

# Virolainen, Atte; Häkkinen, Margareta: Lääkäri Atte – Selviytymisopas elämään. Otava, 2024

selkomukautus, tietokirja  
mukauttanut Riikka Tuohimetsä

## Ennen lukemista

- Mitä tiedät Lääkäri-Atesta ennen lukemista?  
Oletko nähnyt Lääkäri-Aten julkaisuja sosiaalisessa mediassa?
- Tutustu kirjan kansikuvaan ja takakansitekstiin.  
Millaisia odotuksia kirja herättää?



## Lukemisen aikana



### Osa 1

#### Kysymyksiä kirjan sisällöstä

1. Mitä saat tietää Aten lapsuudesta?  
Esimerkiksi äidistä, isästä ja lapsuuden kotitalosta.
2. Millaista Atella on alakoulussa?  
Viihtyykö hän koulussa?  
Mistä hän pitää?
3. Millaiset asiat auttavat Attea koulussa?
4. Minkä ikäisenä Atte kokeilee päihteitä eli alkoholia ja tupakkaa ensimmäisen kerran?

5. Mitä Atte teki peruskoulun jälkeen?
6. Mikä Aten piti tehdä pelastajakoulun pääsykokeen jälkeen?
7. Miten Atte päätyi opiskelemaan lääkäriksi Pietarissa?
8. Millaista opiskelu lääkäriksi Pietarissa oli?  
Mainitseeko Atte jotain eroja Suomeen verrattuna?
9. Miten Venäjällä lääkäriksi opiskellut voi saada lääkärin oikeuden Suomessa?
10. Miksi Atte kirjoittaa kavereiden merkityksestä?
11. Millaisia ohjeita Atte antaa sosiaalisen median käytöstä?
12. Mitä huonoja puolia sosiaalisessa mediassa on Aten mukaan?

### 1. osan lukemisen jälkeen

Millaiset asiat ja ominaisuudet auttoivat Attea

- a) selviytymään kotona
- b) innostumaan koulutehtävistä
- c) uskomaan itseensä
- d) aloittamaan urheiluharrastuksen
- e) aloittamaan opiskelun
- f) lopettamaan päihteiden käytön

## Osa 2, Aten elämänohjeet

Valitse yksi Aten elämänohje.

Ohjeet ovat:

- Löydä ikigai
- Älä kuuntele hapensyöjiä
- Elämässä tarvitaan myös onnea
- Opettele ajattelemaan paremmin
- Nopea ja hidas ajattelu
- Opettele ilmaisemaan itseäsi
- Et ole niin etevä kuin itse luulet
- Vältä välittömän palkinnon himoa
- Ota koneesta tehot irti
- Elämästä ja kuolemasta

Lue Aten teksti elämänohjeesta, jonka valitsit.

Tee sitten sen pohjalta jokin seuraavista:

1. Kirjoita 5 tärkeän asian lista, joka noudattaa ohjetta tai kertoo, miten voi edetä ohjeen noudattamisessa.
2. Kirjoita kirje henkilölle ja kerro, miksi ja miten hänen on hyvä seurata Aten neuvoa omassa elämässään. Henkilö voi olla oikea tai kuvitteellinen.
3. Tee ajatuskartta siitä, mitä ohje sisältää ja kuinka ohjetta täytyisi noudattaa.
4. Tee juliste, johon kirjoitat elämänohjeen. Kuvita juliste.



5. Valitse itsellesi mieluisin elämänohje. Kirjoita, miksi se on sinulle tärkeä.
6. Keksi oma elämänohje ja kirjoita ohje sen noudattamiseen.

## Osa 3, Päihteet

Valitse yksi päihde, joka on mainittu kirjan lopun tietoluvuissa. Vastaa sitten kysymyksiin.

Kirjassa mainittuja päihteitä ovat: nikotiini, amfetamiini, kannabis, opioidit, psykedeelit, rauhoittavat lääkkeet.

1. Millaisen olon päihteen käyttö aiheuttaa käyttäjälle?
2. Millaisia vaikutuksia päihtellä on ihmisen kehon toimintaan?
3. Voiko päihtestä tulla riippuvaiseksi?
4. Voiko päihtestä saada yliannostuksen?
5. Mitä muuta haittaa päihtestä voi olla?
6. Mistä päihteen käyttäjä voi hakea apua?

## Soveltavia tehtäviä

Lääkäri-Atte on sosiaalisen median vaikuttaja eli ihminen, jonka yksi työ on vaikuttaa muihin ihmisiin.

Tutustu Lääkäri-Aten somekanavaan, kuten Instagramiin tai TikTokiin.

Vastaa sitten seuraaviin kysymyksiin:



1. Millaisiin asioihin sosiaalisessa mediassa yleensä halutaan vaikuttaa? Keksi esimerkkejä.
2. Mitä aiheita Lääkäri-Atte käsittelee sosiaalisessa mediassa?
3. Miten sosiaalisessa mediassa voi vaikuttaa yleisesti? Keksi esimerkkejä!
4. Tutki tarkemmin Lääkäri-Aten yhtä tai useampaa julkaisua. Millaisiin asioihin Lääkäri-Atte pyrkii vaikuttamaan?
5. Millaisia vaikuttamisen keinoja Lääkäri-Atte käyttää? Muista tutkia kuvaa tai videota ja siihen liittyvää kuvatekstiä.
6. Keitä muita sosiaalisen median vaikuttajia tiedät? Luettele mahdollisimman monta. Vaikuttajat voivat olla suomalaisia tai muualta maailmasta.
7. Tutustu yhteen muuhun sosiaalisen median vaikuttajaan. Mihin hän pyrkii vaikuttamaan? Miksi?

8. Jos sinä olisit sosiaalisen median vaikuttaja, mihin sinä haluaisit vaikuttaa?
9. Suunnittele vaikuttava sosiaalisen median julkaisu:
  - a. Päätä aihe, johon haluat vaikuttaa. Aihe voi liittyä esimerkiksi koulunkäyntiin.
  - b. Suunnittele teksti julkaisuun. Ota voimakkaasti kantaa ja perustele näkemyksesi hyvin. Tekstin pituus voi olla noin 5–10 virkettä.
  - c. Ota kuva tai video, joka liittyy aiheeseesi ja tukee tekstiäsi.
  - d. Julkaiskaa kannanottonne luokassa. Julkaisut voi tulostaa tai ne voi jakaa toisille sähköisillä alustoilla.
  - e. Kommentoimalla voi vaikuttaa! Ota kantaa muiden julkaisuihin kommentoimalla. Muista olla asiallinen kommentoimalla.

