



Terveysteksi

Terveysteksi-merkki sopii kaikenikäisille varhaisnuorille.

Merkin tavoitteena on, että varhaisnuori

- * omaksuu terveyttä tukevia elämäntapoja ja oppii välttämään terveyttä uhkaavia asioita
- * ymmärtää terveyden merkityksen elämänlaadun kannalta.

Terveysteksi-merkkiä varten suoritetaan kahdeksan yleistehtävää. Yleistehtävät sisältävät aiheen ytimen, ja siksi ne kaikki tulee käydä läpi. Huomatkaa, että yhdeksi yleistehtäväksi on vaihtoehtoisesti tarjolla joko siisteyskasvatusta 7–9-vuotiaille tai sukupuolivalistusta 10–12-vuotiaille. Muut yleistehtävät on tarkoitettu kaikenikäisille.

Merkkiin kuuluu myös yksi vapaaehtoinen lisätehtävä.

Yleistehtävät ovat

- * Puhto-juna (7–9-vuotiaat)
- * Tuhatta ja sataa
- * Villen voiman valttikortit
- * Vaatteet on mun aatteet
- * Unelmia ja uskallusta
- * Seksin salat (10–12-vuotiaat)
- * Tautien taistelu
- * Nautintoaineitako?!?
- * Selvää draamaa

Lisätehtävä on

- * ”Ensin kaikki saunaan, sitten kaikki uimaan, sitten kaikki joukolla kuivaamaan...”

Terveysteksi-merkin suorittamiseen kuluu aikaa noin 7–9 tuntia. Tehtävät kannattaa jakaa usealle kerhokerralle tai leiripäivälle. Tehtävät on suunniteltu noin kymmenen varhaisnuoren ryhmille. Ohjaajia olisi hyvä olla vähintään kaksi.

YLEISTEHTÄVÄT

Puhto-juna

- **Taso:** 7–9-vuotiaat
- **Tavoite:** korostaa henkilökohtaisen hygienian merkitystä, opettaa huolehtimaan omasta hygieniastaan
- **Kesto:** vähintään 45 minuuttia
- **Tarvikkeet:** asemien nimikyltit, isoja papereita (esim. fläppipapereita tai julisteiden kääntöpuolia), sormivärejä, vateja, vettä, saippuaa, kynsiharjoja, pyyhkeitä, kynsisakset tai -leikkuri, jalkavoide, kynsiviiloja, käsivoide (perusvoiteen tyyppinen hajustamaton voide), hiuspompuloita, kasvovoide, hammastahna, hammasmukeja, purutabletteja, käsipeilejä, sekuntikello tai tiimalasi, hammaslankaa, pyykinpesujauhetta
- **Ennakkovalmistelut:** jakakaa edellisellä kerhokerralla jokaiselle muistilappu mukaan otettavista tavaroista; rakentakaa ylläolevista (ja mahdollisesti muista) tarvikkeista juna-asemat eri puolille kokoontumistilaa

Jokainen ryhmäläinen on saanut edellisellä kerhokerralla muistilapun, jossa on lueteltu tehtävän suorittamisessa tarvittavat henkilökohtaiset tavarat: pikkupyyhe, pesukinnas tai vastaava, kynsisakset tai -leikkuri, puhtaat sukat, hiusharja, hiuspompula ja hammasharja. Varatkaa muutamia ylimääräisiä tarvikkeita siltä varalta, että joku unohtaisi tuoda omansa.

Ryhmäläiset muodostavat jonojunan asettuen seisomaan peräkkäin. Jonon ensimmäinen on veturinkuljettaja. Hän saa ohjata junan ensimmäiselle asemalle, jossa kaikki suorittavat jonkin puhtauteen liittyvän tehtävän. Sitten toinen ryhmäläinen asettuu kuljettajaksi, ja matkaa jatketaan seuraavalle asemalle. Tässä muutamia esimerkkejä asemista:

Händvillen asema

Kertokaa jonojunan matkustajille, että he ovat saapuneet Händvillen eli Käsikylän asemalle. Kunnanjohtaja toivoo, että junassa matkustava taiteilijaryhmä voisi askarrella käsiä kuvaavan taideteoksen paikkakunnan kaunistukseksi.

Ryhmäläiset sotkevat kätensä molemmin puolin sormiväreillä ja painelevat käsien kuvia paperiin. Tarkoitus on, että väri ehtii työn aikana kuivua käsiin. Sitten kaikki huuhtaisevat nopeasti kätensä vadissa, jossa on vain vähän vettä. Tarkastelkaa, mihin kohtiin jäi vielä väriä, eli mitkä kohdat käsistä on pestävä erityisen huolellisesti. Sitten jokainen pesee kätensä runsaalla vedellä, saippualla ja kynsiharjalla, jotta kaikki maali saadaan irtoamaan.

Bigfuutsteissön

Jokainen pesee jalkansa pesukintaalla tai vastaavalla ja kuivaa varpaanvälinsä huolellisesti. Sitten varpaankynnet leikataan varovasti pyöristämättä nurkkia ja jalat voidaan halutessa rasvata. Lopuksi jokainen laittaa puhtaat sukat jalkaansa.

Nagelstad

Jokainen leikkaa sormenkyltensä kynsileikkurilla tai -saksilla ja viimeistelee työnsä kynsiviilalla. Lopuksi kädet rasvataan käsivoiteella.

Haarstadt

Jokainen harjaa hiuksensa. Sitten hiukset laitetaan nätisti esimerkiksi jakaukselle, ponihännälle tms. Miettikää samalla, missä tilanteissa hiusten on hyvä olla kiinni (urheilussa, ruoanlaitossa, huvipuistossa jne.).

Naamanperä

Jokainen pesee kunnolla kasvonsa. Korostakaa vaikeasti pestävien alueiden, kuten hiusrajan, leuanalusen, kaulan, korvalehtien ja korvantausten, huolellista pesemistä. Lopuksi kasvoille levitetään kasvovoidetta.

Tandbyy

Annostelkaa kunkin ryhmäläisen hammasharjalle sopiva määrä hammastahnaa. Ryhmäläiset pesevät hampaansa kuten ovat tottuneet. Antakaa sitten jokaiselle värjäävä purutabletti. Kukin voi tarkastella peilistä, mitkä kohdat tuli huonosti harjattua. Keskustelkaa siitä, miten hampaat pitäisi harjata, jotta kaikki pinnat tulisivat puhtaksi. Ryhmäläiset pesevät hampaansa uudelleen. Tarkatkaa kellosta tai tiimalasista, että hampaita harjataan kaksi minuuttia. Lopuksi hampaiden välit vielä puhdistetaan hammaslangalla.

Strumppataun

Jokainen harjoittelee pikkupyykin pesua. Ryhmäläiset pesevät likaiset sukkansa (jotka vaihdettiin puhtaisiin Bigfuutsteissönin asemalla) ja ripustavat ne narulle kuivumaan.

Tuhatta ja sataa

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** saada varhaisnuoret liikkumaan ja kannustaa heitä liikunnallisiin leikkeihin
- **Kesto:** vähintään puoli tuntia
- **Tarvikkeet:** ulkovarustus sään mukaan, tukevat kengät, mukeja, raikasta vettä
- **Ennakkovalmistelut:** –

Tässä tehtävässä leikitään erilaisia liikunnallisia leikkejä. Tehtävä olisi hyvä suorittaa ulkona isolla kentällä. Jos kuitenkin joudutte olemaan sisällä, valitkaa sisätiloihin sopivia (esim. tempurata-tyyppisiä) energianpurkuleikkejä.

Leikkimisen ohessa kannustakaa ryhmäläisiä jokapäiväiseen hyötyliikuntaan. Esimerkiksi rappuset kannattaa nousta hissillä ajelun sijaan, lähikaupassa tulisi käydä kävellen tai pyörällä jne.

Leikkituokion jälkeen antakaa ryhmäläisille raikasta vettä ja kertokaa sen olevan paras juoma liikunnan jälkeen. Kysykää, mistä he tietävät harrastaneensa liikuntaa (hengästyminen, sykkeen nousu, hikoilu, poskien punoitus, kunnon koheneminen yms.). Keskustelkaa myös siitä, mitä seuraa, jos liikkuminen jää vähemmälle. Tämä on syytä tehdä hienovaraisesti, jottei kukaan ryhmäläisistä tuntisi oloaan vaivautuneeksi.

Ohessa on esimerkkejä liikunnallisista leikeistä. Voitte yhtä hyvin valita joitakin muita leikkejä tehtävän suorittamiseen. Pääasia on, että lapset liikkuvat.

Poliisi ja rosvo

Sopikaa leikkialueen rajoista. Osa leikkijöistä on poliiseja, jotka yrittävät ottaa kiinni karkuun juoksevia rosvoja. Kosketuksen jälkeen poliisi vie rosvon ennalta sovittuun säilöön, josta toiset rosvoit voivat pelastaa hänet koskettamalla olkapäälle. Peli loppuu, kun kaikki rosvoit on saatu kiinni.

Naapurin vihainen koira

Rajatkaa kentälle suorakulmion muotoinen alue. Leikkijät asettuvat alueen toiseen reunaan. Yksi leikkijöistä on naapurin vihainen koira. Hän seisoo alueen keskellä ja huutaa: ”Kuka pelkää naapurin vihaista koira?” Muut leikkijät yrittävät juosta hänen ohitseensa alueen toiseen laitaan, ja keskellä olia yrittää ottaa kiinni leikkijöitä. Jos kiinniottaja koskettaa leikkijää, tulee hänestäkin kiinniottaja. Lopulta kaikki ovat kiinniottajia. Leikkiä voi muuntaa esimerkiksi siten, että kiinniottajien on liikutettava käsi kädessä.

