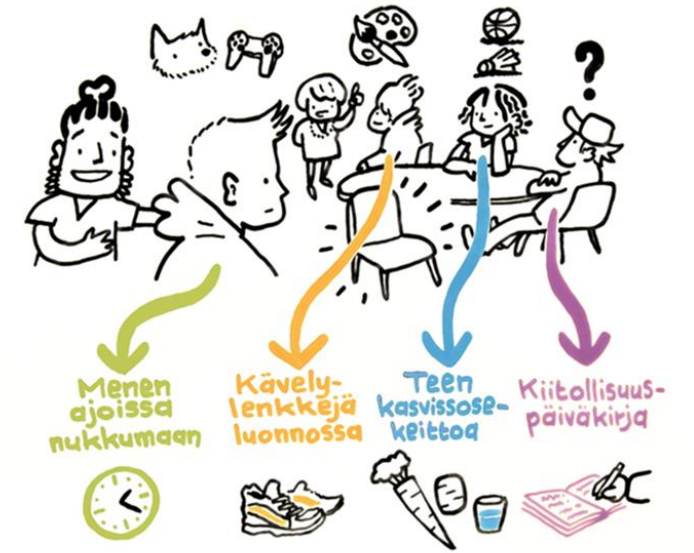


Ryhmätapaaminen 1

Tullaan tutuiksi



Päivän aikataulu

- Hyvä Päivä -toiminnan esittely ja tutustuminen 30min
- Ryhmätoiminnan suunnittelu 60min
 - liikuntalajikokeilut
 - valmistettavat/syötävät ruoat
- Välipala 30min
- Ryhmän pelisäännöistä keskustelu 30min
- Välitehtävän anto ja loppukoonti 15min

HYVÄPÄIVÄ:.

Mitä tarvitaan

- Ryhmäohjelma -lomake
- Ryhmätoiminnan säännöt -lomake
- Kyniä ja paperia
- Fläppipaperia, post-it lappuja
- Ohjaaja hankkii aamu- tai välipalatarvikkeet valmiiksi





Hyvä Päivä –hanke

- Yhdessä tekemistä: ruoan valmistus ja lajikokeilut
- Keinoja opiskelussa jaksamiseen ja hyvinvointiin
- Teemoina arkirytmä, ravinto, liike ja mieli
- Hyvinvointikokeilut omaan arkeen

HYVÄPÄIVÄ::



Syöpäjärjestöt



Tullaan tutuiksi –Minkälainen porukka meillä on?

Tehdään tutustumisharjoitus pareittain.

Kerro parille kolme asiaa itsestäsi ja kolme asiaa joista pidät. Koittakaa löytää kolme teitä yhdistävää tekijää. Esim. harrastukset, musiikki, tv-ohjelmat, some-tili, ruoka, liikuntalaji, perhe, kouluaine, vuodenaika.. Piirtäkää asiat paperille.

Parit esittelevät toisensa muille ryhmään osallistuville piirroksensa avulla. Voidaan myös laittaa piirrookset esille ja kiertää katsomassa tuotoksia.

Tutustuminen voidaan tehdä myös pelin, kuvien tai musiikin avulla.

Ohjaaja nostaa esiin ryhmäläisiä yhdistäviä tekijöitä.



Mitä sääntöjä asetamme ryhmällemme?

Kootaan ryhmän yhteiset säännöt ja kirjataan ne lomakkeelle.

Laittakaa nähtäville sääntöesimerkkejä, joita on listattu ryhmätoiminnan säännöt lomakkeelle (dia 5). Jokainen pohtii itsenäisesti omia toiveitaan ja kirjaa anonyymisti paperille. Pelisäännöt päätetään yhdessä keskustellen.

Pohdi pelisääntöjä näiden kysymysten kautta:

Millainen on hyvä ryhmä?

Mitä arvostat muissa ryhmäläisissä?

Miten voin edistää hyvää ilmapiiriä ryhmässä?



Kirjaa ylös
vähintään yksi
sääntöehdotus

Ryhmätoiminnan säännöt

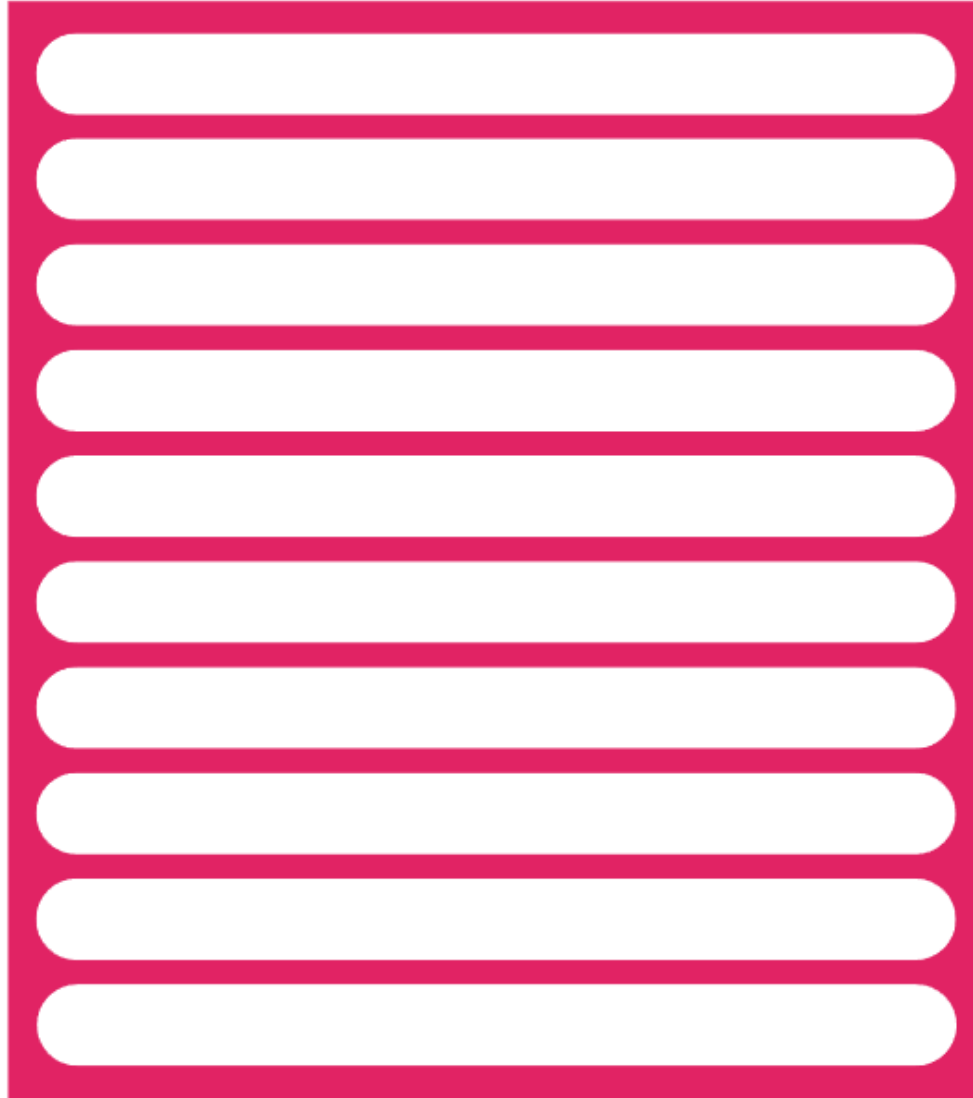
Apukysymyksiä keskusteluun:

- Millainen on hyvä ryhmä?
- Mikä edistää hyvää ilmapiiriä ryhmässä?
- Mitä odotamme ryhmältä ja mikä edistää odotusten toteutumista?

Sääntöehdotuksia:

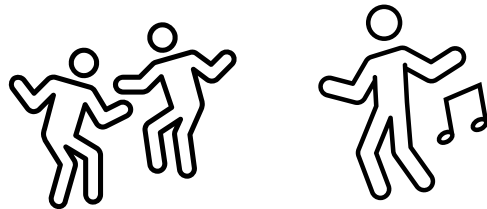
- Pidetään kiinni aikatauluista
- Muistetaan, että ryhmän keskustelut ovat luottamuksellisia
- Keskitytään olennaiseen ja pidetään puhelimet äänettömällä
- Edistetään hyvää ilmapiiriä ja pohditaan yhdessä asioita
- Kunnioitetaan jokaisen mielipidettä ja erilaisuutta
- Keskitytään hyvän lisäämiseen
- Tervehditään toisia ja ollaan ystävällisiä
- Osallistutaan yhteiseen toimintaan
- Sitoudutaan tekemään hyvinvointikokeiluja tapaamisten välillä
- Ilmoitetaan ohjaajalle mahdollisista poissaoloista tai esteistä
- Kysytään rohkeasti epäselväksi jääneistä asioista

Ryhmän säännöt kirjataan tälle lomakkeelle.



