45, saat apua päihdetyön ammattilaisilta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

Puhelut ovat luottamuksellisia ja voit soittaa nimettömänä.

Irti huumeista Ry:n auttava puhelin:

Auttava, maksuton puhelin antaa tukea, apua ja tietoa huumeiden käyttäjille ja heidän läheisilleen

Puh. 0800 98 066 (arkisin 9–15 ja 18–21, pois lukien perjantai-illat)

AA:n auttava puhelin:

Auttava puhelin päihteiden käyttäjille puh. 09 750 200

NA:n infopuhelin päihteiden käyttäjille palvelee klo 18–20 numerossa 050 307 7597.

Lasten ja nuorten puhelin:

Voit soittaa lasten ja nuorten puhelimeen, 116 111: ma–pe klo 14–20, la–su klo 17–20

Valtakunnallinen kriisipuhelin (Palvelun tuottaa Suomen mielenterveysseura):

Auttaa terveydellisissä ja sosiaalisissa ongelmissa

Suomeksi 24/7 p. 09 2525 0111

Ruotsiksi (myös englanniksi): 09 2525 0112: ma, ke klo 16.00–20.00 sekä ti, to, pe klo 9.00–13.00

Arabiaksi (myös englanniksi): 09 2525 0113: ma, ti klo 11.00–15.00, ke klo 13.00–16.00 ja 17.00–21.00 sekä to 10.00–15.00

EHYT on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö. Sivulla käsitellään monipuolisesti eri teemoja.

<https://ehyt.fi/>

Päihdelinkki verkkopalvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille ja kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille. Palvelu on hyödyllinen myös ammattilaisille ja opiskelijoille.

<https://paihdelinkki.fi/>

Tietoa ja tukea vanhempien alkoholinkäytöstä haittoja kokeville ja heitä työssään kohtaaville.

<https://lasinenlapsuus.fi/>

FressisEdu on Syöpäjärjestöjen ylläpitämä sivusto. Se on suunnattu opettajille ja muulle koulun henkilökunnalle, vanhemmille ja nuorisotyötä tekeville. Sivuston tarkoituksena on auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä käsittelemään tupakka- ja nikotiinituotteisiin liittyviä aiheita eri kehitysvaiheet huomioiden.

<https://fressisedu.fi/opas-oppilaitoksille/>

Tälle sivulle on koottu tutkimustietoon perustuvia vinkkejä, ideoita ja lisätiedon lähteitä tukemaan sekä kouluja ja oppilaitoksia ehkäisevän työn toteuttamisessa sekä osana toimintaansa että kuntien ja hyvinvointialueiden ehkäisevän päihdetyön koordinaatiota.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/ehkaiseva-paihdeyto-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>

4 SUUNNITELMAN TARKASTAMINEN JA ARVIOINTI

Tämä päihdekasvatussuunnitelma on Mäntyharjun oppilaitosten ensimmäinen versio. Suunnitelma tarkistetaan vuosittain, ja tarpeen tulleen siihen tehdään päivityksiä. Päihdekasvatustyöryhmä tarkistaa suunnitelman ja tekee siihen tarvittaessa muutoksia. Lisäksi työryhmä arvioi tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista.

Päihdekasvatussuunnitelma on tarkoitettu koulujen ja oppilaitosten henkilökunnalle. Jalkauttamisen ja toimintaan sitoutumisen tueksi päihdekasvatussuunnitelma käydään henkilöstöpalaverissa yhdessä läpi.

Päihdekasvatussuunnitelma on saatavilla Mäntyharjun kunnan nettisivuilta.