Eläinviesti

Jakakaa leikkijät noin viiden hengen ryhmiin. Joukkueet asettuvat jonoihin maahan piirretyn viivan taakse. Jokaisen joukkueen ensimmäiset jäsenet ovat hevosia (liikkuvat laukaten), toiset karhuja (liikkuvat karhukävelyllä), kolmannet kurkia (liikkuvat yhdellä jalalla hyppien), neljännet matoja (liikkuvat ryömien tai luikerellen) ja viidennet vyötiäisiä (liikkuvat kuperkeikoilla eteenpäin). Voitte myös itse keksiä eläinhahmoja ja niiden kulkutapoja (esim. jäniksen loikat, kissan hiivintä, sammakon hyppy, ravun takaperinkävely, kirahvin harppaukset...) Lähtömerkin saatuaan jokaisen joukkueen ensimmäinen lähtee roolinsa edellyttämällä tavalla kiertämään merkkipaalua ja palattuaan lähettää seuraavan joukkueen jäsenen matkaan. Nopein joukkue voittaa viestin.

Villen voiman valttikortit

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** tähdentää, että kaikki ruoka-aineet oikeissa suhteissa nautittuina ovat tärkeitä terveyden säilyttämisen kannalta
- **Kesto:** noin puoli tuntia
- **Tarvikkeet:** Ville-ilveksen kuva (liite 1) ja laput (liite 2) jokaiselle ryhmälle, sinitarraa
- **Ennakkovalmistelut:** monistakaa liitteet, leikatkaa laput irti toisistaan

Jakakaa varhaisnuoret noin neljän hengen ryhmiin. Antakaa jokaiselle ryhmälle iso kuva Ville-ilveksestä sekä kahdenlaisia lappuja. Ryhmä asettaa ilveksen kuvan pöydälle. Keskelle ilveksen masua ryhmäläiset laittavat laput, joissa on ruoka-aineiden nimiä. Toiset laput, joissa lukee terveyteen vaikuttavia asioita, jaetaan ryhmän jäsenille.

Lukekaa tarina Ville-ilveksen koulupäivästä. Pitäkää tauko aina, kun tarinassa mainitaan jokin ryhmäläisten lapuissa lukeva, terveyteen vaikuttava asia. Se varhaisnuori, jolla on kyseinen lappu, asettaa lapun ilveskuvan reunalle. Seuraavaksi ryhmä yhdessä valitsee ilveksen masussa olevista ruoka-ainelapuista sen, joka kyseisessä tilanteessa auttaa Villeä pysymään terveenä. Nämä kaksi lappua muodostavat parin.

Keksikää lopuksi yhdessä lisää ruoka-aineita, joilla on sama vaikutus kuin lapuissa mainituilla (esim. maidossa on kalsiumia, kuten myös juustossa ja jogurtissa). Tähdentäkää monipuolisen ruokavalion ja säännöllisten ruoka-aikojen merkitystä.

Ville heräsi aamulla. Oli tulossa kaunis päivä. Hän kävi aamupesulla ja harjasi hampaat huolella, ettei hammaspeikko pääsisi yllättämään. Hampaiden pesu ei yksin kuitenkaan riitä reikien ehkäisemiseen (**reikä hampaissa – fluoritabletit**).

Ville vaihtoi päivävaatteet ylleen ja meni sen jälkeen keittiöön isän tekemälle aamupalalle. Hänellä oli edessä pitkä koulupäivä ja heti aamusta kaksoistunti liikuntaa. Eihän ilman kunnon aamupalaa jaksa suunnistaa ja opiskella lounaaseen asti. Ville tarvitsee siis runsaasti energiaa (**energian puute – aamupuuro**).

Suunnistaessa Villeä rupesi nälättämään ja janottamaan. Onneksi hänellä oli mukana eväitä, joilla saattoi "tankata" itseään. (**verensokerin lasku – rusinoiden hiilihydraatti, kuivuminen – vesi**).

Liikuntatuntien jälkeen Ville meni suihkunraikkaana matematiikan tunnille. Jo aamulla oli huomattu että Matti, Iiris ja Venla puuttuivat. Opettaja tiesi kertoa, että heillä oli nuhaa, yskää ja kuumetta ja että he olivat kotona parantelemassa itseään. Ville oli tyytyväinen, että äiti oli jo etukäteen osannut varautua mahdolliseen flunssakauteen. Tuttu täti oli kertonut äidille, miten flunssaan sairastumisen riskiä voi vähentää (**flunssa – appelsiinin C-vitamiini**).

Ruokatunti tuli ja meni ja oppilaat jatkoivat opiskelua masut täynnä kalakeittoa. Kaikki meni mukavasti, kunnes viimeisellä välitunnilla Villelle sattui haaveri. Hän leikki rovee ja polee muiden kanssa, eikä huomannut juostessaan nurmikolla olevaa kiveä. Ville kompastui kiveen ja kaatui pahasti. Nilkka oli kovin arka ja Villeä itketti kovasti. Villen kaveri Valtteri juoksi kertomaan ulkovalvojalle, joka kiiruhtikin paikalle. Opettaja tutki Villen nilkkaa ja totesi että se oli turvoksissa. Nilkkaan sattui niin kovasti, ettei Ville pystynyt nousemaan ylös. Niinpä opettaja päätti viedä Villen terveyskeskukseen. Ensiavuksi nilkkaan pantiin kylmäpuski, ja nilkka tuettiin liikkumattomaksi. Valtteri lähti mukaan pitämään Villeä kädestä. Terveyskeskuksen päivystävä lääkäri tutki Villen nilkan ja määräsi tämän röntgenkuviin. Nyt Ville oli jo rauhattunut ja uskalsi mennä yksin. Valtteri ja opettaja jäivät odottamaan, kun hoitaja vei Villen pyörätuolilla kuvattavaksi. Röntgenissä nilkkaa väänneltiin eri asentoihin, jotta siitä saatiin otettua kuvat joka suunnalta. Tämä koski aika lailla, mutta Ville yritti olla itkemättä. Lääkäri tutki kuvia ja totesi, ettei Villellä onneksi ollut luunmurtumia, joten nilkkaan laitettiin vain tukeva sidos. Hän sanoi myös, että Ville taisi liikkua paljon ja syödä terveellisesti, koska hänellä oli niin vahvat luut (**luun murtuma – maidon kalsium ja kalanmaksaöljyn D-vitamiini**).

Lääkärissä käyntiin oli kulunut sen verran aikaa, että opettaja vei Villen ja Valtterin autolla kotiin ja kertoi samalla Villen äidille, mitä oli tapahtunut ja kuinka Villen nilkkaa tulisi hoitaa. Äiti oli laittanut välipalaa, jonka Ville söikin hyvällä ruokahalulla, koska energiaa oli kulunut jännittämiseen. Sitä paitsi edellisellä viikolla oli ollut terveystarkastus, jolloin terveydenhoitaja oli muistuttanut kasvavan ilveksen suuresta proteiinitarpeesta (**proteiininpuutteen aiheuttama kasvuhäiriö ja energian puute – kinkkuvoileipää maidon kanssa**).

Välipalan jälkeen Ville soitti Matille ja kertoi, mitä oli tullut läksyksi. Matti sanoi, että nuha alkoi hellittää ja arveli tulewansa jo kahden päivän päästä kouluun. Ville kertoi myös, mitä hänelle oli sattunut. Matista röntgenissä käynti kuulosti luunkovalta jutulta. Puhelun jälkeen Ville teki läksyt ja lepuutti jalkaansa odottaessaan, että isä tulisi töistä. Äiti leipoi pullaa pakastimeen, mutta antoi Villellekin yhden, koska tämä oli ollut niin reipas. Isän tultua kotiin koko perhe söi yhdessä maittavan illallisen ja jutteli päivän tapahtumista. Ruokana oli rautapitoista mustaamakkaraa, sillä Villellä oli terveystarkastuksen yhteydessä todettu lievä anemia. Anemia tarkoittaa, että veren hemoglobiinipitoisuus on esim. raudan puutteesta johtuen alentunut. Hemoglobiini on se osa veren punasoluista, joka kuljettaa happea (**anemia – lihatuotteiden rauta**).

Isänkin mielestä Ville oli ollut todella reipas. Hän pohti myös, pitäisikö vaihtaa aamukahvi lasilliseen maitoa, jotta hänenkin luunsa pysyisivät vahvoina. Illalla Ville pelasi äidin, isän ja pikkusiskon kanssa Afrikan tähteä, kunnes oli aika mennä iltapesulle. Villestä tuntui, että hän olisi voinut voittaa joka kerta, ellei olisi antanut siskonkin voittaa välillä. Mutta hän kyllä kesti häviönkin, hänhän oli luunkova.

Vaatteet on mun aatteet

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** painottaa oikeanlaisen vaatetuksen merkitystä terveyden kannalta
- **Kesto:** noin 45 minuuttia
- **Tarvikkeet:** pahvia, kartonkia, erivärisiä papereita, värikyniä, saksia, sinitarraa
- **Ennakkovalmistelut:** askarrelkaa etukäteen mahdollisimman suuri (mielellään ihmisen kokoinen) paperinukke pahvista tai vahvasta kartongista

Esitelmää ryhmäläisille kerhoillaan "vieras". Keksikää yhdessä nimi paperinukelle.