Taukoliikunta edistää jaksamista, keskittymistä, oppimista ja mielialaa.

Videot: <https://smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>
Kävelylenkki ulkona, kevyt venyttely, osallistujien tai ohjaajien liikeideat..



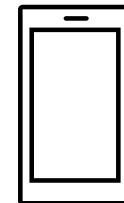
Ryhmätoiminnan sisällön suunnittelu

Käykää läpi ryhmätoiminnan tapaamisten aikataulu ja toiminnan toteutuminen käytännössä.

> teemat, lajikokeilut, ruoan valmistus, hyvinvointikokeilut

Täytetään yhdessä Ryhmäohjelman suunnittelu - lomake, johon kirjataan tapaamisten ajankohdat ja sisältö. Ideoita ruoan valmistukseen ja lajikokeilujen suunnitteluun saatte dioista 10 ja 12. Jokainen tapaaminen kestää 3-4 tuntia.

Ryhmän halutessa perustetaan WhatsApp –ryhmä, johon liittyminen on vapaaehtoista. WhatsApp –ryhmän on tarkoitus toimia tiedotuskanavana sekä ryhmää yhdistävänä tekijänä taukoviikolla.



Ryhmäohjelman suunnittelu

Sopikaa tapaamisten aikataulut.
Kirjatkaa päivämäärä ja
kellonaika jokaiselle
tapaamiselle.

Hyvä ruoka -kerralla valmistetaan
tervellinen ruoka. Valitkaa resepti
Hyvä Päivä -reseptikirjasta. Muilla
ryhmäkerroilla syödään
aamu- tai välipala.

Lajikokeilut toteutetaan Millainen
on hyvä päivä? ja Ilo liikkua -
ryhmäkerroilla. Sopikaa yhdessä
liikunnalliset lajikokeilut.

Jos mahdollista, ottakaa
käyttöön viestintäkanava ja
sopikaa sen käytöstä.

1	<input type="text"/>	Tullaan tutuiksi
2	<input type="text"/>	Millainen on hyvä päivä?
3	<input type="text"/>	Hyvä ruoka
4	<input type="text"/>	Ilo liikkua
5	<input type="text"/>	Hyvä mieli, parempi arki
6	<input type="text"/>	Mitä kuuluu?

Tapaamiset kerran
viikossa 3-4 tuntia kerralla

Muistattehan
hyvinvointikokeilujen
suunnittelun teemoittain

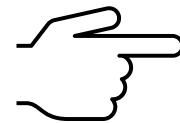
HYVÄPÄIVÄ::

Mitä liikuntalajeja haluamme kokeilla ryhmätoiminnan aikana?

Ryhmän yhteisten liikkumisaktiviteettien ideointi. **Liikuntakokeiluja tehdään ryhmäkerroilla 2 ja 4** (Millainen on hyvä päivä ja Ilo liikkua). Myös viimeiselle ryhmäkerralle 6 voidaan suunnitella pieni aktiviteetti tai retki liittyen johonkin Hyvä Päivä-temoista.

Jakaantukaa 2-3 ryhmään. Kirjatkaa toiveet ja ideat näkyville post it -lappuja käyttäen. Miettikää erilaisia liikuntamuotoja. Hyödyntäkää koulun tiloja tai lähiliikuntapaikkoja. Aktiviteettiin varataan max. 90min mukaan lukien siirtymät.

- Luontoliikuntaa
- Palloilulaji
- Lihaskuntoilu
- Tasapaino tai koordinaatioharjoittelu
- Yksilö- ja joukkuelaji
- Maksuton liikuntamuoto
- Hengästymistä ja hikoilua



Ohjaaja kokoaa toiveet yhteen. Kokeiltavat lajit kirjataan aiemmin jaettuun ryhmäohjelmaan.

Syödään yhdessä

Ensimmäiselle kerralle kannattaa hankkia helppo valmis aamu- tai välipala tai esim. itsevalmistettava smoothie tai leivät värikkäillä täytteillä. Ideoita on koottu Hyvä Päivän omaan reseptikirjaan (dia12)

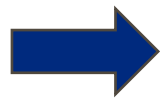
Välipalan valmistuksen ja syömisen yhteydessä käydään keskustelua, mitä aamu- tai välipaloja ja ruokaa ryhmätoiminnan aikana halutaan valmistaa.

Hyvä Ruoka –ryhmäkerralla (3) valmistetaan lämmin ateria tai ruokaisa salaatti.

Mitä aamu –ja välipaloja tai ruokaa haluamme valmistaa ryhmätoiminnan aikana?

Reseptikirjaan on koottu nopeita, helppoja, terveellisiä ja etenkin herkullisia vaihtoehtoja.

Kaksoisklikkaamalla kuvaa pääsette tarkastelemaan reseptejä tarkemmin.



HYVÄPÄIVÄ::

Reseptikirja

Kaurasmoothie	Kaurapuuro	Hedelmä-salaatti	Marjasmoothie
Vihannekset, ruisnapit ja avokadodippi	Banaaniletut	Myslipatukat	Pikasämpylät
Teeleivät	Porkkana-teeleivät	Linssikeitto	Hummus ja moniviljapatonki
Munakas	Maissipihvit, ruokakaura ja kastike	Salaatti	Tomaattinen papukeitto ja täysjyväleipä
Porkkanaletut fetatäytteellä	Halloumi uunimunakas	Falafelit ja tsatsiki	Uunifetapasta

Jokaiseen reseptiin on annettu suuntaa-antava hinta-arvio.
Katsokaa osutteko lähelle arviota!



Lopuksi: Mitä vien mukamani tältä ryhmäkerralta?

Käydään läpi osallistujien loppufiilikset ja kysymykset.

Jokainen pääsee kertomaan, mitä ajatuksia ensimmäinen ryhmätapaaminen herätti. Keskustelun tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia. Mikä kuva tai biisi kuvastaa fiilistäni tällä hetkellä, miksi?

Pohditaan ja keskustellaan yhdessä:

- Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?
- Jäikö jokin asia erityisesti mieleen?
- Millainen tunne kuvaa olotilaani?
- Mitä ajatuksia tai tunteita nousee tuleviin tapaamisiin liittyen?

Välitehtävä

Tehkää havaintoja minkälaisia ilon ja onnistumisen hetkiä arjestanne löytyy.

Kuvataan WhatsAppiin 1-3 onnistumista viikon aikana.

Havainnoi arkeasi näiden kysymysten kautta:

Mikä tuo iloa tai hyvää fiilistä päivääsi?

Minkälaisia itsellesi toimivia asioita löydät arjestasi?

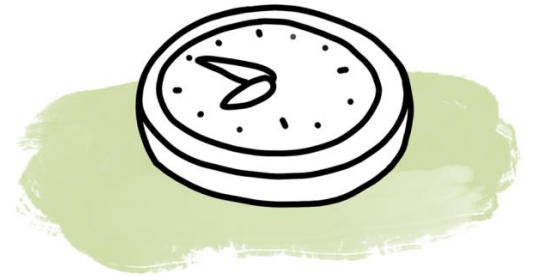
Mitkä asiat rytmittävät päivääsi?

Mikä on sinun arjessa sellaista, mistä haluat pitää kiinni?

Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien näkyville WhatsAppiin.

Ryhmätapaaminen 2

Millainen on hyvä päivä?

