

Tämä on Hyvä Mieli! -hankkeen tuottama ehkäisevän päihdetyön ja mielen hyvinvoinnin oppituntikokonaisuus. Oppitunnilla ei suoraan jaeta tietoa tupakasta, nuuskasta tai alkoholista. Asiantuntijoiden puheenvuoroista koostuvalla videolla keskitytään avaamaan mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä päihteiden käytön vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Reflektointitehtävässä oppilasta haastetaan miettimään omia valintojaan ja niiden vaikutusta oman mielen hyvinvointiin. Kokonaisuus on toteutettavissa 45 minuutin oppitunnin aikana.

Oppitunti koostuu kolmesta osasta:

- Oppitunnin toteuttajan johdattelu aiheeseen mielen hyvinvointi ja päihteet n. 5 min.
- Video n. 25 min, jolla asiantuntijat avaavat, mistä mielen hyvinvointi koostuu ja miten päihteet vaikuttavat mieleen.
- Pohdintatehtävä oppilaille 10-15 minuuttia. Jokainen oppilas tekee tehtävän vain itselleen, sitä ei palauteta opettajalle.

Oppituntiin tai päihteisiin syventymiseen on lisäksi tarjolla videomateriaalia tupakasta, nuuskasta, alkoholista ja kannabiksesta. Lisämateriaalista sinä voit hankkia tietoa itsellesi tai halutessasi käydä niiden avulla lyhyesti päihdeasioita läpi oppilaiden kanssa.

**Valmistautuminen ennen oppituntia:** tulosta jokaiselle oppilaille pohdintatehtävä ja varaudu esittämään video Eksoten nettisivuilta materiaalipankista.

Oppitunti:

1. Kerro oppilaille, että tämä oppitunti käytetään mielen hyvinvoinnin ja päihteiden sekä muiden riippuvuuksien tutkailuun. Oppitunnin tarkoituksena on vahvistaa oppilaiden omaa harkintaa valintatilanteissa ja auttaa pohtimaan omaa suhdettaan päihteisiin. Alustukseksi katsotaan video mielen hyvinvoinnista ja päihteistä. Videon jälkeen jokainen oppilas tekee pienen aiheeseen liittyvän pohdintatehtävän.

*Mielen hyvinvointi on elämänhallintaa, kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvää oloa, tunnetta siitä, että voi vaikuttaa elämänsä kulkuun, arvostaa itseään ja toisia ihmisiä, on hyvässä vuorovaikutussuhteessa ympäristönsä kanssa, osaa tunnistaa tunteitaan ja ilmaista itseään. Mielen hyvinvointia voi lisätä omilla valinnoillaan. Oman mielen hyvinvoinnista voi pitää samalla tavalla huolta kuin fyysisestä kunnosta. Keskusteltavaksi:*

- a. Mistä sinun mielen hyvinvointisi rakentuu?
  - b. Mitkä asiat tuovat sinulle iloa?
  - c. Miten rentoudut?
2. Käynnistä video Eksoten materiaalipankista. Katsokaa video yhdessä luokan kanssa.
  3. Jaa oppilaille valmiiksi tulostamasi pohdintatehtäväpaperi. Aikaa tehtävän tekemiseen on n. 10 minuuttia. **Tehtävää ei palauteta, jokainen oppilas tekee pohdintatehtävän vain itselleen.** Muistuta oppilaita, että heidän pohdintatehtävänsä alalaidassa on QR-koodilla linkki palautekyselyyn. Nimettömän palautteen voi käydä antamassa vielä oppitunnin päätteeksi.



Nyt olet toteuttanut oppitunnin, kiitos siitä. Nyt sinä pääset antamaan meille nimettömästi palautetta oppituntikokonaisuudesta:

**Lisätietoja: projektityöntekijä, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija Sanna Ahtiainen p. 0407405527, [sanna.ahtiainen@eksote.fi](mailto:sanna.ahtiainen@eksote.fi)**