Ryhmäläiset jakautuvat pareihin. Kukin pari saa tehtäväksi suunnitella nukelle tiettyyn vuodenaikaan, säähän ja käyttötarkoitukseen soveltuvan vaatetuksen (esim. lämmin päivä huhtikuussa, kesäkuinen sade, helteinen heinäkuu kaupungissa tai hiekkarannalla, syksyinen sienimetsä, räntäsade, keskitalven paukkupakkanen, sisätiloissa pidettävät vaatteet, urheiluvaatteet, yöpuku jne.). Vaatteet, kengät ja asusteet piirretään ja väritetään paperille/kartongille, leikataan irti ja sovitetaan nukan päälle. Vaatteisiin voidaan tehdä paperinukkeen vaatteissa yleensä käytetyt kiinnitysväkäset tai ne voidaan kiinnittää sinitarralla. Kukin ryhmä vuorollaan pukee paperinukkeen ja kertoo, mihin tilanteeseen asu sopii.

Keskustelkaa tarkoituksenmukaisesta pukeutumisesta. Painottakaa pipon tärkeyttä talvella (päästä haihtuu huomattava määrä lämpöä, ja korvalehdet ovat alttiina paleltumille), kunnollisia kenkiä loskakelillä jne. Lopuksi voitte miettiä, miksi tiettyyn tilanteeseen sopiva vaatetus on soveltumaton ja epämukava toisella säällä ja mitä väärästä vaatetuksesta seuraa (paleleminen, hikoilu, kastuminen...).

Unelmia ja uskallusta

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** rohkaista puhumaan omista unelmistaan, auttaa tunnistamaan omia kykyjään ja luottamaan itseensä sekä taitoihinsa
- **Kesto:** noin tunti 15 minuuttia (tehtävän kolme osaa voi hyvin suorittaa myös kolmen ryhmäillan päätteeksi)
- **Tarvikkeet:** isoja (vähintään A3-kokoisia) paperi- tai kartonkiarkkeja, saksia, liimaa, kyniä, vanhoja aikakauslehtiä, värillisiä kartonkeja, nastoja, teippiä tai sinitarraa seinälle kiinnitystä varten
- **Ennakkovalmistelut:** pyytäkää ryhmäläisiä tuomaan mukanaan vanhoja aikakauslehtiä, joita saa leikata; askarrelkaa kukan varsi ja keskusta

Tehtävässä on kolme osaa:

1) Kuvakollaasi

Kehottakaa ryhmäläisiä miettimään omia tulevaisuuden unelmiaan (esim. koti, perhe, ammatti, harrastukset). Syntyneiden mielikuvien pohjalta he leikkaavat lehdistä kuvia ja sanoja. Leikkeet liimataan suurelle paperille tai kartongille. Mikäli lehdistä ei löydy sopivaa materiaalia, voi unelmansa myös piirtää. Kun kuvakollaasit ovat valmiita, jokainen esittelee tuotoksensa ja kertoo kuvien avulla muille unelmistaan. Lopuksi kuvakollaasit voidaan kiinnittää seinälle.

2) Kukan terälehdet

Kukin ryhmäläinen piirtää kartongille kukan terälehdet ja leikkaa sen irti. Sitten jokainen miettii yhden asian, jossa on mielestään hyvä (ei tarkoita sitä, että pitäisi olla parempi kuin muut) ja kirjoittaa sen teräledelle. Kukin vuorollaan ryhmäläiset kertovat, missä asiassa he ovat hyviä ja kiinnittävät terälehdet kukan keskusta. Jos joku ryhmäläinen ei osaa nimetä itsestään yhtään myönteistä ominaisuutta, voivat muut auttaa häntä löytämään teräledelle kirjoitettavan asian.

3) Henkevät Hartiat

Ryhmäläiset asettuvat ringiin. Vuorollaan kukin heistä siirtyy keskelle istumaan. Toiset käyvät lempeästi koskettamassa keskellä istuvan olkapäätä ja kertovat hänestä jonkin myönteisen asian. "Hei Elina, sinä olet/sinulla on/sinä osaat hyvin ...". Jokainen keksii jotakin uutta sanottavaa. Haluttaessa koskettamisen voi jättää pois.

Seksin salat

- **Taso:** 10–12-vuotiaat
- **Tavoite:** antaa tietoa ja vastauksia mieltä painaviin kysymyksiin
- **Kesto:** noin 45 minuuttia
- **Tarvikkeet:** paperilappuja, kyniä, kori, kondomeita, kynttilöitä, "Naida vai palaa" -video, "Kondomin tähtihetki" -video, videonauhuri
- **Ennakkovalmistelut:** suunnitella tehtävän toteutus, tutustua katsottaviin videoihin; jos aiheen käsittely tuntuu hankalalta, voitte pyytää esim. jonkun sukupuolivalistusta antavan henkilön vierailemaan ryhmässä

Nuorten seksuaalinen kehitys etenee eri tahtia. Siinä missä toiset eivät osoita vielä vähäisintäkään seksuaalista kiinnostusta toista (tai samaa) sukupuolta kohtaan, voi toisilla jo olla varhaisia seksikokemuksia. Aiempiin sukupolviin verrattuna nuorten seksuaalinen kehitys on varhaistunut. Silti on hyvä muistaa, että varhaisnuoret eivät ole läheskään niin kokeneita, kuin kuvittelevat toistensa olevan. Tällaisen joukkoharhan poistaminen onkin yksi tämän tehtävän päämääristä. Sukupuoliasioissa ei kenelläkään ole kiire mihinkään!

Tehtävän toteutusta suunnitellessanne ottakaa huomioon ryhmäläisten kiinnostuksen kohteet ja heidän tietomääränsä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuorten sukupuoliasioita koskevat tiedot ovat puutteellisempia ja virheellisempiä kuin saattaisi kuvitella. Jos seksuaalisuuteen liittyvät asiat ovat ryhmäläisille vieraita, kannattaa keskustelussa pitäytyä perusasioissa. Jos taas ryhmäläiset ovat saaneet runsaasti sukupuolivalistusta, pyrkikää löytämään keskusteluun uusia näkökulmia.

Sukupuoliopetusta ja -valistusta annettaessa on monesti vallalla ns. heteroseksioletus, toisin sanoen kaikkien keskusteluun osallistuvien oletetaan ilman muuta olevan heteroseksuaaleja. Näin ei kuitenkaan aina ole. Keskustelussa tulee käydä ilmi, että homoseksuaalisuus on yhtä hyväksyttävä parisuhteen ja seksuaalisuuden ilmenemismuoto kuin heteroseksuaalisuuskin.

Miettikää yhdessä, mitä seurustelu tarkoittaa ja mitä siihen sisältyy. Voitte myös pohtia, millainen on ihanteellinen seurustelukumppani. Kirjoittakaa kumppanin myönteisiä ominaisuuksia pienille lapuille (ominaisuus/lappu). Tarkastelkaa lappuja yhdessä ja arvioikaa, oletteko/olisitteko itse hyviä seurustelukumppaneita. Miten seurustelu alkaa? Millaiset pelisäännöt seurustelussa on? Mitä tapahtuu, jos seurustelu päättyy? Milloin nuori on kypsä seurustelusuhteeseen? Entä milloin nuori on kypsä sukupuolisuhteeseen? Mitä pitää ottaa huomioon ennen yhdyntää? Hyvänä johdantona seurusteluasioihin toimii "Naida vai palaa" -video (Lääkintöhallituksen tuottama, kesto noin puoli tuntia), jota voi kysyä lainaksi piiritoimistosta.

Selvittäkää yhdessä seksuaalisuuteen liittyvää terminologiaa. Valitkaa käsiteltävät termit ryhmäläisiä silmälläpitäen. Halutessaan (ja uskaltautuessaan) myös ryhmäläiset voivat kysyä mieltään askarruttavia asioita. Joskus hyvänä apuna on toiminut ns. kysymyskori, johon jokainen voi pudottaa nimettömän kysymyslappunsa. Käykää kaikki lappuihin kirjoitetut sanat ja kysymykset yhdessä läpi. Keskustelua synnyttäviä sanoja ovat esimerkiksi seksi, seksuaalisuus, ihastuminen, rakastuminen, seurustelu, pettäminen, kiihottuminen, yhdyntä, heteroseksuaalisuus, homoseksuaalisuus... Tukea löydätte esimerkiksi Karen Gravelen teoksesta "Mitä pojat eivät rohkene kysyä... mutta haluaisivat tietää!" (WSOY 1998).

Kertokaa ryhmäläisille, että kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä, joka ehkäisee sukupuoliyhdyntästä tarttuvien tautien leviämistä. Sen lisäksi se ehkäisee ei-toivotun raskauden 97 prosentin varmuudella. Koska tauti voi tarttua ja raskaus alkaa jo

ensimmäisessä yhdynnässä, on kondomin käyttö otettava alusta lähtien tavaksi. Halutessanne voitte harjoitella kondomin paikoilleen asettamista vetämällä sen esimerkiksi kynttilän päälle.

Johdantona sukupuolitautilien käsittelyyn toimii esimerkiksi "Kondomin tähtihetki" -video (kesto 10 min), jonka voitte lainata omasta piiritoimistostanne. Kysykää ryhmäläisiltä, milloin voi epäillä saaneensa sukupuolitaudin (naisilla lisääntynyt ja pahan hajuinen valkovuoto, epäsäännölliset verenvuodot emättimestä, epämääräiset alavatsavaivat, kively virtsatessa, tihtynyt virtsaamistarve, kutina tai kively; miehillä vuoto virtsaputkesta, vitsaputken kively, virtsaamisvaikeudet; molemmilla haavaumat ja rakkulat sukupuolielimissä) ja miten kyseisessä tilanteessa tulee toimia.

Tautien taistelu

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** tutustuttaa tavallisimpiin infektiosairauksiin
- **Kesto:** noin 45 minuuttia
- **Tarvikkeet:** pelin säännöt (liite 3), pelilauta (liite 4), tietokortit (liite 5), noppa, nappeja tms pelinappuloiksi
- **Ennakkovalmistelut:** värittää pelilautaa, leikatkaa tietokortit irti

Pelata peliä "Tautien taistelu". Peliohjeet ovat liitteessä 3.