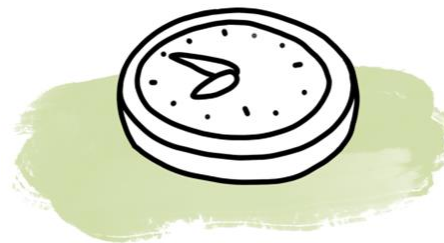


Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Välitehtävän purku 15min
- Teemana arkirytmä 60min
 - Opiskelijan ajanhallinta
 - Vuorokausiympyrä
- Liikunta-aktiiviteetti +välipala 90min
- Kokeilun suunnittelu 30min
- Loppufiilikset ja välitehtävän anto 15min

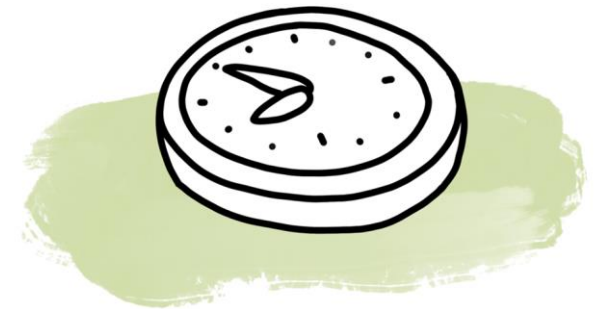
Mitä tarvitaan

- Vuorokausiympyrä -lomakkeet
- Hyvinvointikokeiluni -lomakkeet
- Liikkumiseen sopiva varustus



Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Käydään läpi ryhmäkerran ohjelma sekä keskustellaan osallistujien kuulumisista ja odotuksista.

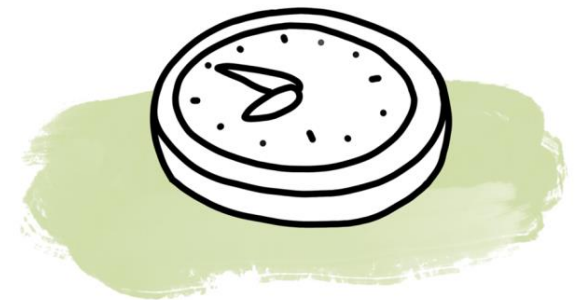


Välitehtävän purku: Onnistumisten havainnointi

Keskustellaan joko koko ryhmän kesken tai pienryhmissä.

Kysymyksiä:

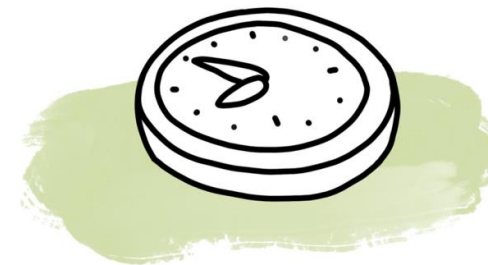
- Millaisia pieniä onnistumisia ja ilonhetkiä huomasitte?
- Miltä havainnointi tuntui?
- Mitä ajatuksia toisten onnistumisista ja ilonhetkistä kuuleminen heräsi?
- Mikä toi iloa päivääsi?
- Mistä arkisista hyvinvointia tuottavista asioista haluat pitää kiinni?



Opiskelijan ajanhallinta

Katsotaan yhdessä video

https://www.youtube.com/watch?v=0S_hpluwzSA&t=1s



Vuorokausiympyrä -lomakkeen täyttö ja keskustelu

Täytetään lomakkeet ensin itsenäisesti pohtien, sitten parin kanssa keskustellen. Tämän jälkeen tehtävä puretaan yhteisesti toiminnallisena janatehtävänä (dia 22). Ohjaaja kerää havaintoja nuorten arkirytmistä nähtäville keskustelun aikana.

Apukysymyksiä arkirytmien pohdintaan:

Mitkä asiat arjessa toimivat?

Mihin olet tyytyväinen?

Mitä toivoisit arkeesi lisää?

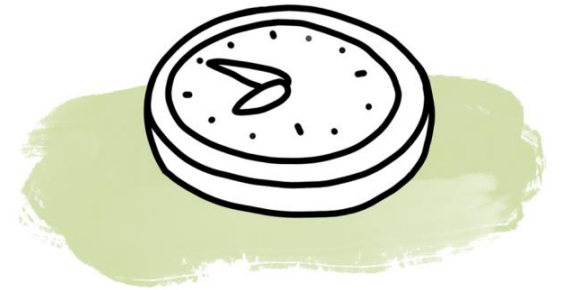
Havaitsinko vuorokausiympyrästäni jotakin yllättävää?

Miten arvoni näkyvät päivittäisessä ajankäytössäni?

Mikä tukee arvojeni mukaisen elämän toteutumista?

Estääkö joku ajatus, tunne tai käytännön asia tavoitteitteni toteutumista?

Mihin asioihin voin itse vaikuttaa, mihin en?



Merkitse vuorokausiympyrään:

- Uni, ruokailut, liikkuminen, ulkoilu
- Opiskelu, työharjoittelu, työ
- Harrastukset, ruutuaika, kaverit, perhe
- Iloa tuottavat asiat
- Hoidettavat asiat

Havainnot vuorokausiympyrästä:

Hyvinvointiani lisää..

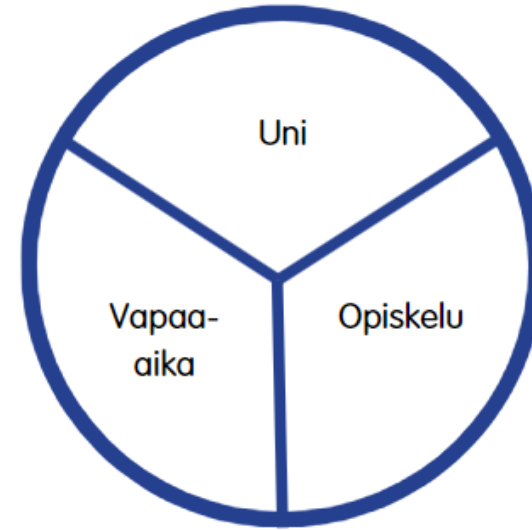
Jaksamistani häiritsee..

Minulle tärkeitä asioita ovat..

Olen tyytyväinen arkeeni asteikolla 1-10, miksi?

Vuorokausiympyrä

Mitä päiväni sisältää?



Mieti tavallista vuorokauttasi kolmessa lohossa:

8h unta, 8h opiskelua, 8h vapaa-aikaa.

Miten päivä rytmittyy?

Vuorokausirytmi - lomakkeen purku janatehtävänä

Ohjaaja antaa väittämiä, asettukaa janalle mielipiteenne mukaisesti.

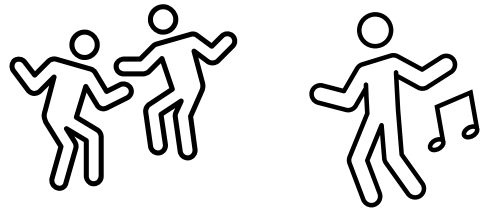
- Arkirytmini tukee hyvinvointiani ja jaksamistani..
- Syön lähes päivittäin ravitsevan aamupalan..
- Teen päivittäin jotakin itselleni mielekästä..
- Päivääni sisältyy ulkoilua tai liikuntaa..
- Hyödynnän kouluruokailua jaksakseni opiskella..
- Käytän aikaa opiskeluun ja itseni kehittämiseen..
- Tauotan opiskelua ja huolehdin päivänajaisista rentoutumishetkistä..
- Somen käyttö tuottaa minulle enemmän iloa kuin harmia..
- Tapaan tai keskustelen läheisen kanssa päivittäin..
- Herään aamuisin suunnilleen samaan kellonaikaan..





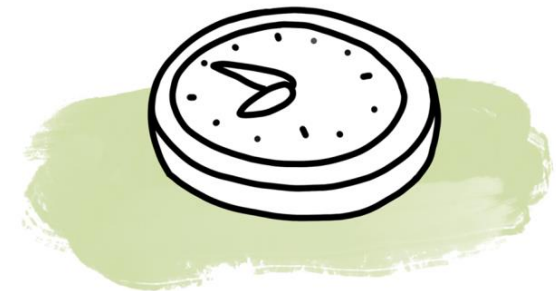
Taukoliikunta edistää jaksamista, keskittymistä, oppimista ja mielialaa.

<https://smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>



Syödään yhdessä välipalaa ja käydään liikkumassa

Koska tällä ryhmäkerralla liikutaan, välipalan kannattaa olla helposti valmistettava tai mukaan otettava. Ideoita on koottu Hyvä Päivä –reseptikirjaan (dia 12).



Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Arkirytmi

Suunnitellaan arkirytmiin liittyvä hyvinvointikokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

Täytetään Hyvinvointikokeiluni -lomake. Jotta kokeilun tavoite on riittävän tarkka, voi sen suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia. Kokeiluja suunniteltaessa keskustellaan siitä mikä arjessa sujuu hyvin.

