



ALKOPOLI-PELI

Alkopoli-lautapelin säännöt

Ikkunostus: 7 luokasta aikuisin

Tavoite: Pöytä alkoholia ja alkoholin käyttöä terveyden, lain, kulttuurin ja mielipidekysymysten näkökulmista. Säädetä asatereoa samoista teemoista.

Välineet: Pelilauta, noppia ja pelimerkkejä
Valmistelu: Monista jokaiselle ryhmälle pelikortti, -lauts ja säännöt.

Kuvaus: Peitataan lauta- tai korttipeliä ja keskustellaan tieto- ja mielipidekysymyksistä.

Kesto: Käytettävissä olevan ajan mukaan, vähintään 15–20 min

Miten alkoholi näkyy suomalaisessa kulttuurissa? Miten alkoholin käyttö vaikuttaa terveyteen? Mitä laki sanoo alkoholinoinnasta? Onko alkoholin käyttö jokaisen oma asia? Alkopoli-pelissä testataan alkoholin ilittyvää faktatietoa ja omaa mielipidettä alkoholista ja alkoholinuutista. Peliä voi pelata lautapelinä tai käyttää pelkkiä kysymyskortteja.

Pelin teemoista
Pelikortti on jaettu 5 eri aiheeseen, jotka on merkitty eri kuvioilla.

- Mielipide** -kysymyksiin ei ole ainoaa oikeaa vastausta.
- Jokaisen oma asia?** -kysymyksissä pohditaan alkoholin käyttöön sosiaalisia vaikutuksia.
- Lainsäädännön** kysymyksissä pohditaan suomalaisen lakien ja sääntöjen vaikutusta.
- Terveyskysymyksissä** käsitellään alkoholin terveysvaikutuksia.

Alkoholi kulttuurissa ja mediassa -kysymyksissä havainnoidaan, miten alkoholi näkyy mediassa ja suomalaisen ihmisen käytetyissä.

Ikkunostus: 13–100 vuoroltaan
Pelin kesto: 20–45 min

Peli 1. Lautapeli

Pelin valmistelu:

Pelilaudan ympärille mahtuu 2–6 pelaajaa, jotka jaetaan 2–3 joukkueeksi.

Pelilaudan viereen asetellaan alkukortit, kukin aihepiiri omaan pinoosa.

Pelin alussa valitaan kirjuri, joka merkitsee joukkueiden pisteet paperille.

Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliä. Peliin ohjajaa tai soimaa laitetu herätyskello ilmoittaa pelaajan päättymisestä. Kun pelialka päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka pelaajan päättävä on saanut eniten pisteitä.

Pelin kulku

Joukkueet vaihtelevat itselleen pelimerkin (vyhyekumi, klemmari tai muu vastasto). Pelimerkit asetetaan lähitruutuun. Joukkueet heittävät noppaa vuorotellen. Se joukkue alottaa, joka saa pienimmän silmäluvun.

Joukkueiden tehtävä on kuljettaa pelimerkkiään pelilaudalla ja vastata aihekohtaisa oleviin kysymyksiin. Kun joukkueen A pelimerkki päätyy silmäluvun osittamaan ruutuun, joukkueen B tai C pelaaja lukee ruudun

Sairala
+
Saat 2 pistettä oikein vastatusta terveyskysymyksestä.

Kaverisi kysyi sinulta neuvoa. Mene mielipide-ruutuun.

Joku aikuinen tarjoutuu ostamaan sinulle olutta, mutta kielätyt. Saat heittää uudelleen.

Peli 2. Kysymyskortit

Pelin valmistelu:

Pelini osallistajat jaetaan 2 joukkueeseen. Yhdessä joukkueessa on mielellään 1–4 osallistujaa. Pelikortit sekoitetaan ja asetetaan yhteen pinoon. Valitaan kirjuri, joka merkitsee paperille joukkueiden saamat pisteet.

Pelin säännöt

Pelin alussa sovitaan, mihin asti on peliä. Peliin ohjajaa tai soimaa laitetu herätyskello ilmoittaa pelaajan päättymisestä. Kun pelialka päättyy, pisteet lasketaan yhteen. Voittaja on se joukkue, joka pelaajan päättävä on saanut eniten pisteitä.