LÄHTEET

- Alho, H. 2018. Tavallisimpien huumeiden aiheuttamia kliinisiä tunnusmerkkejä päihdekäytön varhaisvaiheessa. Käypä Hoito, Duodecim. Viitattu 08.05.2023. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix00461>
- Alkoholilaki. 2017/1102. 37 § Vähittäismyynti- ja anniskelukiellot <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549#L10P74>
- Arpajaislaki. 2001/1047. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>
- Ehyt Ry. 2023a. Lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen. Viitattu 11.04.2023. <https://ehyt.fi/ehyt-ry/toiminta-ja-hankkeet/lapsille-nuorille-ja-heidan-vanhemmilleen/>
- Ehyt Ry. 2023b. Päihdekasvatus. Viitattu 11.04.2023. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus/>
- Ehyt Ry. 2023c. Osallistu kampanjoihin. Viitattu 08.05.2023. <https://ehyt.fi/tule-mukaan/osallistu-kampanjoihin/>
- Ehyt Ry. 2023d. Kannabis. Viitattu 05.05.2023. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/huumeet/kannabis/>
- Hakkarainen, P., Kaprio, J., Pirkola, S., Seppälä, T., Soikkeli, M. & Suvisaari, J. 2014. Kannabis ja terveys. Tutkimuksesta tiiviisti 17/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-259-1>
- Huumausainelaki. 2008/373. 5 § Yleiskiellot (19.12.2014/1127). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373#L1P5>
- Häkkinen, M. 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 05.05.23. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>
- Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut - normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (8), 865–872. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>
- Lainio-Peltola, M., Jalo, N., Marjanen, K., Iho, A., Kaupinsalo, K., Aurasuo., Lahtinen, J. & Rosenqvist, T. 2020. Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa – opas suunnitelmien tekeen ja varhaiseen tunnistamiseen. Aluehallintaviraston julkaisuja 85/2020.
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>
- Lastensuojelulaki 2007/417. 25 § Ilmoitusvelvollisuus (12.2.2010/88). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

- Markkula, J. & Karlsson, N. n.d. Ehkäisevää päihdetyötä tehdään koulujen ja oppilaitosten arjessa. THL: Tiedä & Toimi.
- Markkula, J., Karlsson, N., Strand, T., Ollilla, H., Heikkilä, H., Leimio, S., Harju-Kivinen, R., Mutanen, S., Peränen, N., Koivusilta, K., Varjonen-Toivonen, M., Törmi, H., Ahtiainen, S., Vartiainen, M. & THL. 2022. Ehkäisevä päihdetyö- Opas kunnille ja hyvinvointialueille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ohjaus 5/2022.
- Opetushallitus. 2023a. Päähteet, tupakkatuotteet ja rahapelaaminen terveystiedon opetuksessa. Viitattu 11.04.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/paihteet-tupakkatuotteet-ja-rahapelaaminen-terveystiedon-opetuksessa>
- Opetushallitus. 2023b. Ehkäisevän päihdetyön johtaminen kouluissa ja oppilaitoksissa. Viitattu 28.04.2023. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ehkaisevan-paihde-tyon-johtaminen-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 2013/1287. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- Perusopetuslaki. 1998/628. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.
- Rautama, A. 2021. Päihdesuunnitelma on opiskelijan, opettajan ja oppilaitoksen etu. Viitattu 28.04.2023. <https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/paihdesuunnitelma-on-opiskelijan-opettajan-ja-oppilaitoksen-etu/>
- Rikoslaki. 1889/39. 50 luku Huumausainerikoksista (17.12.1993/1304). <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001#L50>
- THL. (2023a). Rahapelaaminen. Viitattu 05.05.2023. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapelaaminen>
- THL. (2023b). Päihdekasvatus. Viitattu 30.03.2023. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/ehkaiseva-paihde-tyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa/paihdekasvatus>
- THL. (2023c). Kouluterveyskysely. Viitattu 22.03.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>.
- Tupakkalaki. 2016/549. 53 § Kielto myydä alaikäiselle, 74 § Yleiset tupakointikiellot. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549#L10P74>
- Virolainen, T. 2022. Viihdepelien loot boxit tutustuttavat lapsia ja nuoria rahapelaamisen maailmaan – Sääntely tarpeen myös Suomessa. Viitattu 28.04.2023. <https://a-klinikasaatio.fi/ajankohtaista/viihdepelien-loot-boxit-tutustuttavat-lapsia-ja-nuoria-rahapelaamisen-maailmaan-saantely-tarpeen-myos-suomessa/>
- Vuorento, H. 2021. Perustietoa huumausaineista. Viitattu 05.05.2023. <https://pahde-linkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/perustietoa-huumausaineista>

LIITE 1. Yleisimmät huumeet, niiden tunnistus, vaikutus ja haitat (mukaillen Alho 2018, Ehyt Ry 2023d, Hakkarainen 2014, Häkkinen 2023, Vuorento 2021).