Kokeilun suunnittelua pohditaan:

- Mitä jo olemassa olevaa hyvää haluan lisätä arkeeni?
- Minkä pienen muutoksen voisin tehdä?
- Mitä uutta haluisin kokeilla?



Hyvinvointikokeiluni

Suunnittele pieni hyvinvointiasi lisäävä kokeilu ja kirjoita se taulukkoon.

Kokeilun suunnittelua voi helpottaa, kun mietit:

- Mikä arjessani toimii jo hyvin päivän teemaan liittyen?
- Mitä hyötyä kokeilusta on?
- Mikä auttaa minua kokeilun tekemisessä?

Hyvinvointia lisäävä tekoni (mitä, missä, milloin)
Arkirytmi:
Ruoka:
Liikunta:
Mieli:
Joku muu, mikä:

Pidäthän hyvinvointikokeilusi
riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti,
kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su

Hyvän kokeilun perusteet

S – selkeästi määritelty: ylläpidän säännöllistä unirytmää

M – mitattavissa: nukun 8 tuntia yössä

A – aikaan sidottu: menen nukkumaan klo22.30 ja herään klo7

R – realistinen: onnistuminen arviointiasteikolla 1-10

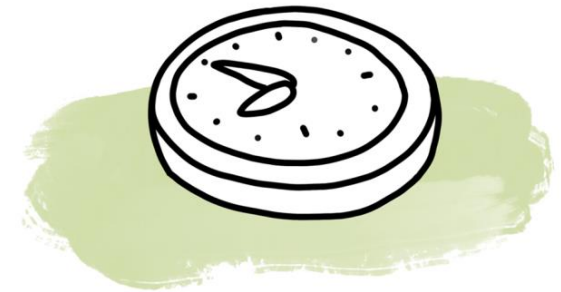
T – tavoittelemisen arvoinen: hyöty itselle



Hyvinvointikokeilun onnistumisen ennakointi

Lomakkeiden täyttämisen jälkeen voitte vielä mieltä yhdessä tai pareittain

- Miten varmistan ja ennakoin kokeilun onnistumisen?
- Millaiset asiat voivat haastaa kokeilun toteutumista?



Lopuksi: Mitä vien mukamani tältä ryhmäkerralta?

Käydään läpi osallistujien tunteita ja kysymyksiä.

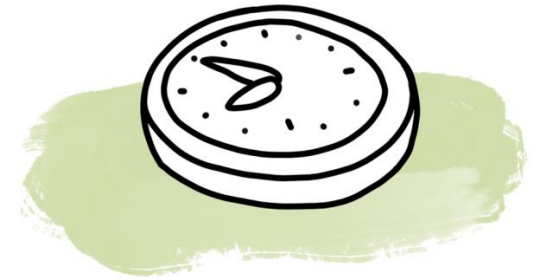
Jokainen pääsee kertomaan, mitä ajatuksia ryhmätapaaminen herätti.

Keskustelun voi käydä myös liikunta-aktiviteetin jälkeen.

Tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia.

Pohdintakysymyksiä:

- Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?
- Jäikö jokin asia erityisesti mieleen?
- Opitko tänään jotakin uutta? Taidon tai asian itsestäsi?
- Mitä odostat tulevilta ryhmätapaamisilta?

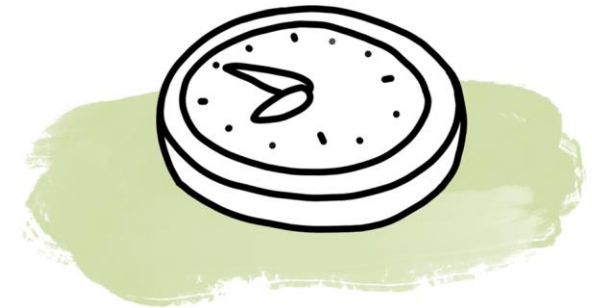


Välitehtävä

Kuvaa aiemmin suunnittelemasi oma arkirytmiin liittyvä hyvinvointikokeilu yhteiseen WhatsApp -ryhmään.

Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtäville WhatsAppiin.

Muistathan ottaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan seuraavalle ryhmäkerralle.



Ryhmätapaaminen 3

Hyvä ruoka



Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Teemana ravinto 30min
 - Testi
 - Terveellinen ravinto arjessa
- Kaupassa käynti 60min
- Ruoan valmistus 60min
- Hyvinvointikokeilun suunnittelu 30min
- Loppukoonti ja välitehtävän anto 15min

HYVÄPÄIVÄ::

Mitä tarvitaan

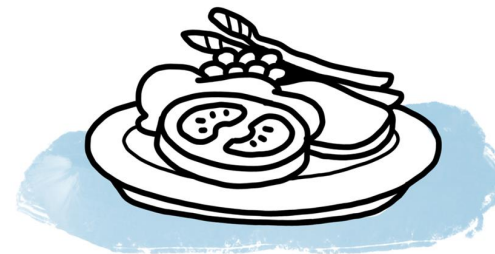
- Hyvinvointikokeiluni -lomake
- Fläppitaulu tai paperia ja tussit
- Edellisellä kerralla täytetty vuorokausiympyrä - lomake



Mitä odotat tältä ryhmätapaamiselta?

Käydään läpi ryhmäkerran ohjelma sekä keskustellaan osallistujien kuulumisista, toiveista ja odotuksista.

Tällä ryhmäkerralla käydään yhdessä kaupassa. Laatikaa kauppalista valitsemastanne reseptistä ja sopikaa miten jokainen voi osallistua kaupassa käyntiin.



Arkirytmi hyvinvointikokeilun itsearviointi ja keskustelu

Käydään läpi arkirytmikokeilun toteutumista ensin itsenäisesti, sitten ryhmän kanssa keskustellen.

Palataan Hyvinvointikokeiluni –lomakkeeseen ja pohditaan:

Mitä kokeilin ja miten kokeilu onnistui asteikolla 1-10?

Mikä onnistui hyvin ja mikä auttoi onnistumisessa?

Kohtasinko haasteita? Miten ylitin ne?

Muuttuiko tavoite tai sovelsitko onnistuaksesi?

Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Sainko voimaa vai kuormituinko?

Aiotko jatkaa samaa, muokata tai vaihtaa kokeilua uuteen?

Kirjoita muutama
pohtimasi asia ylös



Käydään yhdessä kaupassa ja tehdään ruokaa

Tällä ryhmäkerralla valmistetaan välipalan sijasta lämmin ateria tai ruokaisa salaatti.

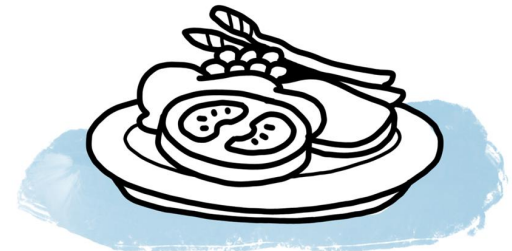
Kaupassa

1. Etsitään Sydänmerkki -tuotteita ja käydään läpi mitä Sydänmerkki tarkoittaa
 2. Tutustutaan satokauden hedelmä- ja vihannestarjontaan ja ostetaan niitä muutama maisteluun.
 3. Tehdään hintavertailua
- Voitte jakaa kauppalistan ja yllämainitut tehtävät pareittain toteutettavaksi

Ruoan valmistamisen ja ruokailun yhteydessä voidaan keskustella mitä syömistä nuoret voisivat itse valmistaa. Hyvät ideat jakoon.

Pohdintakysymyksiä:

- Mikä ruoanlaitossa on mukavaa?
- Mikä tekee ruokahetkestä kivan?



Käykää tutustumassa Syöpäjärjestöjen Fressis -nettisivuihin

Tehkää ravitsemusteemaan liittyvä testi:
Mitä teidät syömisestä ja ruosta?

[Testit - Fressis](#)



Terveellinen ravinto arjessa

Täytetään Jaksamista ravinnosta -lomakkeet

Jaksamista ravinnosta



Ruokailutottumukset auttavat jaksamaan opinnoissa.

Hyvinvointia lisäävän ruokailun checklist

Sujuu Opettelen
hyvin vielä

Jatka lausetta.