Pelin kulku

Joukkueet nostavat vuorotellen 1 kortin pinoasta ja ky-syvät vastustajajoukkueelta kortissa olevan kysymyksen. Jos vastaus on oikea, vastannut joukkue saa pisteen. Kysymyksen lukiennut joukkue kertoo kortissa olevien vihjeiden perusteella, onko vastaus oikein. Mielipide-kortista saa aina pisteen. Vuoro vaihtuu jokaisen kysymyksen jälkeen rippumatta siitä, vastasiiko joukkue oikein vai väärin.

Putka POLIISI
Odotaa yhden heittovuoron ajan.

Kaverisi rikkovat kaupan ikkunan humalassa. Poliisi vie takanasi tulevan pelaajan putkaan yhden heittokierroksen ajaksi.

LIITE 4

Alkopoli-pelin kortit Kulttuuri ja media

Mikä on kieltolaki?

Kieltolaki tarkoittaa, että alkoholia ei saa lainkaan ostaa, myydä tai käyttää siinä maassa, johon se on säädetty.

(Lisätietoa: Suomessa oli kieltolaki vuosina 1919–1931)



Mitä tarkoittaa alkoholimonopoli?

Alkoholia tuottaa markkinoille vain yksi taho, Suomessa valtio. Todellista kilpailua (esim. hinnat) muiden tuottajien kanssa ei ole.

(Lisätietoa: Suomen valtion omistamalla ALKO Oy:llä on alkoholimonopoli vuodesta 1932 alkaen. EU:n myötä alkoholin tuotanto-, maahantuonti- ja tukkumyyntimonopolia on purettu. Vähittäismyyntimonopoli on yhä voimassa.)



Mihin tai millaisiin juhliin alkoholi ei mielestänne kuulu?

2 juhlan nimeämisestä saa pisteen.



Mitä tarkoittaa tipaton tammikuu ja miksi sellaista vietetään?

Keksikää ainakin yksi syy.

(Tipaton tammikuu tarkoittaa sitä, että henkilö, joka muuten käyttää alkoholia, on tammikuun ajan kokonaan ilman alkoholia. Esimerkiksi halu näyttää pärjäävänsä ilman alkoholia tai päätös elää terveemmin.)



Mikä näistä tilastotiedoista on oikea? Alkoholi on työikäisten suomalaisten kuolinsyistä:

- a) yleisin
- b) toiseksi yleisin
- c) kolmanneksi yleisin?

(oikea vastaus on a, yleisin kuolinsyy vuonna 2008. Tilastokeskus)



Noin joka 550. kuljettaja Suomessa on rattijuoppo. Kuinka monta prosenttia liikenneonnettomuuksissa menehtyneistä kuolee rattijuopon aiheuttamissa kolareissa?

- a) 10 %
- b) 20 %
- c) 50 %

Oikea vastaus on b, 20 %. (Liikenneturva)



Nimetkää suomenkielinen laulu, jossa puhutaan alkoholista. Mitä ajatuksia laulun tarina teissä herättää?

Laulun nimeämisestä saa pisteen.



Nimetkää suomalainen elokuva, jossa käytetään alkoholia. Liitettiinkö alkoholiin hauskanpitoa vai aiheen vakavia puolia?

Elokuvan nimeämisestä saa pisteen.



Muistatteko jostain suomalaisesta tv-sarjasta tilanteen, jossa käytetään alkoholia? Käyttikö tv-sarjan henkilö alkoholia kohtuullisesti vai liikaa?

Tv-sarjan tilanteen kertomisesta saa pisteen.



Muistatteko julkkiksen tai idolin, jonka alkoholinkäyttöä olisi puitu mediassa? Kuka hän oli, ja mitä hänestä kerrottiin?

Henkilön nimeämisestä saa pisteen



Muistatteko julkkiksen tai idolin, joka olisi puhunut mediassa päihteettömyydestään tai raitistumisestaan? Kuka hän oli, ja mitä hänestä kerrottiin?

Henkilön nimeämisestä saa pisteen



Mikä on absolutisti?

Henkilö, joka ei käytä lainkaan alkoholia.



Mikä on streittari?