Nautintoaineitako?!?

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** antaa tietoa tupakoinnin ja nuuskaamisen haittapuolista; tukea ryhmäläisen kriittistä asennoitumista tupakointiin ja nuuskaamiseen
- **Kesto:** noin tunti
- **Tarvikkeet:** isoja papereita, kyniä, lehtiä, saksia, liimaa
- **Ennakkovalmistelut:** –

Ryhmäläiset pelaavat Peukku-peliä ja selvittävät samalla omia asenteitaan. Esittää tupakointiin ja nuuskaamiseen liittyviä väitteitä. Jos ryhmäläinen pitää väitettä oikeana, hän nostaa peukalon pystyyn. Jos hän on eri mieltä, hän painaa peukalon alaspäin. Jokainen voi halutessaan kertoa, mihin mielipiteensä perustaa. Keskustelkaa myös, miten väitteeseen "pitäisi" suhtautua (+ on oikein ja – on väärin).

Esimerkkiväitteitä:

- + Tupakointi heikentää yleiskuntoa.
- Urheilijan kannattaa aloittaa tupakointi parantaakseen hapenottokykyään.
- Kovat tyypit polttavat tupakkaa.
- Nuuska on terveellisempää kuin tupakka.
- + Ensimmäisen tupakan tarjoaa yleensä kaveri.
- Tupakoiva nuori näyttää viisaalta.
- Vain nörtit eivät kokeile tupakkaa.
- + Tupakasta ja nuuskasta seuraa paljon terveyshaittoja.
- + Moni tupakoitsija haluaisi lopettaa tupakoinnin mutta ei pysty.
- + Nuuskan myynti on Suomessa kiellettyä.

- + Ihminen, joka polttaa askin päivässä, tuhlaa rahaa vuodessa noin 8 000 markkaa eli 1 350 euroa.
- Tupakasta irti pääseminen on helppoa.
- + Nuuska syövyttää suun limakalvoa ja sen alaisia kudoksia.
- Jokaisen kannattaa ainakin kokeilla tupakkaa ja nuuskaa.

Ryhmäläiset suunnittelevat ja esittävät pienryhmissä tupakan- ja nuuskanvastaisia, televisiomainoksen tyyppisiä tietoiskuja. Poimikaa tietoiskuista syitä välttää tupakanpolttoa ja nuuskan käyttöä.

Tehkää lopuksi kokoontumistilan seinälle juliste muistuttamaan siitä, miksi kenenkään ei kannata aloittaa tupakanpolttoa.

Seuraavassa on muutamia keskustelua ohjaavia kysymyksiä:

- Miksi en halua ruveta polttamaan tupakkaa / nuuskaamaan? (en halua pahan hajuista hengitystä, hampaat menevät huonoon kuntoon, tunnilla odottaisin vain tupakkataukoa, en halua altistaa muita passiiviseen tupakointiin, haluan päättää itse omista asioistani, tupakan haju tarttuu herkästi vaatteisiin, tupakointi hidastaa kasvua ja kehitystä, tupakka aiheuttaa paljon sairauksia...)
- Miksi ihmiset tupakoivat?
- Missä tilanteissa voi olla vaikea kieltäytyä tupakasta?
- Miten pysyn päätöksessäni olla tupakoimatta?

Selvää draamaa

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** ennakoida tilanteita, joissa päihteisiin saattaa törmätä; harjoitella päihteistä kieltäytymistä
- **Kesto:** noin 45 minuuttia
- **Tarvikkeet:** –
- **Ennakkovalmistelut:** mietтікää ryhmille sopivat draaman aiheet

Jakakaa varhaisnuoret noin 3–5 hengen ryhmiin. Jokaiselle ryhmälle annetaan aihe, josta he tekevät pienen näytelmän. Ryhmäläisten on itse keksittävä näytelmän loppuratkaisu. Kunkin esityksen jälkeen keskustellaan yhdessä tilanteesta ja mietitään siihen ratkaisuja. Valitkaa oheisista tarinoista ne, jotka sopivat ryhmällemme parhaiten.

- Ilkka on juuri siirtynyt yläasteelle. Hän on tutustunut uusiin luokkatovereihin, jotka pyytävät häntä mukaansa perjantai-iltana kaupungille. He kertovat, että heillä on itse tehtyä kotiviiniä mukanaan. Ilkan isä on alkoholisti, mutta hän ei ole itse ennen juonut alkoholia.
 - o Miten Ilkkaa voidaan painostaa? Mitä Ilkka päättää tehdä?
 - o Miksi Ilkka haluaa tai ei halua lähteä mukaan? Miten välttää jengin painostus?
- Merja ja Minna löytävät Katin perjantaiyönä kaupungintalon rappusilta sammuneena.
 - o Mitä ystävät tekevät löydettyään Katin? Entä myöhemmin?
 - o Mitä Katille olisi voinut tapahtua, jos häntä ei olisi löydetty? Kehen löytäjät voivat ottaa yhteyttä? Miten asiaa pitäisi myöhemmin käsitellä?
- Jarkon luokkatoverit ovat huomanneet, että Jarkko on joka viikonloppu kaupungilla juovuksissa.
 - o Mitä kaverit tekevät? Miten tarina päättyy?
 - o Miksi asiaan pitää puuttua? Miten asiaan olisi paras puuttua? Kenen apua asiassa voisi pyytää? Kuka tilanteesta on vastuussa? Entä jos Jarkko

suuttuu luokkatovereilleen asiaan puuttumisesta? Ovatko kaverit kantelijoita, jos he puhuvat asiasta opettajalle tai Jarkon vanhemmille?

- Kaveriporukka miettii perjantaina koulussa välitunnilla, mitä he tekisivät illalla.
 - o Mitä he päättävät? Millaisia ehdotuksia tulee?
 - o Mitä varhaisnuoret voivat tehdä viikonloppuisin? Miksi osa valitsee alkoholin juonnin?
- Harri on saanut isoveljeltään kannabiksesta tehdyn sätkän. Hän ehdottaa Sanjalle ja Hannelelle, että he yhdessä polttaisivat sen. Sanja on innoissaan mukana, mutta Hannele ei halua mukaan, eikä halua, että kaveritkaan kokeilevat. Hannele on joskus juonut alkoholia, mutta ei ole ikinä kokeillut kannabista.
 - o Mitä voi sanoa Harrin isoveljen toiminnasta?
 - o Miten Hannelea painostetaan?
 - o Miten Hannele voisi vaikuttaa kavereihinsa? Millaisia tunteita asia hänessä herättää?
- Arto kertoo Veijolle, että juomalla keskisolutta ja syömällä rauhoittavia lääkkeitä saa päänsä hyvin sekaisin. Veijo ottaa kotona lääkekaapista kolmiolla merkittyjä lääkkeitä, ja Arto hankkii kaljat. Yhdessä pojat tarjoavat niitä Saijalle.
 - o Mitä Saija tuumaa ideasta?
 - o Jos he päättävät kokeilla aineita, niin millaisia vaikutuksia niillä voi olla ?
- Koulun pihassa on viime aikoina liikkunut outo hiippari, joka on tarjonnut koululaisille huumeita. Hän on kertonut, ettei ensimmäisestä kerrasta ole mitään haittaa ja että jokaisen kannattaa ainakin kokeilla. Oppilaat miettivät, mitä heidän tulisi tehdä.
 - o Mitä he tekevät?
 - o Saavatko opettajat tietää asiasta? Mitä opettajat tekevät?
- Lauantai-iltana ”kylillä” joku tarjoaa Jukalle pillereitä ja kertoo niiden olevan luontaistuotteita. Hän kertoo niiden piristävän ja olevan terveellisiä. Hän kertoo myös itse käyttäneensä niitä jo vuoden ajan. Jukka ei voi tietää, mitä tarjotut pillerit ovat.
 - o Mitä Jukka tekee?
 - o Miksi Jukka ottaisi pillereitä? Miksi ei ottaisi?

LISÄTEHTÄVÄ

”Ensin kaikki saunaan, sitten kaikki uimaan, sitten kaikki joukolla kuivaamaan...”

- **Taso:** kaikenikäiset
- **Tavoite:** järjestää ryhmäläisille tilaisuus nauttia saunomisesta ja peseytystä
- **Kesto:** 1–2 tuntia
- **Tarvikkeet:** jokaisella henkilökohtaiset pesuvälineet, pyyhe, mahdollisesti uimapuku, saunajuomaa, vaihtovaatteet
- **Ennakkovalmistelut:** leirillä saunan lämmitys, vihdan tekeminen

Saunomistehtävä sopii erinomaisesti leirillä toteutettavaksi. Myös kerhoiltana voidaan tehdä uimahalli- tai muu saunareissu. Jos ryhmään kuuluu sekä tyttöjä että poikia, tarvitaan saunaan mukaan vastavasti nais- ja miespuoliset valvojat.

Leiriolosuhteissa ei aina pääse peseytymään kovin usein, joten saunomismahdollisuus on syytä käyttää hyväkseen. Ei ole omasta eikä kaverien puolesta mukavaa, jos joku on viikon peseytymättä! Heti syömisen jälkeen ei kannata mennä saunaan. Kesäaikaan voidaan ennen saunomista tehdä omat vihdat.

Pyrkikää luomaan rento ja mukava tunnelma niin, ettei kenenkään tarvitse kainostella alastomuuttaan eikä kuulla arvosteluja ulkomuodostaan. Saunaan ei mennä uimapuku päällä. Yleisissä saunoissa (uimahallissa) kannattaa käyttää laudeliinaa.