Pyrin syömään säännöllisesti 3-4 tunnin välein		
Syön yhdessä kaverin tai perheenjäsenen kanssa		
Syön päivittäin terveellisen välipalan		
Sovellan lautasmallia arjen ruokailuissani		
Syön päivittäin 6 kourallista kasviksia, hedelmiä, marjoja		
Valitsen Sydänmerkki -tuotteita ostoskoriini		
Tiedostan juomien sokerimäärät		
Vältän tiukkoja sääntöjä tai ruoan laskemista		

Ruokailutottumuksissani minua auttaa jaksamaan..

Ruokailurytmissäni hyvinvointiani tukee..

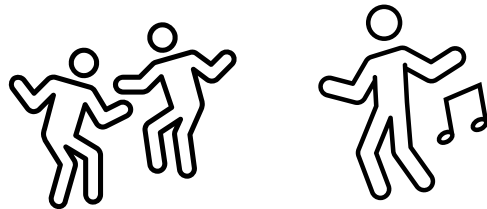
Syön riittävästi, terveellisesti tai säännöllisesti, koska..

Mukava muistoni ruokailuun liittyen on..

Ruokailutottumuksissani voisin parantaa..

Taukoliikunta edistää jaksamista, keskittymistä, oppimista ja mielialaa.

<https://smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>



Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Ravinto

Suunnitelkaa ravitsemukseen liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamisen asti.

Suunnittelun tukena käytetään SMART-mallia ja täytetään edellisellä ryhmäkerralla aloitettu Hyvinvointikokeiluni -lomake.

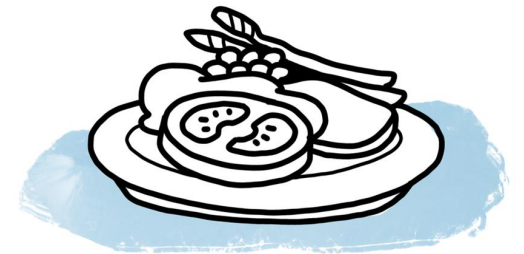
Apukysymyksiä suunnittelun tueksi:

Mitä jo olemassa olevaa hyvää haluan lisätä ravitsemukseeni?

Minkä pienen muutoksen voisin tehdä?

Mitä uutta voisin kokeilla?

Miten varmistan ja ennakoin kokeilun onnistumisen?



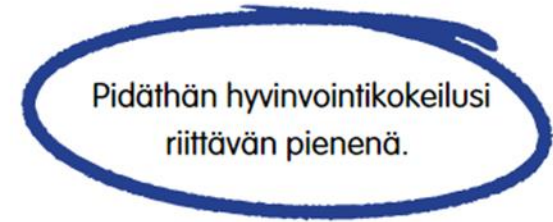
Hyvinvointikokeiluni

Suunnittele pieni hyvinvointiasi lisäävä kokeilu ja kirjoita se taulukkoon.

Kokeilun suunnittelua voi helpottaa, kun mietit:

- Mikä arjessani toimii jo hyvin päivän teemaan liittyen?
- Mitä hyötyä kokeilusta on?
- Mikä auttaa minua kokeilun tekemisessä?

Hyvinvointia lisäävä tekoni (mitä, missä, milloin)
Arkirytm:
Ruoka:
Liikunta:
Mieli:
Joku muu, mikä:



Pidäthän hyvinvointikokeilusi riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su

Hyvän kokeilun perusteet

S – selkeästi määritelty: syön enemmän hedelmiä

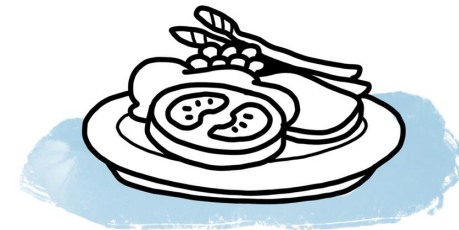
M – mitattavissa: 1 kpl arkipäivisin

A – aikaan sidottu: välipalaksi klo14

R – realistinen: onnistuminen arviointiasteikolla 1-10

T – tavoittelemisen arvoinen: hyöty itselle

Mieti pientä arjen
tavoitetta, joka voisi
tukea hyvinvointiasi

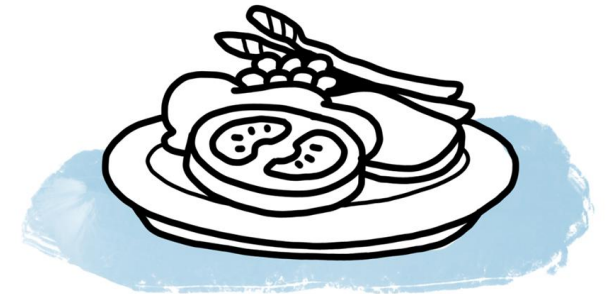


Lopuksi: Mistä olen kiitollinen itselleni tänään? Entä ryhmälle?

Käydään läpi osallistujien tunteita ja kysymyksiä. Kaikki osallistujat saavat tilaisuuden jakaa ajatuksiaan. Fiilisten kertomisen tukena voi käyttää kuvia tai musiikkia.

Keskustelukysymyksiä:

- Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?
- Opinko tänään jotakin uutta? Taidon tai asian itsestäni?
- Mikä asia, keskustelu tai kokemus jäi erityisesti mieleeni?
- Mitä ajattelen tulevista ryhmätapaamisista?
- Odotanko lajikokeilua tai jonkun teeman käsittelyä?

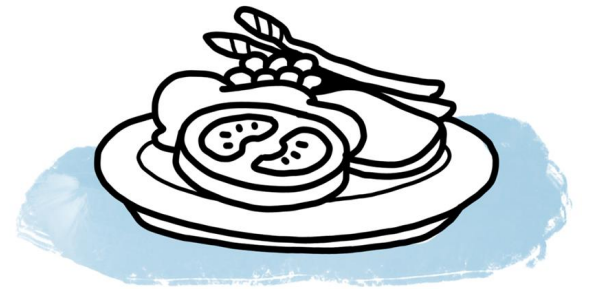


Välitehtävä

Kuvataan ruokakokeilut WhatsAppiin.

Ohjaaja kirjaa tehtävän kaikkien nähtäville WhatsAppiin.

Muistathan ottaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan seuraavalle ryhmäkerralle.



Ryhmätapaaminen 4

Ilo liikkuu



Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Teemana liikkuminen 30min
 - Liikkuminen arjessa
 - Mikä fiilis liikunnasta -lomake
 - Toiminnallinen tehtävä
- Liikunta-aktiiviteetti+välipala 90min
- Hyvinvointikokeilun suunnittelu 30min
- Loppukoonti ja välitehtävän anto 30min

Mitä tarvitaan

- Helppo mukaanotettava välipala
- Mikä fiilis liikunnasta -lomake
- Hyvinvointikokeiluni -lomake
- Vuorokausiympyrää voidaan täydentää liikunnan osalta.
- Liikkumiseen sopiva varustus



Mitä haluat tuoda tänään ryhmään?



Vaihdetaan kuulumiset ja kerrataan päivän ohjelma.
Ohjaaja laittaa näkyville seuraavat asiat:

Voisinko tuoda tänään ryhmään..

kannustavia sanoja
toisen auttamista
muiden kuuntelua
rohkaisua
myötätuntoa
omia ajatuksiani tai mielipiteitäni?

Valitse yksi asia, jota
pyrit tuomaan
ryhmään tänään

Ravinto hyvinvointikokeilun itsearviointi ja keskustelu

Käydään läpi kokeilua ensin itsenäisesti pohtien, sitten ryhmän tai parin kanssa keskustellen.

Pohtikaa itsenäisesti esimerkiksi:

- Miten kokeilu omasta mielestäni onnistui asteikolla 1-10?
- Mikä auttoi onnistumaan? Mikä haastoi?
- Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Sainko voimaa vai kuormituinko?
- Haluanko jatkaa samaa kokeilua?
- Mikä voisi helpottaa kokeilun toteuttamista jatkossa?
- Olisiko kokeilua hyvä muokata jotenkin tai haluanko vaihtaa sen kokonaan uuteen kokeiluun?



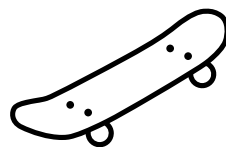
Kirjaa ylös
muutama ajatus

Iloa liikunnasta - Mieleinen tapa liikkua



Tällä ryhmäkerralla käydään yhdessä ryhmän valitsemassa liikuntalajikokeilussa.