Streittarit ovat tavallisia nuoria, jotka vastustavat alkoholia, tupakkaa, huumeita sekä yhdenillan suhteita. Tavoitteena vastuuntuntoisuus ja itsekontrolli. (Taustalla on 1980-luvun Straight Edge -alakulttuuri ja punkmusiikki.)



Paljonko on yksi alkoholiannos olutta?

Yksi 0,33 l keskiolutpullo



Paljonko on yksi alkoholiannos viiniä?

Yksi 12 cl lasillinen



Oletteko nähneet kaupan kassalla merkinnän, jossa muistutetaan siitä, että alkoholia saa myydä vasta 18 vuotta täyttäneelle? Minkä ikäisiltä näyttäviltä ihmisiltä kassan on kysyttävä papereita?

Alle 23 -vuotiaalta näyttäviltä.
(Päivittäiskauppatavarayhdistys)



Alkopoly-pelin kortit Jokaisen oma asia?

Miten voitte fiksusti kieltäytyä kaverin teille tarjoamasta alkoholista? Keksikää 2 tapaa, miten sanoisitte asian.



Jos kaverisi alkoholinkäyttö huolestuttaa sinua, miten voit ottaa sen puheeksi? Mainitkaa 2 asiaa.



Usein sanotaan, että alkoholinkäyttö on jokaisen oma asia. Miksi alkoholinkäyttö ei ole jokaisen oma asia? Keksikää 2 perustelua.



Miten yhden ihmisen runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa läheisiin ihmisiin? Kertokaa 2 asiaa.

Esim. lupausten pettäminen, uhkailu, pelko, huoli toisen terveydestä, riidat, rahan kuluminen, luulo ongelmien ratkaisemisesta alkoholilla jne.



Kuvailkaa hauska perjantai-ilta, johon ei kuulu alkoholia.

Saatte pisteen kertomastanne kuvauksesta.



Jos kaverillasi olisi ongelmia alkoholin kanssa, mistä hän voisi hakea apua? Mainitkaa 2 tahoja.

Esim. omalta terveysasemalta, kouluterveydenhoitajalta, a-klinikalta, nuorisoasemilta. Myös netissä on palveluja, kuten www.paihdelinkki.fi.



Jos jollakin teistä olisi pikkusisko tai -veli, ja hän kokeilisi alkoholia, mitä voisitte tehdä? Mainitkaa 2 asiaa.

Esim. keskustella hänen kanssaan vakavasti, kertoa vanhemmille, olla itse hyvänä esimerkkinä, ohjata sellaisten kavereiden seuraan, jotka eivät juo jne.



Voiko nuori puuttua kaverinsa alkoholikokeiluihin?

Perustelkaa vastauksenne, niin saatte pisteen.



Keksikää 2 sellaista sääntöä, joilla voisi estää alkoholinkäyttöä alaikäisten harrastuksissa.

Esim. pelimatkat päihteettömiä myös aikuisille (valmentajille ja huoltajille), rangaistuksia päihteiden käytöstä, päihteettömyyspalkintoja, joukkueen juhlat päihteettömiä, tekemistä tauoille.



Mistä voi hakea apua, jos omat vanhemmat juovat liikaa? Mainitkaa ainakin 2 tahoja.

Esim. Kouluterveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, A-klinikka, oma opettaja tai muu tuttu aikuinen. MLL:n Lasten ja nuorten puhelin, Varjomaailmasivusto netissä.



Mitä nuorempana alkoholinkäytön aloittaa ja mitä useammin käyttää, sitä helpommin syntyy riippuvuus jo nuorena. Mitä vaikutuksia tällä on oppimiseen ja opiskeluun? Mainitkaa 2 asiaa.

(Oppiminen voi heikentyä, koska alkoholi aiheuttaa muistihäiriöitä ja rakenteellisia muutoksia aivoihin. Jos juominen tulee tavaksi, nuori saattaa lintsata koulusta ja unohtaa koulutehtäviä. Opiskelu ei ehkä enää kiinnosta.)



Kuvailkaa perjantai-ilta, jossa asiat menevät pieleen alkoholin takia.

Saatte pisteen kertomastanne tarinasta.



Miten aikuisten tulisi toimia, jotta nuoret eivät kokeilisi alkoholia liian aikaisin? Kertokaa 2 asiaa.