Kestävyyden testaaminen tai löylynheittokilpailut eivät kuulu saunakulttuuriin. Mahdollista vihtaa pidetään lämpimässä vedessä ennen vihtomista. Lauteilla voidaan laulaa Igor-laulua (säkeistöjä saadaan lisää vaihtamalla Igorin tilalle saunojien nimiä), ja heittää löylyä aina "hei!" -huudon kohdalla.

Igor-laulu (sävel: "Silloin tuoksui tuomet rantamalla")

Siperian lakeus on laaja, Igor siellä lunta lapioi!

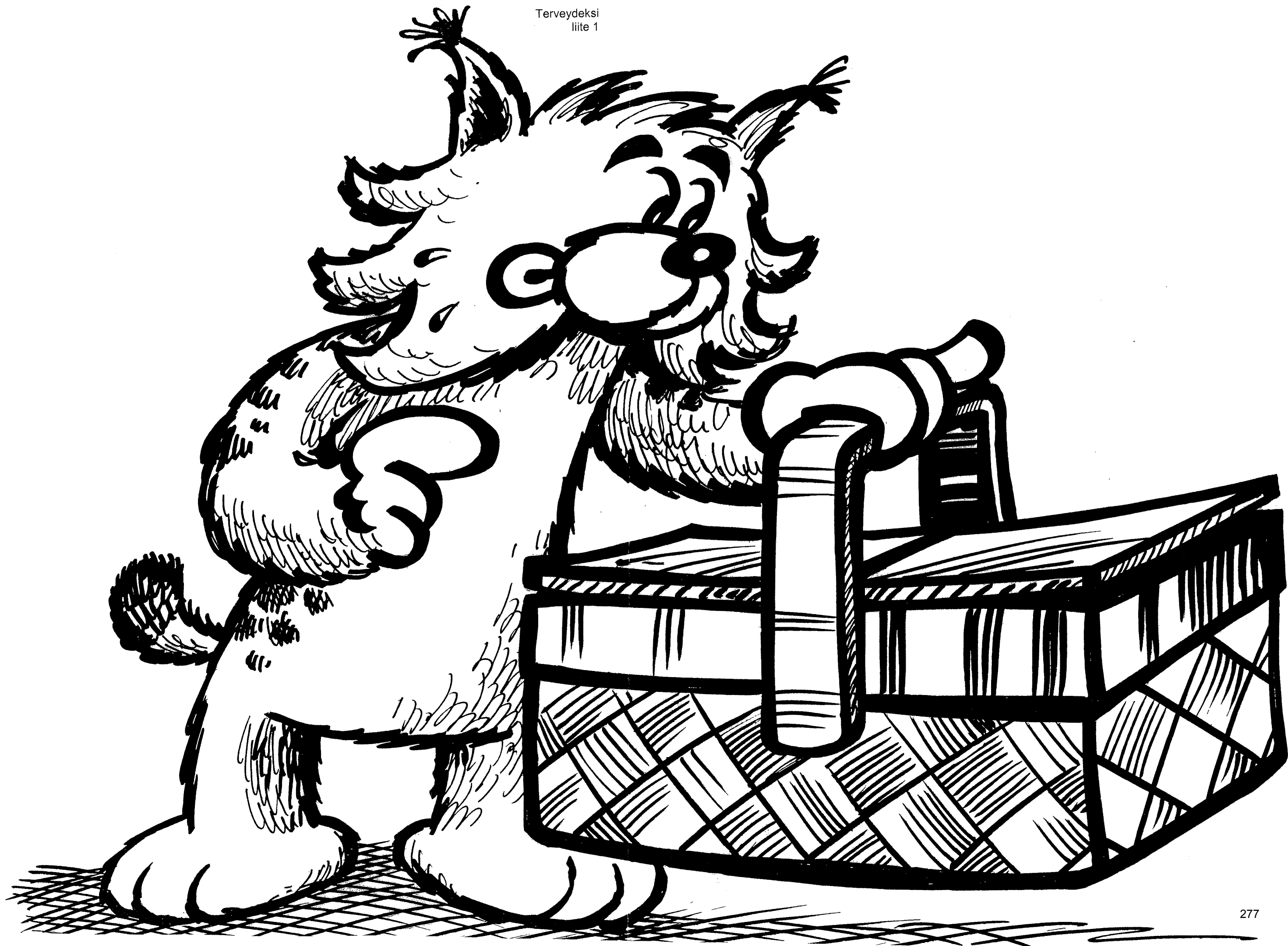
Igorilla kävi huono tuuri: uusi tuuli uutta lunta toi, oi, oi, oi!

Igorilla kävi huono tuuri: uusi tuuli uutta lunta toi. Hei!

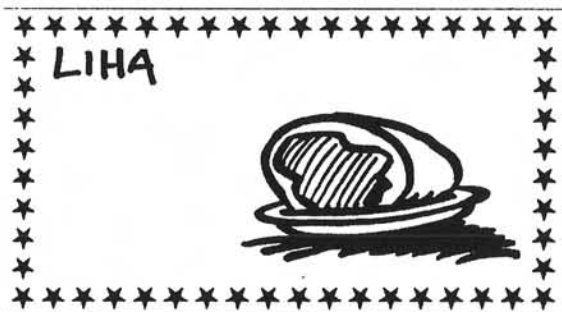
Löylyjen välissä käydään vilvoittelemassa. Kesällä voidaan uida ja talvella vaikka kieriä lumihangessa. Valvokaa, että ryhmäläisiä tulee uimasta pois yhtä monta kuin on mennytkin!

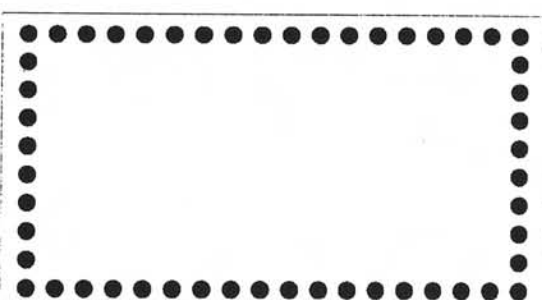
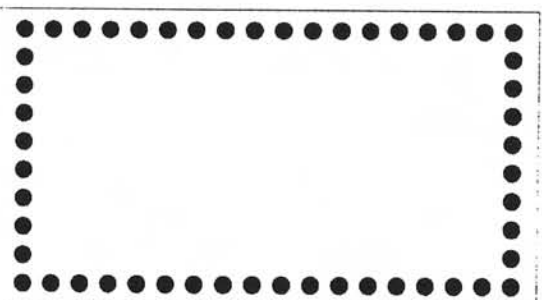
Saunassa hikoillaan, joten on tärkeää juoda mehua tai limsaa vilvoittelujen aikana. Älkää viekö lasipulloja pesu- tai löylyhuoneeseen!

Löylynoton ja vilvoittelun jälkeen peseydytään huolellisesti. Olkaa avuliaita ja peskää toistenne selät. Saunomisen jälkeen puetaan puhtaat alusvaatteet ja sukat. Lopuksi siivotaan saunatilat.









Tautien taistelu

Peliohjeet

Valmistelut

Piikkikortit pinotaan pelilaudalle niille varatulle paikalle tekstipuoli alaspäin ja numerojärjestyksessä niin, että pienin numero on päällimmäisenä. Myös pöppö- ja näppykortit asetetaan niille varattuihin paikkoihin tekstipuoli alaspäin. Jokainen pelaaja laittaa valitsemansa pelinappulan *Lääkäri*-ruutuun. Pelaamisjärjestys määrätään esim. heittämällä noppaa. Suurimman silmäluvun saanut aloittaa ja heittovuoro etenee myötäpäivään. Peliohjeita voi lukea pelin edetessä.

Pelin tarkoitus

Pelaajat etenevät noppaa heittämällä *Lääkäri*-ruudusta *Jihuu*-ruutuun. Ensimmäisenä *Jihuu*-ruutuun pääsevä on voittaja. Pelissä täytyy tehdä valintoja ja ottaa jopa riskejä. Tilanne voi pelin edetessä muuttua moneen kertaan. Viimekädessä kaikki on kuitenkin tuurista kiinni.

Pelinkulku

Pelaajat heittävät vuorollaan noppaa ja etenevät sen silmäluvun verran. Aina kun pelaaja ohittaa numeroidun ruudun, tulee tarkistaa, mitä kyseinen ruutu tarkoittaa. Esimerkiksi joitakin ruutuja ei voi ohittaa pysähtymättä ja toisiin pysähdytään vain tasaluvulla. Samannumeroisia ruutuja voi olla useampi kuin yksi. Huomatkaa, että lähtöruutuna toimivaan *Lääkäri*-ruutuunkin liittyy oma selityksensä.

Numeroruutujen selitykset

- 1

 Tästä se alkaa!
Heti on tehtävä päätös: otatko influenssarokotteen vai lähdetkö tautien taistelulentäille ilman sitä?
 - Jos päätät ottaa rokotteen, sinun tulee jäädä tähän ruutuun niin monen heittovuoron ajaksi, että saat nopan silmälukujen summaksi vähintään seitsemän. Sinun täytyy siis pysyä aloillasi vähintään kahden heittovuoron ajan.
 - Jos otat riskin ja etenet ilman rokotusta, niin heitä noppaa ja toivo parasta.
- 2

 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Otitko rokotteen?
 - Jos otit, niin onneksi olkoon. Sinuun ei A-virus eivätkä muut influenssapöpöt iske, vaan olet ihan terve! Hyppää suoraan ruutuun numero 7.
 - Jos et ottanut rokotetta, mutta olet tankannut C-vitamiinia ruudussa 3, heitä noppaa. Mikäli saat silmäluvun 1 tai 3, niin influenssa vaivaa kumminkin ja joudut parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajan. Muussa tapauksessa selvisit vain säikähdyksellä ja saat jatkaa matkaasi seuraavalla kierroksella.
 - Jos et ole ottanut rokotetta etkä C-vitamiiniakaan, nenäsi vuotaa, päätäsi särkee ja kuumekin kohoo. Sinun täytyy levätä ja hoitaa itseäsi kahden heittovuoron ajan. Joten ei muuta kuin petiin ja unta kaaliin! Se helpottaa.