Tutustukaa Mikä fiilis liikunnasta –tehtävälomakkeeseen (dia 49).
Lomake täytetään ennen ja jälkeen liikuntalajikokeilun.



Täytetään Mikä fiilis liikkumisesta? –lomakkeet ennen ja jälkeen lajikokeilun

Mikä fiilis liikkumisesta?

Ympyröi fiilistäsi kuvaavat sanat ennen ja jälkeen liikunta-aktiviteetin.

Voit myös pohtia:

- Millainen liikkuminen tuottaa minulle iloa?
- Milloin ja miten liikun ilman pakkoa tai ponnistelua?
- Millaisen liikkumisen lisääminen arkeen virkistää ja tukee mielen hyvinvointiani?



Jo pelkkä paikallaanolon tauotus on hyvinvointiteko.

Rohkea	Kiinnostunut	Jännittynyt	Tyytyväinen	Helpottunut	Pirteä
	Innostunut	Väsynyt	Välinpitämätön	Häpeä	Turhautunut
Välittelevä	Iloinen	Hermostunut	Ylpeä	Innostunut	
Itsevarma	Rentoutunut	Leikkisä	Vahva	Energinen	
Toiveikas	Tärkeä	Suuttunut	Pettynyt	Rauhallinen	

HYVÄPÄIVÄ::

HYVÄPÄIVÄ::

Liikkuminen arjessa

Katsotaan yhdessä video

https://www.youtube.com/watch?v=4OiKD9s_xHc



Iloa liikunnasta - Mieleinen tapa liikkua



Liikuntateemaa käsitellään toiminnallisena tehtävänä.

Ohjaaja antaa tehtävän, osallistujat tekevät omaan arkeensa peilaten.

1. Tee kolme kyykkyä, jos arjessasi on usein toistuva matka, jonka voisit kävellä tai pyöräillä.
2. Tee viisi haarahyppyä, jos käytät portaita hissien sijaan.
3. Pyöritä käsiä viisi kertaa molempiin suuntiin, jos sinulla on joku hyvä muisto liikkumisesta.
4. Tee kymmenen rangan kiertoa puolelta toiselle, jos hyödyt tulevassa ammatissasi hyvästä kunnosta.
5. Nyrkkeile ilmaa kasitoista kertaa, jos tauotat tietoisesti paikkallaoloa tai istumista.
6. Nosta hartiat ylös kahdeksan kertaa, jos tiedät venyttelykin olevan hyväksi kehollesi.
7. Venyttele kylkesi muutaman sekunnin ajan, jos liikut arjessasi ilman suurempaa ponnistelua.
8. Nouse kahdeksan kertaa varpaillesi, jos aiot jatkossa jäädä yhden pysäkin aiemmin bussista ja kävellä loppumatkan.

HYVÄPÄIVÄ:

Syödään yhdessä

Tällä ryhmäkerralla ruokailu toteutetaan liikkumista edeltävänä tai palauttavana aamu – tai välipalana. Ideoita voitte katsoa reseptikirjasta (dia 12).

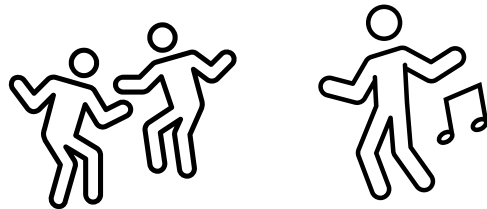
Keskustelukysymyksiä:

- Millainen välipala valmistuu nopeasti?
- Millaiset välipalat sopivat mukaan otettaviksi?
- Millainen välipala soveltuu tai ei sovellu ennen liikuntaa?



Taukoliikunta edistää jaksamista, keskittymistä, oppimista ja mielialaa.

<https://smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>



Hyvointikokeilun suunnittelu: Liikunta

Suunnitelkaa liikuntaan liittyvä hyvinvointikokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamisen asti.

Suunnittelun tukena käytetään SMART-mallia ja täytetään aiemmin jaettu Hyvinvointikokeiluni -lomake.

Kokeilun suunnittelua voi pohtia myös:

- Mitä jo olemassa olevaa hyvää haluan lisätä?
- Minkä pienen muutoksen voisin tehdä?
- Mitä uutta voisin kokeilla?
- Miten varmistan ja ennakoin kokeilun onnistumisen?



Hyvän kokeilun perusteet

S – selkeästi määritelty: seison enemmän

M – mitattavissa: 30min päivässä

A – aikaan sidottu: bussi- ja junamatkat

R – realistinen: onnistuminen arviointiasteikolla 1-10

T – tavoittelemisen arvoinen: hyöty itselle

Mieti pientä arjen
tavoitetta, joka voisi
edistää hyvinvointiasi



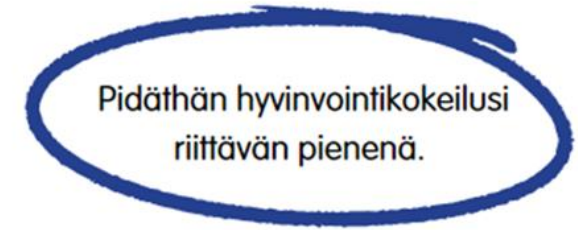
Hyvinvointikokeiluni

Suunnittele pieni hyvinvointiasi lisäävä kokeilu ja kirjoita se taulukkoon.

Kokeilun suunnittelua voi helpottaa, kun mietit:

- Mikä arjessani toimii jo hyvin päivän teemaan liittyen?
- Mitä hyötyä kokeilusta on?
- Mikä auttaa minua kokeilun tekemisessä?

Hyvinvointia lisäävä tekoni (mitä, missä, milloin)
Arkirytm:
Ruoka:
Liikunta:
Mieli:
Joku muu, mikä:



Pidäthän hyvinvointikokeilusi riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su

Lopuksi: Mitä vien mukamani täältä ryhmäkerralta?

Käydään läpi osallistujien tunteita ja kysymyksiä.

Kaikki osallistajat saavat tilaisuuden jakaa ajatuksiaan. Kuvien tai musiikin käyttö voi tukea fiiliksistä kertomista.

Keskustellaan yhdessä:

- Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?
- Opinko tänään jotakin uutta? Taidon tai asian itsestäni?
- Mikä asia, keskustelu tai kokemus jäi erityisesti mieleeni?
- Mitä ajattelen tulevista ryhmätapaamisista?



Ryhmätapaaminen 5

Hyvä mieli parempi arki



Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Teemana mielen hyvinvointi 30 min
 - Harjoite kehon ja mielen rahoittamiseen
- Välipala 45 min
- Teemana mielen hyvinvointi 45min
 - Mitä on mielenterveys?
 - Hyvän mielen mindmap -lomake
 - Keinoja stressinhallintaan
- Hyvinvointikokeilun suunnittelu
- Kurssipalautteet, mukavinta Hyvä Päivä-ryhmässä?

Mitä tarvitaan

- Hyvinvointikokeiluni -lomake
- Hyvän mielen mindmap- lomake
- Kurssipalautteiden sähköiset linkit tai paperiversio



Mitä kuuluu?

Vaihdetaan kuulumiset ja kerrataan ryhmätapaamisen ohjelma.

Mietitään yhdessä kuulumisten kysymisen tärkeyttä ja merkitystä. Ohjaaja voi laittaa kysymykset esille ympäri luokkaa, johon osallistujat käyvät kirjoittamassa ajatuksiaan.

- Mitä hyötyä kuulumisten kysymisestä voi olla?
- Mikä voi helpottaa kuulumisten kysymistä?
- Milloin kuulumisten kysyminen on erityisen tärkeää?
- Miltä sinusta on tuntunut kun sinulta on kysytty kuulumisia?
- Keneltä voisin seuraavaksi kysyä kuulumisia?



Liikunta hyvinvointioikeilun itsearviointi ja keskustelu

Käydään läpi kokeilua ensin itsenäisesti pohtien, sitten ryhmän kanssa keskustellen.

Pohtikaa itsenäisesti seuraavia kysymyksiä:

Miten kokeilu omasta mielestäni onnistui asteikolla 1-10?

Mikä auttoi onnistumaan? Mikä haastoi?

Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini?

Sainko voimaa vai kuormituinko?

Haluanko jatkaa samaa kokeilua, muokata vai vaihtaa uuteen?

