

Pysäkki 1: Päihteiden vaikutukset

Tehtävä: Kirjoita lyhyt selitys siitä, miten eri päihteet (tupakka, alkoholi, huumeet) voivat vaikuttaa nuoren terveyteen. Voit käyttää oppikirjoja tai opettajan jakamia materiaaleja.

Pysäkki 2: Ystävän auttaminen

Tehtävä: Kirjoita kirje ystävälle, joka saattaa käyttää päihteitä. Kerro, miksi olet huolissasi ja anna vinkkejä, miten hän voisi tehdä terveellisempiä valintoja.

Pysäkki 3: Rentoutuminen ja stressinhallinta

Tehtävä: Tee lista asioista, jotka auttavat sinua rentoutumaan ja vähentämään stressiä.

Pysäkki 4: Positiivinen minäkuva

Tehtävä: Kirjoita ylös viisi asiaa, joissa olet hyvä, ja kolme asiaa, joista pidät itsessäsi. Pohdi, miten nämä asiat auttavat sinua tekemään terveellisiä valintoja ja olemaan ylpeä itsestäsi.

Pysäkki 5: Itsetuntoa vahvistavat harjoitukset

Tehtävä: Piirrä kuva tai kirjoita tarina tilanteesta, jossa teet jonkin hyvän ja terveen valinnan. Esimerkiksi, kun valitsit mennä pelaamaan ulos ystävien kanssa sen sijaan, että jäisit kotiin katsomaan televisiota.