3 Tähän ruutuun voit pysähtyä ilman tasalukuakin, jos haluat.
Nyt voit tankata C-vitamiinia syömällä appelsiineja ja juomalla lämmintä viinimarjamehua. Muista, ettei influenssarokote suojaa tavalliselta flunssalta, mutta C-vitamiini saattaa osittain suojata! Nam!

→ Mikäli päätät nauttia C-vitamiinia, jää odottamaan seuraavaa heittovuoroasi. Jos tuolloin saat nopan silmäluvuksi 4, 5 tai 6, saat heti jatkaa matkaa. Muussa tapauksessa joudut jäämään paikoillesi, kunnes heität jonkin edellä mainituista luvuista.

4 Tähän ruutuun on kaikkien pysähdyttävä.
Hmm, voi kurjuus! Sukat kastuivat. Vaihdatko sukkasi vai onko sinulla niin hoppu, että jatkat märillä sukilla eteenpäin?

→ Jos otat riskin, niin heitä noppaa ja jatka matkaa saman tien.

→ Jos päätät vaihtaa märät sukat kuiviin, niin heitä noppaa. Jos saat parillisen luvun (2, 4 tai 6), niin löysit heti samaa paria olevat sukat ja voit jatkaa seuraavalla heittokierroksella matkaasi. Jos taas nopan silmäluku on pariton, joudut etsimään toista sukkaa vielä seuraavan heittokierroksen ajan. Kannattaa tarkistaa sohvan alta...

5 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Vaihdoitko kuivat sukat jalkaasi?

→ Jos vaihdoit sukat, niin ei huolta. Heitä noppaa ja jatka matkaa saman tien.

→ Jos jätit märät sukat jalkaasi, niin nuha pääsi yllättämään. Palaa takaisin viimeksi ohittamaasi influenssa/flunssa-ruutuun. Seuraavalla kierroksella voit taas heittää noppaa ja edetä tavalliseen tapaan.

6 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Kun pitää kylmällä pipon päässä, käsiin kädessä, takin kiinni ja pukeutuu muutenkin sään mukaan, niin ei flunssakaan pääse helposti yllättämään.

→ Hyppää ruutuun 7 ja heitä noppaa. Voit jatkaa matkaa saman tien.

7 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Ei taudista tietoaakaan!

→ Heitä noppaa ja jatka matkaa.

8 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.

→ Lue piikkikortti.

9 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Juuri kun kuvittelit, että pöpöt eivät enää vaivaa, niin eikös päätä ruvennut särkemään ja korvissa soimaan.

→ Pötkötä ja lepäile yhden kierroksen ajan. Kyllä se kohta helpottaa.

10 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.

- Jos joku toisista pelaajista on ruudussa 11, lukekaa hänen pöpökorttinsa ja tarkistakaa, miten se vaikuttaa sinuun. Olet saattanut saada tartunnan.
- Jos kenenkään pelinappula ei ole ruudussa 11, terveytesi ei ole uhattuna. Jatka seuraavalla kierroksella tavalliseen tapaan.

11 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Ohhoh! Taitaa olla masu kipeä.

- Nosta yksi pöpökortti ja lue diagnoosisi. Huomatkaa, että kortti voi vaikuttaa muihinkin pelaajiin.

12 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Kuumettako? Olet tainnut sittenkin saada flunssan.

- Jos et tankannut C-vitamiinia ruudussa 3, olet sairastunut flunssaan. Jää parantelemaan itseäsi kahden heittovuoron ajaksi.
- Jos tankkasit C-vitamiinia ruudussa 3, niin heitä noppaa. Mikäli saat silmäluvun 1 tai 3, niin flunssa vaivaa kumminkin ja joudut parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajan. Muussa tapauksessa selvisit vain säikähdyksellä ja saat jatkaa matkaasi seuraavalla kierroksella.

13 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.

- Jos joku toisista pelaajista on ruudussa 14, lukekaa hänen näppykorttinsa ja tarkistakaa, miten se vaikuttaa sinuun. Olet saanut tartunnan.
- Jos kenenkään pelinappula ei ole ruudussa 14, terveytesi ei ole uhattuna. Jatka seuraavalla kierroksella tavalliseen tapaan.

14 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.
Nyt iski vesirokko!

- Lue näppykortti. Huomatkaa, että kortti voi vaikuttaa muihinkin pelaajiin.

15 Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.

- TUBI! Tubi on lyhenne tuberkuloosista eli keuhkotaudista. Se on melko harvinainen Suomessa, koska saamme jo vauvana rokotteen tautia vastaan. Nyt pysähdy ja rauhoitu. Heitä noppaa kaksi kertaa peräkkäin.
- Jos molemmilla kerroilla saat ykkösen, sinulla on tuberkuloosi. Sinun täytyy palata takaisin *Lääkäri*-ruutuun ja aloittaa peli alusta.
 - Jos et saa kahta ykköstä, voit huokaista helpotuksesta ja edetä seuraavalla kierroksella tavalliseen tapaan.

16 Tähän ruutuun voit pysähtyä, jos haluat.

- Käsien kautta joutuu elimistöömme paljon pöpöjä ja bakteereja, jotka voivat aiheuttaa erilaisia sairauksia.
- Jos päätät huolehtia hygieniasta ja pestä kätesi kunnolla, pysähdy tähän ruutuun yhden kierroksen ajaksi. Muista pestä myös kynsien alta!
 - Jos sinulla on niin hoppu, ettet ehdi käsiäsi pesemään, niin senkun jatkat matkaasi.

17

Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.

→ Tällä ruudulla ei ole eteenpäin mentäessä merkitystä. Sen sijaan jos joudut palaamaan takaisin päin, tässä on hoivapaikkasi.

18

Tähän ruutuun pysähdytään vain tasaluvulla.

Pesitkö kätesi?

→ Jos pesit kätesi, niin ei huolta; tämä on aivan tavallinen ruutu.

→ Jos et pessyt käsiäsi, niin aijai, nyt sitä on kumma olo mahassa. Palaa ruutuun 17 ja nosta yksi pöpökortti.

19

Tänne ei tarvitse päästä tasaluvulla.

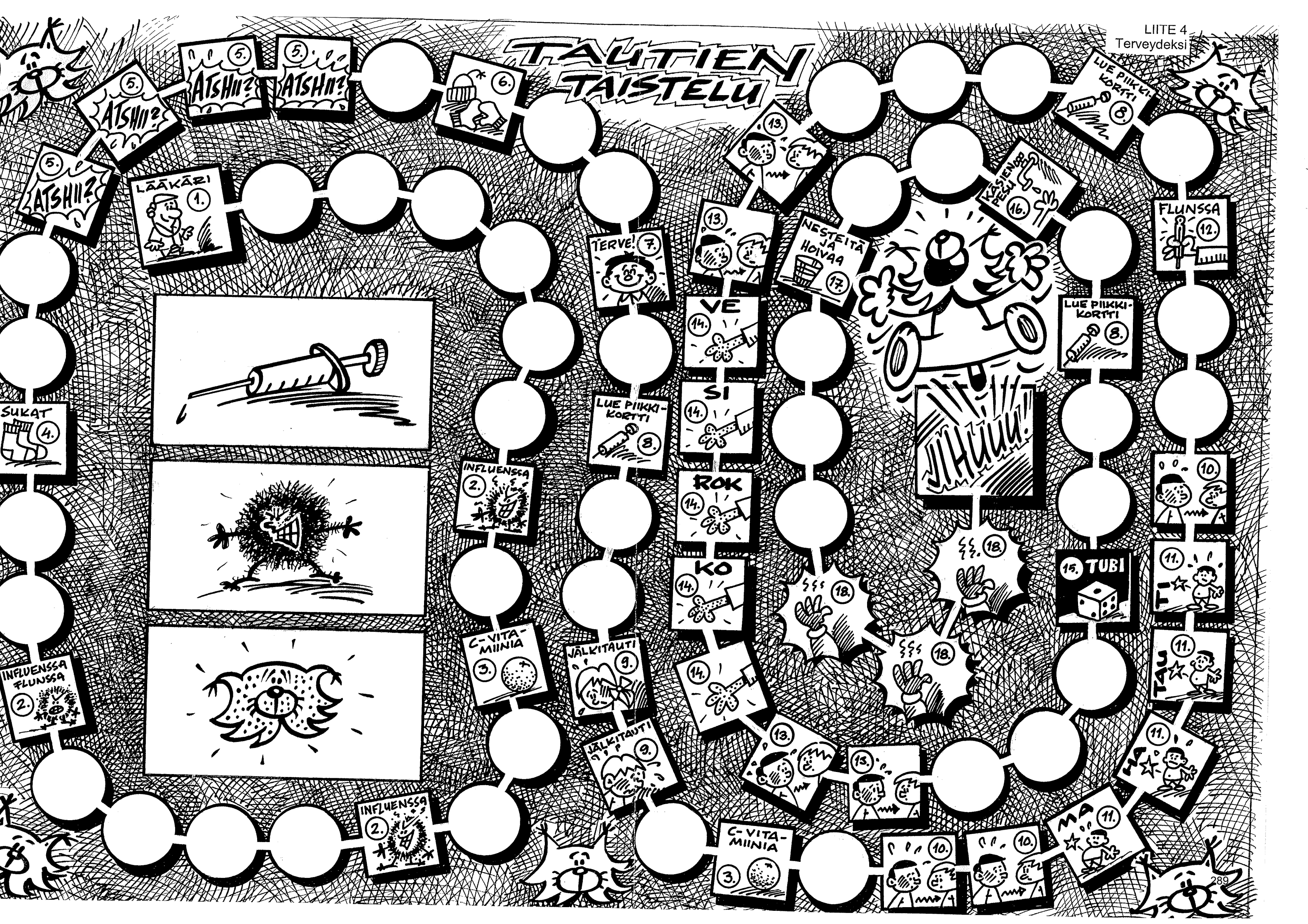
JIHUU! Selvisit!