Mikä voisi helpottaa kokeilun toteuttamista jatkossa?



Välitehtävän purku

Ohjaaja nostaa nuorten Whatsappiin lähettämiä kuvia ja niiden fiiliksiä.

Nimetkää liikunnan aiheuttamia tunteita ja pohtikaa auttoiko tai vaikeuttiko tunteet liikunnan aloittamista tai jatkamista. Mikä voisi lievittää haastavia tunteita?



Syödään yhdessä välipalaa



Mielen hyvinvointia voi harjoitella

Tehdään rentoutusharjoitus (4min): <https://www.youtube.com/watch?v=T8uRRdA8RjI>

Pidempiä harjoituksia: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasnaolon-hetkia/>

Ohjaajan muistuttaa, että harjoituksen ääreen hiljentymisen voi tuntua haastavalta, jos mielessä on pyörii paljon asioita tai on levoton olo. Tämä ei haittaa, se on osa kärsimättömyyden tunteen sietämisen opettelua. Kun pysähtyy rentoutusharjoituksen ääreen, pysähtyy samalla olemaan läsnä harhaileville ajatuksille.

- Mikä auttaa keskittymään paremmin tähän hetkeen?
- Miltä tuntuu olla tietoisesti läsnä hetkessä?
- Miltä tuntuu tehdä montaa asiaa samaan aikaan?
- Millaisin keinoin voidaan lisätä läsnäolon ja selkeyden tunnetta arjessa?
- Millaisissa hetkissä tunnet rauhallisuutta? Entä kiitollisuutta?



Voitte ladata Chillaa app sovelluksen. Tutustukaa sisältöön. Saatte tietoa ja harjoitteita mielen hyvinvointiin.

Mitä mielenterveys on?

Katsotaan yhdessä videot

<https://www.youtube.com/watch?v=yeCkalwpVAs>

<https://www.youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNel>

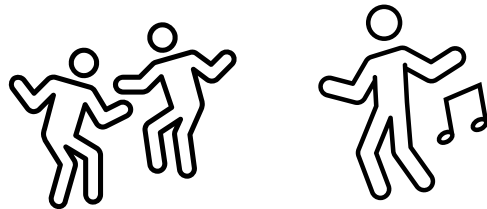


Kirjaa ylös yksi tuttu ja yksi uusi asia mielenterveydestä



Taukoliikunta edistää jaksamista, keskittymistä, oppimista ja mielialaa.

<https://smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>



Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen arjessa

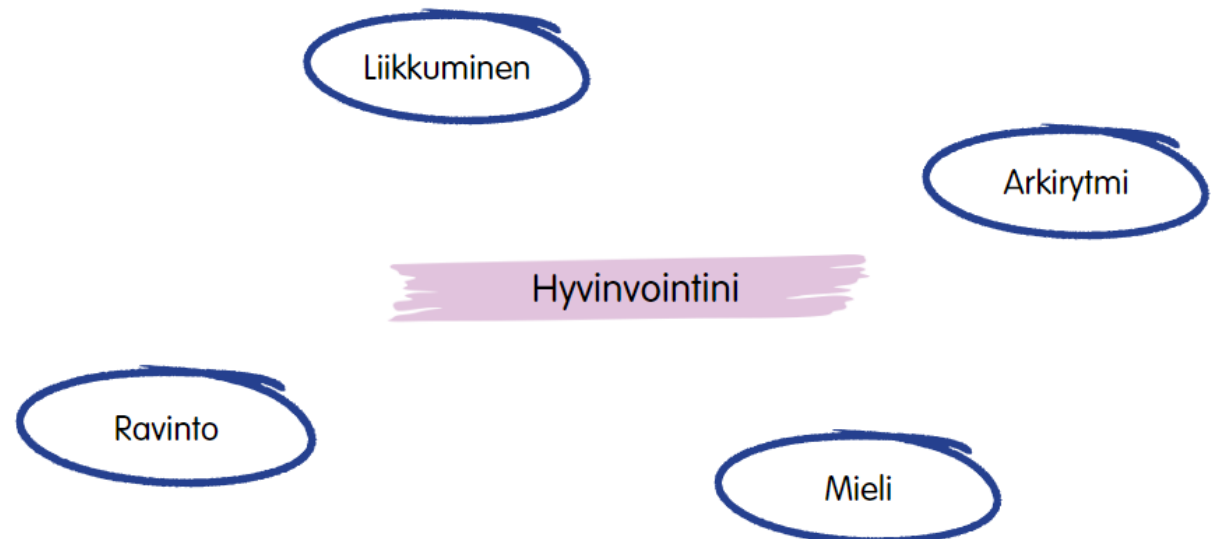
Keskustellaan miten mielen hyvinvointiin ja jaksamiseen voi vaikuttaa arjessa. Täyttäkää Hyvän mielen Mindmap- lomake. Voitte hyödyntää myös Mielenterveyden käsi julistetta. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Pohdintakysymyksiä:

- Millaisia voimavaroja arjessani on?
- Millaisia asioita haluaisin vahvistaa arjessani?
- Millaisia arkisia asioita ja valintoja pidän arvokkaana?
- Miten ryhmässä suunnitellut kokeilut tukevat mielen hyvinvointiani?

Hyvän mielen mindmap

Millaisia pieniä mielen hyvinvointia tukevia tekoja teet arjessasi? Kirjoita asioita mindmapiin alla olevien sanojen ympärille.



Keinoja stressinhallintaan

Janatehtävä. Ohjaaja antaa väittämän, osallistujat liikkuvat janalla mielipiteensä mukaisesti.

Väittämät alkaa lauseella **Kun minua stressaa tai koen kuormitusta...**

1. Juttelen läheisen kanssa asiasta.. 2. Puraan hankalia tunteita ja oloa liikunnalla.. 3. Yritän levätä ja rauhoittua.. 4. Otan itselleni omaa aikaa.. 5. Saan musiikista voimaa.. 6. Etsin tietoa ja yritän ratkaista tilanteen.. 7. Piirrän, maalaan tai kirjoitan ja teen kaikkea luovaa.. 8. Itken jos itkettää ja annan tunteiden tulla.. 9. Pyydän apua ja tukea läheisiltäni.. 10. Teen itselle mieluisia asioita.. 11. Kirjoitan huoleni ylös.. 12. Halaan läheistä ihmistä tai lemmikkiäni.. 13. Käyn saunassa tai avannossa.. 14. Teen hengitysharjoituksen.. 15. Teen todo-listan ja pilkon stressaavat asiat pienempiin osiin..

➤ Mitä muita tapoja voisi olla?

HYVÄPÄIVÄ:

Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Mielen hyvinvointi

Suunnitelkaa mielen hyvinvointiin liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamisen asti.

Täytetään Hyvinvointikokeiluni –kokeilulomake.

Kokeilun suunnittelua voi pohtia myös:

Mitä jo olemassa olevaa hyvää haluan lisätä?

Minkä pienen muutoksen voisin tehdä?

Mitä uutta voisin kokeilla?

Miten varmistan ja ennakoin kokeilun onnistumisen?



Hyvän kokeilun perusteet

S – selkeästi määritelty: kirjoitan kiitollisuuspäiväkirjaa

M – mitattavissa: 3 asiaa päivittäin

A – aikaan sidottu: iltapalan syömisen lomassa

R – realistinen: onnistuminen arviointiasteikolla 1-10

T – tavoittelemisen arvoinen: hyöty itselle

Mieti pientä arjen
tavoitetta, joka voisi
edistää hyvinvointiasi



Hyvinvointikokeiluni

Suunnittele pieni hyvinvointiasi lisäävä kokeilu ja kirjoita se taulukkoon.

Kokeilun suunnittelua voi helpottaa, kun mietit:

- Mikä arjessani toimii jo hyvin päivän teemaan liittyen?
- Mitä hyötyä kokeilusta on?
- Mikä auttaa minua kokeilun tekemisessä?

Pidäthän hyvinvointikokeilusi
riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti,
kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Hyvinvointia lisäävä tekoni (mitä, missä, milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Arkirythmi:							
Ruoka:							
Liikunta:							
Mieli:							
Joku muu, mikä:							

Mukavinta Hyvä Päivä -ryhmässä?

