



Vastuullinen ihminen: TERVEET VALINNAT

1. vuosi:
ILVES

AIHE: Moraali ja terveys

SUORITUSPAIKKA: Kerho, rata voi olla ulkona

KESTO: 1 tunti

TAVOITE: Polunkävijät pohtivat suhtautumistaan päihteisiin ja heitä kannustetaan kieltäytymään rohkeasti päihteistä.

SISÄLLÖT:

- Polunkävijän oman ainutkertaisuuden huomioimine
- Päihteitä käsittelevä rata
- Jokainen harjoittelee mitä sanoo, jos hänelle tarjotaan päihteitä

TARVIKKEET:

- Paperia, kyniä, teippiä
- Tupakka-aski
- Erilaisia valkoisia jauhoja
- Alkoholia (sprii), vettä, ruokaöljyä ja kangaskaistaleita

OHJAAJALLE TAUSTATIEDOKSI:

- On tärkeää, että lapsi miettii tärkeitä ratkaisuja jo ennen kuin kiusaus osuu kohdalle, silloin hän on valmiimpi ja kypsempi vastaamaan järkevästi ja kieltäytymään tyhmistä ehdotuksista.
- Hyvä itsetunto on paras "lääke" päihteistä kieltäytymiseen.

Toiminta

1. ALOITUS: MINÄ OLEN IHME

kesto noin 5 minuuttia

Jokainen kerholainen kertoo vuorotellen missä on hyvä (luonteenpiirre, taito, ominaisuus,...) Ohjaaja aloittaa ja ohjaaja myös rohkaisee ja auttaa empivää kerholaista. Kierroksen jälkeen ohjaaja painottaa, että jokainen on erilainen ja siitä kannattaa olla ylpeä. Ei tarvitse olla samanlainen kuin muut vaan on hienoa uskaltaa olla erilainen. Voidaan myös lukea Psalmista 138: "Minä olen ihme, suuri ihme,..." "

2. AIHEEN KÄSITTELY: VALINTARATA

kesto noin 50 minuuttia

Ohjaaja rakentaa kerhotilaan tai ulos (vaikka metsäretken yhteyteen) radan, jonka rastipisteillä polunkävijät käsittelevät päihteisiin ja omiin valintoihin liittyviä asioita. Rasteista voidaan käsitellä myös vain osa.

Rastipiste 1: Iskulause

Polunkävijät tekevät iskulauseen (sloganin), jonka avulla kertovat, että haluavat pysyä erossa päihteistä. Lauseeseen sisällytetään ainakin kolme seuraavista: ei kiitos, tupakka, päihteet, en halua, haluan, puhdas, absolutisti, terve, terveys, ...

Iskulauseen tavoitteena on muistuttaa polunkävijöille, että kannattaa pitää itsensä puhtaana. Iskulause voidaan kirjoittaa myöhemmin suurelle paperille ja sijoittaa kerhotilan seinälle muistutukseksi. Tätä olisi hyvä kerrata aina ajoittain niin, että kerholaiset muistaisivat sen aikaiseksi asti.

Rastipiste 2: Tupakalle ei kiitos

Polunkävijät saavat käteensä syyttämättömän tupakan, jota he voivat tutkia. Ohjaaja kertoo tupakan vaaroista. Sen lisäksi, että siihen jää koukkuun, se on myös terveydelle vaarallista. Tupakka altistaa monille sairauksille, kuten keuhkosityöväälle.

Jokainen polunkävijä saa tulla kertomaan vuorollaan ohjaajalle miksi hän haluaa kieltäytyä tupakasta ja samalla tupakka leikataan saksilla kappaleiksi ja heitetään roskikseen.

Jos polunkävijöille ei haluta antaa tupakkaa käteen, voidaan aihetta käsitellä myös keskustelemalla. Tärkeää on, että jokainen saa sanoa ääneen ei kiitos tupakalle, se voi auttaa kieltäytymään myös jatkossa oikean tilanteen osuessa kohdalle.