Esim. toimiva esimerkkinä, valvoa nuorten bileiden päihteettömyyttä, kieltäytyä ostamasta alkoholia nuorille, pitää huolta kotiintuloajoista, viettää aikaa nuoren kanssa, tuntee nuoren kaverit.



Mitä kaikkea ikävää voi sattua nuorelle, joka on voimakkaassa humalassa? Mainitkaa 3 asiaa.

esim. voi saada alkoholimyrkytyksen, paleltua lumihankeen, tapaturmia, riidat, raiskaus, suojaamaton seksi, seksi ihmisen kanssa, jonka kanssa ei muuten siihen ryhtyisi, pahoinpitely,



Alkopoli-pelin kortit Laki

<p>Saako Suomessa mainostaa alkoholia? Saa. Silti esimerkiksi alaikäisille kohdistuva mainonta sekä mainonta, jossa alkoholi liitetään autolla ajamiseen on kielletty. (Alkoholilaki 33. §)</p>	<p>Saako alkoholia mainostaa niin, että siinä kuvataan runsasta päihteidenkäyttöä myönteisesti? Ei saa. (Alkoholilaki 33. §)</p>	<p>Saako alkoholia mainostaa niin, että siinä luodaan kuva, että alkoholinkäyttö lisää suorituskykyä tai edistää sosiaalista tai seksuaalista menestystä? Ei saa. (Alkoholilaki 33. §)</p>
<p>Onko rikos ajaa mopolla humalassa? Kyllä. Moottoriajoneuvoa ei saa kuljettaa päihtyneenä. (Rikoslain 23. luku, 3§ ja 4§)</p>	<p>Miksi alkoholin ostamiseen on määrätty ikäraajat? Mainitkaa ainakin yksi asia. Esimerkiksi: Alaikäisten terveyttä halutaan suojella. Nuoren elimistö on herkempi päihteille kuin aikuisen. Terveysriskit ovat sitä suurempia, mitä nuorempana aloittaa.</p>	<p>Jos poliisi tapaa alle 18-vuotiaan, jolla on hallussaan alkoholia, miten poliisi voi menetellä? Poliisilla on oikeus tutkia taskut ja reppu, ottaa alkoholi pois alaikäiseltä ja antaa hänelle sakot.</p>
<p>Jos joku yli 18-vuotias kaveri, sisarus tai vanhempi ostaa alaikäiselle alkoholia, millainen rangaistus siitä seuraa hänelle? Sakkoja, jos ei ota nuorelta rahaa alkoholin ostamisesta. Jos ottaa palkkiota alkoholin välittämisestä, voi saada vankeutta. (Alkoholilaki (459/1968) 85. §)</p>	<p>Alle 18 -vuotias ei saa Suomen lain mukaan juoda alkoholia. Saako hän pitää sitä hallussaan? Ei. (Alkoholilaki 6.luku, pykälä 34: Alkoholijuomaa ei saa pitää hallussaan eikä kuljettaa henkilö, joka ei ole täyttänyt kahtakymmentä vuotta. Kahdeksantoista vuotta täyttänyt henkilö saa kuitenkin pitää hallussaan ja kuljettaa mietoa alkoholijuomaa.)</p>	

Alkopoli-pelin kortit Mieli-pide

<p>Miten aikuisten tulisi mielestänne suhtautua nuorten alkoholikokeiluihin?</p>	<p>Mikä mielestänne vaikuttaa siihen, että kokeilun jälkeen jotkut alkavat käyttämään alkoholia säännöllisesti esimerkiksi pari kertaa kuukaudessa? Miksi joku toinen lopettaa kokeilemisen jälkeen?</p>
---	---