Huume		Tunnistus/Vaikutus	Haitat
Kannabis	Marihuana Hasis Kannabisöljy	Kannabiksen haju. Ajattelun hajanaisuus, ahdistuneisuus, ärtyneisyys, voimakkaat pelot tai euforia, kokemus ajan kulumisesta hitaasti, keskittymisvaikeudet, aistiharhat ja vainoharhaisuus sekä uneliaisuus. Lisäksi voi ilmetä fyysisinä oireina lisääntyntä ruokahalua, suun kuivumista, sydämentykytystä, huimausta, liikkeiden yhteistoiminnan (koordinaation) heikentymistä tai silmien verestystä. Kannabiksen toivotaan muun muassa rauhoittavan, laajentavan tajuntaa, lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tuovan hyvää oloa.	Pitkäaikainen ja runsas käyttö lisää riskiä riippuvuudelle, masennukselle, passiivisuudelle ja psykooseille. Lisäksi kannabis voi alentaa hedelmällisyyttä ja seksuaalista toimintakykyä sekä lisätä riskiä tietyille syöville.
Keskushermostoa lamaavat aineet	Opioidit, kuten heroiini, unikko, morfiini ja buprenorfiini, sekä gamma ja lakka	Aistiharhat, rentoutuminen ja euforia, aggressiivisuus, sekavuustilat, hitaus, väsymys, verenkierto- ja rytmihäiriöt, huimaus, kouristukset ja motoristen tai kognitiivisten toimintojen heikkeneminen.	Yksi vahingollisimmista haitoista on itse riippuvuus, kun elämäntapa keskittyy aineen hankinnan ja käytön ympärille. Opioideihin kehittyy erittäin voimakas sekä fyysinen että psyykinen riippuvuus. Pitkäaikainen käyttö voi vaurioittaa verisuonia ja sisäelimiä, sekä aiheuttaa keuhkosairauksia, infektioita, niveltulehduksia ja reumaa.
Keskushermostoa kiihdyttäviä aineita	Amfetamiini, Metamfetamiini, Efedriini, Kokaiini, Crack ja ekstaasi.	Euforian tunne, aggressiivisuus, levottomuus, puheliaisuus, kiihtyneisyys, sekavuus, unettomuus, pulssin ja hengityksen kiihtyminen, heikentynyt keskittymis- ja huomiokyky sekä kuumeilu ja kouristukset.	Pitkäaikaiskäytössä aineisiin kehittyy voimakas riippuvuus. Lisäksi nopeasti kehittyvän toleranssin myötä myös annoskoot kasvavat. Aineiden pitkäaikainen käyttö aiheuttaa esimerkiksi masennusta, ruokahaluttomuutta, persoonallisuuden muutoksia ja hermostovaurioita. Myös skitsofreniaa tai psykoosia saattaa esiintyä.

Hallusinogeenit	LSD, sienet, PCP ja designer-huumeet	Ahdistuneisuus ja pelokkuus, erilaiset harhanomaiset merkityselämykset, vainoharhaiset pelot, pelko "hulluksi" tulemisesta ja arvostelukyvyn heikentyminen. Myrkytystilassa oleva hikoilee ja vapisee, ja hänen silmäteränsä ovat laajentuneet, näön tarkkuus hämärtynyt, pulssi on kiihtynyt ja lihaskoordinaatio heikentynyt.	Lääkkeiden jatkuvassa päihdekäytöstä kehittyy riippuvuus ja toleranssi. Vieroitusoireet voivat olla vakavia.
-----------------	---	---	--