

Päihdeilmiö-rastirata

Tehtäväkortit

Rasti 1. Totta vai tarua päihteistä

Ovatko seuraavat väitteet totta vai tarua? Perustelkaa jokaisen väittämän kohdalla vastauksenne.

1. Yli 90 % tupakoivista aikuisista on aloittanut tupakoinnin alaikäisenä.
2. Nuuska aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden nopeammin kuin tupakka.
3. Nuuska sopii urheilua harrastaville, koska se ei heikennä kuntoa.
4. Sekä nuuska että sähkösavuke valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet.
5. Sähkösavukkeen käyttö voi olla haitaksi terveydelle.
6. On jokaisen oma asia, käyttääkö päihteitä vai ei. Päihteiden käyttö ei vaikuta muihin ihmisiin.
7. Iso tölkki siideriä (0,5 l) on sama asia kuin yksi annos alkoholia.
8. Kannabis ei ole vaarallista, sillä se on puhdas luonnontuote.
9. Kannabista käytetään lääkkeenä, joten se on turvallista.
10. Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa masennusta ja ahdistusta sekä heikentää muistia.

Rasti 2. Päihdeilmiö

Katsokaa Päihdeilmiö-video. Vastatkaa sen jälkeen seuraaviin kysymyksiin.

- 1) Mitä ajatuksia Päihdeilmiö-video herätti? Mitä jäi päällimmäisenä mieleen?
- 2) Nuorten humalajuominen on vähentynyt ja niiden nuorten osuus, jotka eivät käytä ollenkaan alkoholia, kasvanut. Mistä arvelette, että tämä johtuu?
- 3) Miksi päihteiden käyttöä säännellään? Onko sääntelyllä ollut vaikutusta siihen, että sekä tupakointi että alkoholin käyttö ovat vähentyneet nuorten keskuudessa?

Rasti 3. Päihteiden käytön syyt ja seuraukset

Pohtikaa seuraavia kysymyksiä. Kirjoittakaa vastauksenne ylös.

- 1) Miksi päihteitä käytetään? Listatkaa vähintään viisi syytä.

- 2) Millaisia vaikutuksia päihteiden (alkoholi, tupakkatuotteet, huumeet) käytöllä voi olla
 - a. yksilölle?
 - b. läheisille ihmisille?
 - c. yhteiskunnalle?
 - d. ympäristölle?

Rasti 4. Päihteet ja työkyky

- 1) Mitä tarkoittaa ”työkyky” oman tulevan ammattinne näkökulmasta? Mitä asioita kuuluu työkykyyn ja miten sitä voidaan ylläpitää?
- 2) Millaisia vaikutuksia alkoholin ja kannabiksen käytöllä voi olla työkykyyn? Keskustelkaa kysymyksestä oman tulevan ammattinne näkökulmasta ja kirjatkaa ajatuksia ylös.