Alkopoli-pelin kortit Mieli-pide

<p>Miksi nuoret mielestänne kokeilevat alkoholia? Mainitkaa 2 asiaa.</p>	<p>Mitä ajattelette nuoresta, joka on tosi humalassa koulun diskon ulkopuolella?</p>	<p>Mitä mieltä olette nollatoleranssidiskoista?</p>
<p>Voiko kaverille mielestänne sanoa, ettei hänen kannattaisi juoda enempää? Perustelkaa vastauksenne.</p>	<p>Pitääkö mielestänne olla erityisen rohkea tai suosittu, uskaltaakseen sanoa toiselle, ettei tämän kannattaisi juoda? Miksi?</p>	<p>Miten voisitte toimia järkevästi sellaisessa tilanteessa, jossa joku yllyttää toista juomaan enemmän ja enemmän?</p>
<p>Mitä mielestänne on hauskanpitäminen?</p>	<p>Pitäisikö alkoholinkäytön tai -päihteettömyyden mielestänne vaikuttaa seurustelukumppanin valintaan? Perustelkaa vastauksenne.</p>	<p>Pitääkö mielestänne olla erityisen rohkea tai suosittu, että voi kieltäytyä alkoholista, jos kaveri tarjoaa? Perustelkaa vastauksenne.</p>
<p>Onko mielestänne tärkeää, että vanhemmat tietävät, missä nuori on illalla? Miksi?</p>	<p>Jos olisitte 15-vuotiaan nuoren äitejä tai isiä, haluaisitteko, että joku ilmoittaisi teille, jos nuori nähdään kadulla pullo kädessä?</p>	<p>Miltä teistä tuntuu katsella päihtynyttä aikuista?</p>
<p>Valvovatko kaupat mielestänne tarpeeksi hyvin sitä, että alaikäisille ei myydä alkoholia?</p>	<p>Jotkut puhuvat perjantaina siitä, mitä alkoholia aikovat hankkia, juovat sen viikonloppuna ja kertovat koko maanantain viikonlopun juomisestaan ja seuraavan viikonlopun juomien hankkimisjärjestelyistä.</p>	<p>Miksi jotkut puhuvat näin paljon alkoholista?</p>
<p>Mitä arvelette, vaikuttaako alkoholin hinta siihen, paljonko alkoholia juodaan? Perustelkaa vastauksenne.</p>	<p>Mitä ajattelette siitä, että tosi-tv:ssä juodaan runsaasti alkoholia? Miksi alkoholia on laitettu näkyviin ohjelmaan?</p>	<p>Päihteettömien nuorten määrä on kasvussa. Mistä se voisi mielestänne johtua?</p>

Alkopoli-pelin kortit Terveys

Mitä tarkoittaa psyykinen riippuvuus alkoholiin?

Käyttäjstä tuntuu, että alkoholi on välttämätöntä omalle hyvinvoinnille. Mielihyvän kokemus saa aikaan toistamishalun, joka johtaa toistamispakeroon.

Mitä tarkoittaa sosiaalinen riippuvuus alkoholiin?

Alkoholi, juominen ja juomien hankkiminen on tullut tavaksi. Alkoholi alkaa liittyä ”automaattisesti” joihinkin tilanteisiin. Kaveripiirissä ovat ne, joiden kanssa juodaan. Muut ystävät saattavat karsiutua.

Mitä tarkoittaa fyysinen riippuvuus alkoholiin?

Elimistö on tottunut alkoholiin niin, että sen puute ilmenee vieroitusoireina. Oireita ovat esimerkiksi vapina ja pahoinvointi. Ihminen tuntee tarvetta saada alkoholia.

Miksi ihminen voi kuolla, jos juo suuren määrän alkoholia nopeaan tahtiin?

Suurten alkoholimäärien juomisesta nopeassa tahdissa voi tulla myrkytystila, jossa hengitys pysähtyy.

Mitä on alkoholismi? Mainitkaa kaksi alkoholismin piirrettä.

Alkoholismi on pitkäaikaista alkoholin liikakäyttöä, joko kausittain tai jatkuvasti. Alkoholistin alkoholinsietokyky on kasvanut niin, että hän juo entistä enemmän ja pidempään. Alkoholisti on alkoholista riippuvainen sekä henkisesti että fyysisesti.

Jos kaveri tai tuntematon ihminen on tajuton, koska on saanut alkoholimyrkytyksen, mitä pitää tehdä? Mainitkaa 2 asiaa.

Soittakaa hätäkeskukseen 112 ja pyytäkää apua. Asettakaa potilas kyljelleen. Avatkaa hengittämistä estävät vaatteet. Jos hengitys pysähtyy, kysykää onko paikalla elvytystaitoisia ja aloittakaa elvytys. Älkää yrittäkö oksettaa myrkytyksen saanutta, ettei hän tukehdu.

