**Sepäse-päivä, rasti 2 päihteet**

**Vastuu: Tampereen ammattikorkeakoulu**

**PÄIHTEIDEN VAIKUTUS TERVEYTEEN, 10-15 min**

Piirretään ihmishahmo seinälle /lattialle. Post-it lappuihin kirjoitetaan päihteiden vaikutuksia terveyteen ja liitetään kuvaan: jokaisella ryhmällä oma teema, jota mietitään: päihteiden vaikutus: fyysiseen terveyteen, psyykkiseen terveyteen, sosiaaliseen terveyteen, seksuaaliseen terveyteen

* negatiiviset vs. positiiviset vaikutukset?
* mihin terveyden osaan on helpommin keksitty vaikutuksia?
* onko kaikista vaikutuksista puhuttu koulussa, kirjoissa, somessa jne.
* tuo keskusteluun vielä uusia vaikutuksia, joita nuoret eivät nostaneet esiin

**PÄIHDEBINGO 10-15 min**

Pareittain päihdebingo**.** Jaetaan bingolaput ja ohjeistetaan oppilaat vastaamaan paperiin ja huutamaan bingo, kun 4 oikein suorassa tai vinossa rivissä. Tärkeää käydä vastauksien vastauksia läpi keskustellen. Ensimmäinen voittobingo palkitaan, bingoa voidaan kuitenkin jatkaa useampia kierroksia.

**JANAHARJOITUS 10-15 min**

Tehdään teipillä lattiaan ”jana” tai päätetään kummassa päässä huonetta, ollaan samaa ja kummassa eri mieltä. Asetutaan esitetyn väitteen mukaan jompaankumpaan
päähän tai niiden välille, oman mielipiteen mukaan. Väittämien kohdalla keskustellaan esille nousevista asioista.

Väittämät:

* Alkoholin käyttö on jokaisen oma asia
* Ala-ikäisten alkoholinkäyttöön puututaan mielestäni tarpeeksi
* Olen joskus ollut huolissani tuntemani henkilön alkoholinkäytöstä
* Olen ottanut huoleni puheeksi henkilön kanssa, josta olen ollut huolestunut
* Se mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan, ei kuulu vanhemmille
* Päihteistä ja mielen hyvinvoinnista puhutaan mielestäni koulussa tarpeeksi
* Opin tänään jotain uutta
* Rastihenkilöt voivat keksiä omia kysymyksiä tarpeen mukaan, liikaa kysymyksiä ei kannata esittää.

**Lopuksi lyhyt yhteenveto ja ohjeistus kyselyn täyttämiseen 2 min.**