Rastipiste 3: Lääkkeiden väärinkäyttö (huumeet)

Huumeet ovat lääkkeitä, joita käytetään väärin ja liian paljon. Niiden käyttäminen ei ole suomessa sallittua, joten niitä myydään salaa. Ohjaaja on piilottanut muutaman jauho- tai sokeripussin kerhotilaan tai metsään. Polunkävijöiden tehtävänä on etsiä pussit. Jos tätä leikitään ulkona, voidaan tehtävää vaikeuttaa niin, että ohjaaja kävelee alueella (lähtien välillä kauas pois) ja polunkävijöiden pitää kulkea metsässä etsimässä kätkö niin, että ohjaaja ei huomaa heitä.

Kun pussit on löydetty, keskustellaan siitä, että huumeet saavat ihmisen pään sekaisin eivätkä tuo hyvää oloa. Polunkävijät kertovat ohjaajalle, mitä vastaisivat, jos joku ehdottaisi heille huumeiden kokeilua.

Rastipiste 4: Maistelua

Päihteitä ei kannata koskaan kokeilla! Sen sijaan on olemassa paljon kaikenlaista, mitä voi ja saa syödä.

Polunkävijöiden tehtävänä on maistella astioista erilaisia valkoisia jauhoja ja tunnistaa ne. Tehtävän helpottamiseksi polunkävijöille voidaan antaa lista oikeista vastauksista ja heidän pitää vaan tunnistaa mikä on mikäkin. Maisteltavana voi olla: sokeri, suola, vehnä jauho, perunajauho, sooda tai leivin jauhe, vaniljasokeri, kreemijauhe ym.

Rastipiste 5: Alkoholi

Ohjaaja auttaa polunkävijöitä tutustumaan alkoholin ominaisuuksiin. Kastellaan kolme kankaan suikaletta, yksi vedellä, yksi alkoholilla ja yksi ruokaöljyllä. Ohjaaja tai joku vanhemmista polunkävijöistä yrittää sytyttää näitä palamaan (turvallisessa paikassa, jossa saa tehdä tullen). Havainnoidaan, miten nämä toimivat. Ohjaaja voi myös kertoa alkoholin hyötykäyttötarkoituksista kuten, että alkoholia voi käyttää puhdistusaineena ja että Sinoil, jota käytetään Trangian polttoaineena, on myös alkoholi.

Rastipiste 6: Polunkävijän laki

Kerrataan ja opetellaan ulkoa polunkävijän laista ainakin kohdat:

- Polunkävijä kunnioittaa Jumalaa ja Hänen huonettaan,
- Polunkävijä pitää itsensä puhtaana, ja
- Polunkävijä on raitis ja huolehtii terveydestään.

Rastipiste 7: Peliriippuvuus

Keskustellaan siitä, että tietokonepelit voivat koukuttaa ja aiheuttaa riippuvuutta. Mietitään miltä tuntuu, kun haluaisi vaan pelata lisää. Keksitään muuta tekemistä, mitä voi tehdä pelien sijaan. Esimerkiksi viettää aikaa kavereiden kanssa. Pelaamisen sijasta pysähdytään miettimään jokaisen hyviä puolia. Tämä tehtävä toimii myös loppuleikkinä. Jokaiselle teipataan selkään paperilappu, johon muut käyvät kirjoittamassa hänen hyviä ja kivoja ominaisuuksiaan. Listan lukeminen tekee hyvää!

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa Psalmi 138
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Kerrataan tehty iskulause ja polunkävijälaki. Voidaan myös kysyä, heräsikö viime kerhosta ajatuksia ja kysymyksiä, joista voidaan sitten vielä keskustella. Tarvittaessa ohjaaja voi keskustella myös kahdestaan polunkävijän kanssa.

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Nuorten netistä päihteistä: www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/ ja www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/paihteidenkayttoon-liittyvat-riskit/

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Raittius
- Kristillinen kansalaistaito

TAUSTAKUVAN LÄHDE: www.freevector.com/children-and-parents-silhouettes