Miksi itse tehty alkoholi voi olla vaarallista?

Ei voi tietää, miten vahvaa juomasta on tullut. Siitä on myös voinut tulla myrkyllistä, jos valmistuksessa menee jotain vikaan.

Milloin tarvitaan vatsahuuhtelua?

Kun joku on juonut vaarallisen määrän alkoholia tai jotain muuta myrkytyksen aiheuttanutta ainetta.

Mitä haittaa voi olla runsaasta energijuomien käytöstä?

Mainitkaa 2 asiaa.
Energijuomissa on runsaasti kofeiinia, josta voi tulla riippuvaiseksi. Se voi myös aiheuttaa ahdistuneisuutta, ärtymystä tai jännittyneisyyttä. Urheilusuoritukseen yhdistettynä kofeiini on haitaksi mm. sydämelle. Yhteisvaikutukset alkoholin tai lääkkeiden kanssa ovat arvaamattomia. (Evara 2009)

Mikä on krapula?

Alkoholin juomisista seuraava myrkytystila, jossa elimistö kuivuu, verensokeri laskee ja tulee myrkytysoireita, mm. pahoinvointia ja päänsärkyä.

Miksi alkoholin käyttäminen on vaarallista raskauden aikana?

Vauva saa alkoholia verenkiertoonsa istukan kautta. Alkoholi aiheuttaa kehityshäiriöitä ja vahingoittaa mm. aivoja, hermostoa ja sisäelimiä. Myös keskenmenon riski kasvaa.

Miksi on vaarallista ottaa sekaisin lääkkeitä ja alkoholia?

Lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutus on täysin arvaamaton. Eri ihmiset reagoivat lääkkeisiin eri tavalla, joten lääkkeiden ja alkoholin sekäkäyttö on vaarallista. Seurauksena voi olla tokkura tai myrkytystila, joka voi johtaa kuolemaan.

Mitä riskejä on siinä, jos pienikokoinen nuori juo puolen litran viinapullon tyhjäksi? Mainitkaa kaksi asiaa.

Alkoholin sietokyky on yksilöllistä, mutta pienikokoisella nuorella voi olla hengenvaara. Ainakin alkoholi-myrkytys ja tajuttomuus ovat todennäköisiä.

Mitä voisitte tehdä, jos tapaatte kaverinne, joka on selvästi juonut huolestuttavan paljon? Mainitkaa kaksi asiaa.

Ottaa yhteyttä kaverin kotiin, viedä kotiin, tarvittaessa kutsua ambulanssi. Jos kaveri on tajuton eikä vastaa puhutteluun, kutsutaan ambulanssi (112) ja laitetaan kaveri kylkiasentoon. Sammunutta ei saa jättää yksin.

Mitä tarkoittaa yksi promille?

Matematiikassa promille on yksi tuhannesosa. Humalatilassa ihmisen verenkierrossa on 1 gramma alkoholia litraa kohti. Ihmisessä on verta n. 4 litraa, joten 1 gramma on jo paljon.

Montako keskiolutpullollista päivässä on asiantuntijoiden mukaan huolestuttava määrä aikuisen miehen jatkuvassa alkoholinkäytössä?

- a) 5 pulloa kerralla
- b) 7 pulloa kerralla
- c) 9 pulloa kerralla

oikea vastaus: 7 pulloa kerralla TAI 24 pulloa viikossa (Alkoholiohjelma)

Kuinka monta keskiolutpullollista vastaa alkoholimäärältään puolta litraa väkevää viinaa?

- a) 5–7 keskiolutpullollista
- b) 8–10 keskiolutpullollista
- c) Noin 11–13 keskiolutpullollista.

Oikea vastaus: Noin 11–13 keskiolutpullollista

Montako litraa puhdasta alkoholia yksi suomalainen käyttää keskimäärin vuodessa? Huom. keskiarvon laskemisessa ovat mukana kaikki nekin, jotka eivät käytä alkoholia.

- a) 5,5 litraa
- b) 7,5 litraa
- c) 10,5 litraa

Oikea vastaus: c) 10,5 litraa / 100 % alkoholia / suomalainen. Se vastaa 716 keskiolutpullollista. (Taskumatti 2008, THL)