→ Sinulla oli onni myötä ja teit ehkä oikeita valintojakin. Mietipä kuitenkin, olisitko voinut tehdä jotakin toisin? Kokeillaanko joskus uudestaan? Se on TERVE!

P.S.

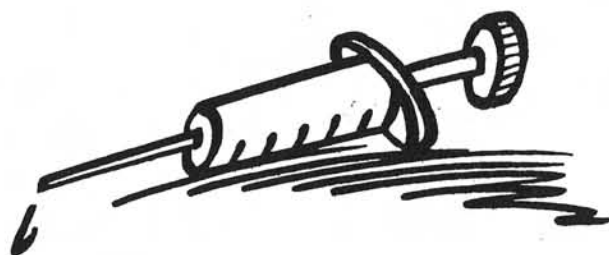
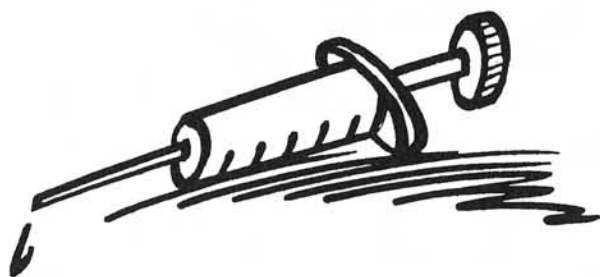
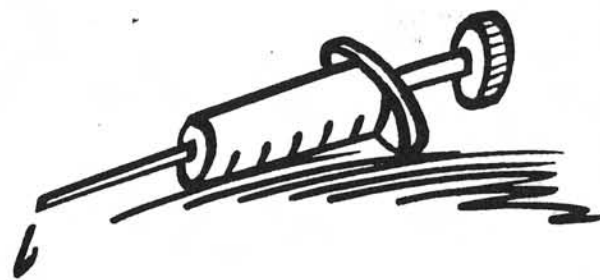
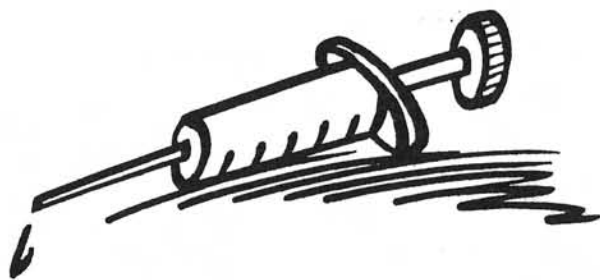
Suomessa meidät rokotetaan lapsena monia sairauksia vastaan. Miettikääpä, miten peli etenisi, jos emme olisi saaneet näitä rokotteita. Lisätietoa saatte piikkikorteista.

TAUTIEN TAISTELU

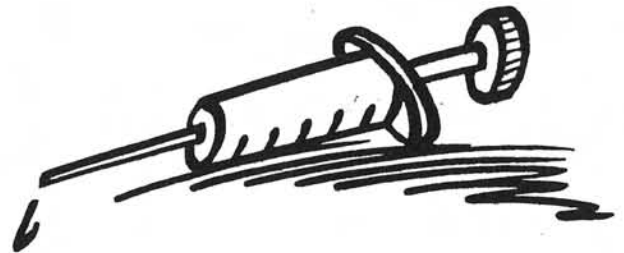
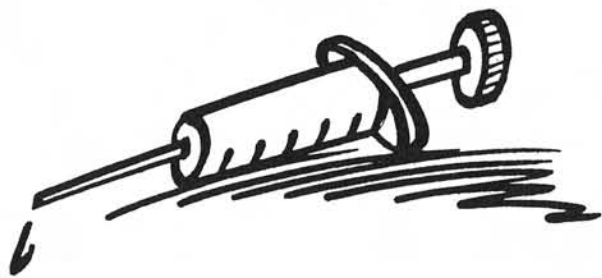
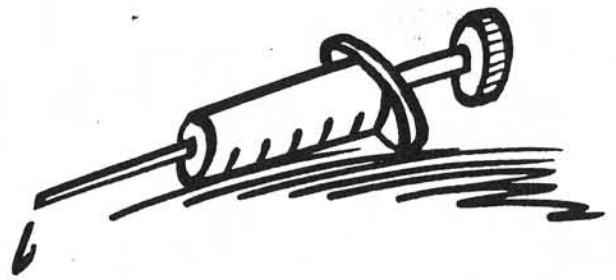
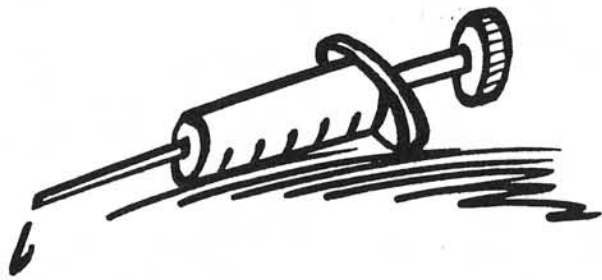


Tietokortit

PIIKKI 1 Suomessa toteutetaan ns. yleistä rokotusohjelmaa, jonka mukaisesti lähes kaikki lapset rokotetaan. Rokotusten ansiosta monet aiemmin yleiset ja hyvin vaaralliset sairaudet ovat lähes hävinneet Suomesta.	PIIKKI 2 Jo synnytyslaitoksella vastasyntynyt rokotetaan tuberkuloosia vastaan eli kalmetoidaan (BCG-rokote). Tuberkuloosibasilli pesiytyy yleisimmin keuhkoihin ja aiheuttaa yskää, kuumeilua, väsymystä ja laihtumista. Joissakin tapauksissa se saattaa pesiytyä myös esim. imusolmukkeisiin tai luihin. Aiemmin tuberkuloosia kutsuttiin keuhkotaudiksi. Tuolloin se oli erittäin yleinen ja vaarallinen sairaus. Nykyään se on harvinaisempi ja sen hoitoon on olemassa hyviä lääkkeitä.
PIIKKI 3 Kolmen kuukauden ikäiselle lapselle annetaan ns. PDT-rokote hinkuyskää, kurkkumätää ja jäykkäkouristusta vastaan. Tehosterokotuksia annetaan aina kahden vuoden ikään asti. Hinkuyskä aiheuttaa voimistuvaa puuskittaista yskää, nuhaa ja kuumetta. Yskän yhteydessä saattaa kuulua vinkuvaa ääntä, mistä tauti on saanut nimensä. Kurkkumätä on yleisimmin nielun tulehdus: nielurisoissa ja nielussa on harmaanvalkoisia peitteitä, kurkku on kipeä ja kaula on turvoksissa. Tauti saattaa myös aiheuttaa vaarallisia yleisoireita kuten hengityksen vaikeutumista. Viime vuosina kaikki Suomen kurkkumätätartunnat ovat olleet peräisin Venäjältä. Jäykkäkouristus aiheuttaa lihaskouristuksia ja -jäykkyyttä. Siihen voi liittyä muitakin vaarallisia oireita. Jäykkäkouristus tarttuu haavan kautta, jos siihen pääsee likaa esim. multaa.	PIIKKI 4 Neljän kuukauden iässä lapselle annetaan HiB-rokote. Se on melko uusi rokote, joka on vähentänyt todella paljon pienten lasten vaarallisia kurkkukannan- ja aivokalvontulehduksia. Se uusitaan kaksi kertaa vaikutuksen tehostamiseksi.



PIIKKI 5 Puolen vuoden iässä lapselle annetaan poliorokote. Sitä tehostetaan uusinta-rokotuksilla aina täysi-ikäisyyteen saakka. Polio aiheuttaa kurkunpään tulehdusta ja joskus aivokalvontulehdusta, mutta vain harvoin pelättyjä halvauksia.	PIIKKI 6 Puolentoista vuoden iässä annettava MPR-rokote suojaa tuhkarokkoa, sikotautia ja vihurirokkoa vastaan. Tehosterokotus annetaan kuuden vuoden iässä. Tuhkarokko alkaa nuhalla, yskällä ja kuumeella. Sitten kasvoille ilmestyy ihottuma, joka leviää muuallekin vartaloon. Vihurirokko on tuhkarokon kaltainen sairaus. Sikotauti on sylkirauhasten virustulehdus joka saa kaulan voimakkaasti turpoamaan.
PIIKKI 7 Aikuisten tulisi uusia jäykkäkouristus-rokotteensa yleensä kymmenen vuoden välein. Mikäli henkilö altistuu jäykkäkouristus-bakteerille esim. likaisen haavan kautta, tehosterokote on tarpeen, jos edellisestä rokotuksesta on kulunut yli viisi vuotta. Jäykkäkouristusrokote sisältää myös tehosteen kurkkumätää vastaan.	PIIKKI 8 Eri maissa on erilaisia bakteereja ja viruksia uhkaamassa terveyttä. Siksipä ulkomaan matkaa suunniteltaessa tulee ottaa selvää, mitä rokotuksia kohdemaahan matkustettaessa tulisi ottaa.