Mieti ensin itsenäisesti kolme asiaa, jotka ovat jääneet parhaiten mieleen Hyvä päivä -ryhmätoiminnasta. Keskustellaan sitten yhdessä ja päätetään miten halutaan juhlistaa ryhmän päättymistä viimeisellä ryhmäkerralla. Miltä kuulostaisi eväsretki luonnossa tai laavulle, piha- tai lautapelien pelaaminen, salaatti- tai smoothiebaarin testaus porukalla?

Kysymyksiä keskusteluun:

Mikä aktiviteetti oli mieluisin? Miksi?


Millainen hyvinvointikokeilu oli helpoin toteuttaa?

Sainko ideoita tai taitoja terveelliseen ruokailuun?

Keksimmekö yhdessä toimivia keinoja arkirytmien ylläpitämiseen?

Tutustuinko uusiin ihmisiin?

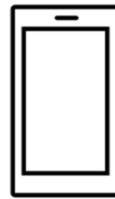
Autoinko tai huomioinko toisia ryhmäläisiä?



Kirjaa ylös 3
parhaiten mieleen
jäänyttä asiaa

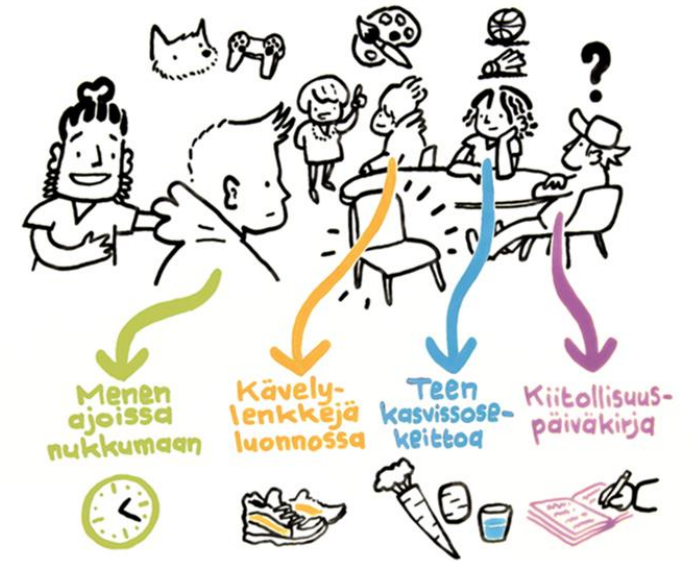
HYVÄPÄIVÄ..

Täytetään yhdessä
kurssipalautteet



Ryhmätapaaminen 6

Mitä kuuluu?



Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Onnistumisia ja oivalluksia 15 min
- Omat hyvinvointikokeiluni 15min
- Juhlistetaan Hyvää Päivää 90min
- Unelmat ja tavoitteet elämässä 45min
 - Unelmakartan tekeminen
- Mitä kuuluu -kyselylomakkeet 15min
- Oppeja tulevaan 15min

Mitä tarvitaan

- Paperia ja kyniä
- Unelmakarttaa varten paperia, lehtiä, sakset ja kyniä
- Hyvinvointikokeiluni -lomakkeet



Onnistumisia ja oivalluksia

Käydään läpi kuulumiset ja ryhmäkerran ohjelma.

Mikä on ollut sinulle opettavaisinta Hyvä Päivä - ryhmässä?

Jatka lausetta : "Olen oivaltanut että.."
Arjessani toimii..
Hyvinvointiani tukee..
Voin vaikuttaa..
Arvostan..
Haluan tavoitella..
Opiskelukykyäni vahvistaa..
Olen tyytyväinen..



Ohjaaja voi laittaa täydennettävät lauseet esille erillisille papereille, joihin osallistujat käyvät kirjoittamassa ajatuksiaan. Voidaan toteuttaa myös keskustellen.

HYVÄPÄIVÄ::

Omat arjen hyvinvointikokeiluni

Palautetaan mieleen mitä Hyvinvointikokeiluja onkaan meneillään arjessa ja pohditaan omia vahvuuksia. Miten mielen hyvinvointi –kokeilu on sujunut?

Pohdittavaksi:

- Miten voin hyödyntää vahvuksiani opiskelussa?
- Mistä saan opiskeluintoa?
- Millaiset tehtävät minulta sujuu?
- Voitte hyödyntää dian 71 kysymyksiä.



Hyvinvointikokeiluni

Suunnittele pieni hyvinvointiasi lisäävä kokeilu ja kirjoita se taulukkoon.

Kokeilun suunnittelua voi helpottaa, kun mietit:

- Mikä arjessani toimii jo hyvin päivän teemaan liittyen?
- Mitä hyötyä kokeilusta on?
- Mikä auttaa minua kokeilun tekemisessä?

Hyvinvointia lisäävä tekoni (mitä, missä, milloin)
Arkirytm:
Ruoka:
Liikunta:
Mieli:
Joku muu, mikä:

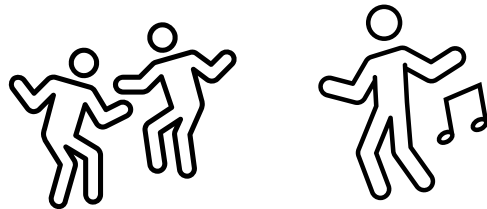
Pidäthän hyvinvointikokeilusi
riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti,
kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su

Taukoliikunta edistää jaksamista, keskittymistä, oppimista ja mielialaa.

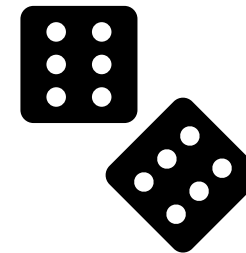
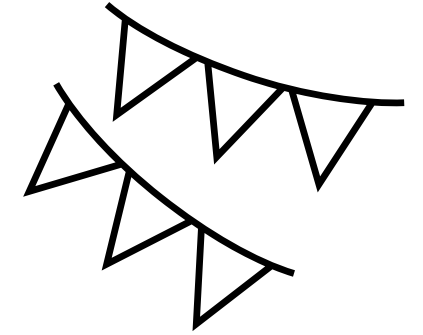
<https://smartmoves.fi/taukoliikunta/taukoliikuntavideot/>



Juhlistetaan Hyvää Päivää

Juhlistaminen liitetään johonkin ryhmätoiminnan pääteemoista: arkirytmi, liikunta, ravinto, mielen hyvinvointi.

- Mikä teema koettiin mielekkäimpänä?
- Mikä teema on yhdistänyt ryhmää?



Unelmat ja tavoitteet osana elämää



Pohtikaa itsenäisesti unelmien ja tavoitteiden merkitystä elämässä ja opiskelussa.

- Mitkä tärkeät asiat ohjaavat elämäni ja valintojani?
- Millaisia asioita haluaisin elämäni lisää?
- Miltä elämä voisi näyttää viikon, kuukauden, puolen vuoden tai vuoden päästä?

Unelmia hahmotellaan unelmakartan avulla.

Leikkaa lehdistä unelmaasi liittyviä kuvia ja tekstejä ja liimaa ne tyhjälle paperille. Jokainen pääsee kertomaan omasta unelmakartastaan.

Voidaan toteuttaa myös piirtämällä jana, johon kirjataan unelmia ja elämän päämääriä sekä niiden toteutumista edistäviä ja jarruttavia asioita tai tekoja.

Oppeja tulevaan

Kootkaa yhteisesti näkyville, mitä ryhmäläiset ovat oppineet ryhmässä ja hyvinvointinsa ylläpitämisestä ja edistämisestä.

Apukysymyksiä:

- Opitko uutta tai vahvistitko jotakin hyvää ruokailuusi liittyen?
- Löysitkö keinoja vaikuttaa hyvinvointiisi?
- Opitko uutta arjen aktiivisuuteen liittyen? Oivalsitko miten voi lisätä liikettä arkeesi pienin teoin?
- Opitko uutta arkirytmiiin liittyen? Löysitkö keinoja arjen rytmittämiseen tai ajanhallintaan?
- Opitko uutta mielen hyvinvointiin liittyen? Tiedätkö nyt mikä sinulle on tärkeää elämässä?

Palautetta ryhmästä:

- Mikä jäi erityisesti mieleen? Mikä oli mukavinta? Millaista palautetta antaisit ryhmästä? Mitä pitäisi olla lisää?



Täytetään yhdessä Mitä kuuluu? - kyselylomakkeet



Vapaata keskustelua,
mahdollisuus kysymyksille ja
kommenteille.



Kiitos kaikille!