PÖPÖ On kevättalvi. Olet kuullut, että liikkeellä on paljon mahatautia. Eräänä iltana sinulle nousee kuume ja alat oksennella. Seuraavana päivänä sinulla on lisäksi runsas, vetinen ripuli. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän arvelee, että ripulisi on aiheuttanut rotavirus, joka on yleisin ripulitaudin aiheuttaja ja jota on kevättalvella erityisen paljon liikkeellä. Hän kehottaa sinua juomaan runsaasti suola-sokeri-liuosta, ettet kuivuisi. Sinun pitää jäädä pois koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän terve, eli ilman kuumetta ja ripulia. Jää tähän ruutuun parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he saavat kaikki virus-tartunnan ja joutuvat jäämään aloilleen yhden heittovuoron ajaksi.	PÖPÖ On kevättalvi. Olet kuullut, että liikkeellä on paljon mahatautia. Eräänä iltana sinulle nousee kuume ja alat oksennella. Seuraavana päivänä sinulla on lisäksi runsas, vetinen ripuli. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän arvelee, että ripulisi on aiheuttanut rotavirus, joka on yleisin ripulitaudin aiheuttaja ja jota on kevättalvella erityisen paljon liikkeellä. Hän kehottaa sinua juomaan runsaasti suola-sokeri-liuosta, ettet kuivuisi. Sinun pitää jäädä pois koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän terve, eli ilman kuumetta ja ripulia. Jää tähän ruutuun parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he saavat kaikki virus-tartunnan ja joutuvat jäämään aloilleen yhden heittovuoron ajaksi.
PÖPÖ On kevättalvi. Olet kuullut, että liikkeellä on paljon mahatautia. Eräänä iltana sinulle nousee kuume ja alat oksennella. Seuraavana päivänä sinulla on lisäksi runsas, vetinen ripuli. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän arvelee, että ripulisi on aiheuttanut rotavirus, joka on yleisin ripulitaudin aiheuttaja ja jota on kevättalvella erityisen paljon liikkeellä. Hän kehottaa sinua juomaan runsaasti suola-sokeri-liuosta, ettet kuivuisi. Sinun pitää jäädä pois koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän terve, eli ilman kuumetta ja ripulia. Jää tähän ruutuun parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he saavat kaikki virus-tartunnan ja joutuvat jäämään aloilleen yhden heittovuoron ajaksi.	PÖPÖ On kevättalvi. Olet kuullut, että liikkeellä on paljon mahatautia. Eräänä iltana sinulle nousee kuume ja alat oksennella. Seuraavana päivänä sinulla on lisäksi runsas, vetinen ripuli. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän arvelee, että ripulisi on aiheuttanut rotavirus, joka on yleisin ripulitaudin aiheuttaja ja jota on kevättalvella erityisen paljon liikkeellä. Hän kehottaa sinua juomaan runsaasti suola-sokeri-liuosta, ettet kuivuisi. Sinun pitää jäädä pois koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän terve, eli ilman kuumetta ja ripulia. Jää tähän ruutuun parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he saavat kaikki virus-tartunnan ja joutuvat jäämään aloilleen yhden heittovuoron ajaksi.



PÖPÖ On kevättalvi. Olet kuullut, että liikkeellä on paljon mahatautia. Eräänä iltana sinulle nousee kuume ja alat oksennella. Seuraavana päivänä sinulla on lisäksi runsas, vetinen ripuli. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän arvelee, että ripulisi on aiheuttanut rotavirus, joka on yleisin ripulitaudin aiheuttaja ja jota on kevättalvella erityisen paljon liikkeellä. Hän kehottaa sinua juomaan runsaasti suola-sokeri-liuosta, ettet kuivuisi. Sinun pitää jäädä pois koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän terve, eli ilman kuumetta ja ripulia. Jää tähän ruutuun parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he saavat kaikki virus-tartunnan ja joutuvat jäämään aloilleen yhden heittovuoron ajaksi.	PÖPÖ On kevättalvi. Olet kuullut, että liikkeellä on paljon mahatautia. Eräänä iltana sinulle nousee kuume ja alat oksennella. Seuraavana päivänä sinulla on lisäksi runsas, vetinen ripuli. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän arvelee, että ripulisi on aiheuttanut rotavirus, joka on yleisin ripulitaudin aiheuttaja ja jota on kevättalvella erityisen paljon liikkeellä. Hän kehottaa sinua juomaan runsaasti suola-sokeri-liuosta, ettet kuivuisi. Sinun pitää jäädä pois koulusta, kunnes olet ollut yhden päivän terve, eli ilman kuumetta ja ripulia. Jää tähän ruutuun parantelemaan itseäsi yhden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he saavat kaikki virus-tartunnan ja joutuvat jäämään aloilleen yhden heittovuoron ajaksi.
PÖPÖ Olet kesälomalla kotonasi. Eräänä päivänä vatsassasi hieman kiertää ja ulosteesi on löysää. Menet lääkärin vastaanotolle. Hän kertoo, että terveyskeskuksessa kokeillaan juuri uutta pikatestiä, jolla tautisi aiheuttaja voitaisiin selvittää. Ulostenäytteestäsi käy ilmi, että ripulisi on aiheuttanut adeno-virus. Lääkäri selittää, että se on melko harvinainen ja aiheuttaa lievän taudin. Hän kehottaa sinua juomaan riittävästi nesteitä. Heitä noppaa. Jos saat silmäluvun 1, 2 tai 3, parannut nopeasti ja saat jatkaa matkaa heti seuraavalla heittovuorolla. Jos taas saat silmäluvun 4, 5 tai 6, jäät tähän ruutuun tervehtymään yhden heittovuoron ajaksi. Ruudussa 10 mahdollisesti olevat pelaajat eivät saa tartuntaa.	PÖPÖ Olet ollut lomamatkalla Unkarissa. Söit siellä majoneesihampurilaisen. Myöhemmin vatsaasi alkoi koskea. Sait myös ripulin ja kuumeen. Kotiin tultuasi huomaat, että ulosteesi seassa on myös verta. Menet lääkärille. Ulostenäytteestäsi nähdään, että ripulisi on aiheuttanut salmonella-bakteeri. Saat hoidoksi antibioottikuurin ja kehotuksen juoda riittävästi nesteitä. Jää tähän ruutuun parantumaan kahden heittovuoron ajaksi. Jos ruudussa 10 on pelaajia, he ovat kaikki saaneet virustartunnan oltuaan luonasi kutsuilla. Heidänkin on jäätävä aloilleen kahden heittovuoron ajaksi.



PÖPÖ Olet ollut matkalla Marokossa. Siellä sinua vaivasi verinen ripuli. Heti kotimaahan palattuasi menet lääkäriin ja sinulta otetaan ulostenäyte. Siitä selviää, että ripulisi aiheuttaa kampylobakteeri. Saat hoidoksi antibioottikuurin ja kehotuksen juoda runsaasti nestettä. Jää tähän ruutuun parantumaan kahden heittovuoron ajaksi. Ruudussa 10 mahdollisesti olevat pelaajat eivät saa tartuntaa.	PÖPÖ Jääkaapissasi on ollut vanhentunutta kinkkua, ja olet vahingossa syönyt sitä. Niinpä kuumeesi nousee ja saat limaisen ripulin. Vatsasi on todella kipeä ja oksentelet. Lääkärissä sinulta otetaan ulostenäyte, josta selviää, että ripulisi aiheuttaa yersinia-bakteeri. Saat hoidoksi antibioottikuurin ja kehotuksen juoda runsaasti nesteitä. Jää tähän ruutuun parantamaan itseäsi kahden heittovuoron ajaksi. Ruudussa 10 mahdollisesti olevat pelaajat eivät saa tartuntaa.
PÖPÖ Sinulla on vetinen ripuli ja oksentelet. Kuumetta ei sen sijaan ole. Seuraavana päivänä huomaat verta ulosteesi joukossa. Lääkärissä ulostenäytteestä selviää, että ripulisi on aiheuttanut eräänlainen kolibakteeri. Jää tähän ruutuun tervehtymään yhden heittovuoron ajaksi. Ruudussa 10 mahdollisesti olevat pelaajat eivät saa tartuntaa.	



NÄPPY

Olet saanut vesirokkotartunnan. Virukset muhivat hengitysteissä, maksassa ja pernassa lisääntyen 10–20 päivän ajan. Olet kuumeinen ja väsynyt. Sitten virukset siirtyvät verenkierron kautta ihollesi nostattaen pieniä näppylöitä. Näppylät suurenevat ja kehittyvät läpinäkyvän nesteen täyttämiksi rakkuloiksi. Rakkulat ovat erittäin kutiavia 1–6 päivän ajan. Vesirokko tarttuu silloin, kun viruksia on hengitysteissä sekä rakkulavaiheessa. Tautiin sairastuu vain kerran elässään. Vesirokkovirus jää kuitenkin lymyämään hermosoluihin ja saattaa myöhemmin aktivoitua aiheuttaen vyöruusun. Vesirokko on helpompi sairastaa lapsena kuin aikuisiässä.

Koska vesirokko tarttuu helposti, sinun lisäksesi kaikki ruudussa 13 olevat pelaajat saavat infektion. Vesirokkoon sairastuneen pelaajan pitää pysyä aloillaan niin monen heittokierroksen ajan, että hän saa nopan silmälukujen summaksi vähintään oman ikänsä. Toisin sanoen jos olet 9-vuotias, sinun täytyy heittää noppaa, kunnes silmälukujen summa on 9 tai enemmän (esim. $2+3+1+2+1$). Jos joku pelaaja osuu ruutuun 13 silloin, kun toinen vielä kamppailee vesirokkonsa kanssa, hänkin saa tartunnan. Sen sijaan jos pelaaja on pelin aikana jo kertaalleen sairastanut vesirokon, hän välttyy tartunnalta ja saa hypätä pelilaudan viimeisen ruudun 13 jälkeiseen ruutuun.

