

HYVÄPÄIVÄ

## Ohjaajan diat

Dioihin on koottuna tapaamisten sisällöt ohjauksen suunnittelun tueksi. Löydät samat sisällöt myös nettisivuilta

[hyvapva.fi](http://hyvapva.fi)

# 1. Tapaaminen: Aloitus

Tutustutaan ja laitetaan yhdessä välipalaa. Suunnitellaan ryhmätoiminnan lajikokeilut ja katsotaan reseptit seuraaville neljälle tapaamiskerralle. Käydään läpi yhdessä tavoitteet ryhmälle ja sovitaan säännöt.

Täytetään myös alkukyselyt.

HYVÄPÄIVÄ



# Päivän aikataulu

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

# Mitä tarvitaan

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



# Aloitus: Hyvä Päivä –toiminnan esittely

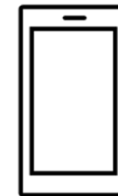
Ohjaaja kertoo, mikä on Hyvä Päivä -toiminta ja sen tavoite.

- Tavoitteena on, että tiedot ja taidot hyvinvointia vahvistavista elintavoista lisääntyvät ja siirtyvät osaksi arkea
- Ruoan ja välipalojen valmistusta
- Neljä liikuntalajikokeilua
- Tehtävät ja yhteiset pohdinnat hyvinvoinnin lisäämiseksi
- Hyvinvointikokeilujen suunnittelu ja toteutus
- Teemoina arkirytm, liike, ravinto ja mieli

**Ohjaaja on hankkinut ensimmäisen kerran välipalan valmiiksi**

# Täytetään alkukyselyt!

Vastaaminen onnistuu omalla puhelimella sähköisen linkin kautta. Ohjaaja voi myös tarvittaessa tulostaa lomakkeet ennakkoon nuorille ja toimittaa täytetyt lomakkeet jälkikäteen Hyvä Päivä -hanketiimille.



## Valmistetaan terveellinen välipala

Tehdään reseptikirjasta valittu välipala.  
Ohjaajat ovat valinneet välipalan  
ennakkoon ja hankkineet tarvikkeet.



# Yhdessä juttelu: Suunnitellaan toimintaa

Tapaamiset pidetään kerran viikossa ja ne ovat kestoaltaan 3-4 tuntia. Sovitaan aikataulu.

Sovitaan yhdessä tehtävät liikuntalajikokeilut sekä valmistettavat ruoat. Ohjaaja kirjaa sovitut suunnitelmat ylös esimerkiksi Ryhmäohjelman suunnittelu -lomakkeeseen.

Ryhmän halutessa perustetaan viestintäkanava, kuten WhatsApp-ryhmä, yhteydenpidon mahdollistamiseksi.

# Suunnitellaan liikunnalliset lajikokeilut ja ruokailu

**Liikunnallisten lajikokeilujen ideointi: Ohjaaja kokoaa toiveet yhteen.**

Liikuntalajikokeiluja tehdään ryhmäkerroilla **2, 4, 6, ja 8.**

Myös viimeiselle ryhmäkerralle voidaan suunnitella aktiviteetti.

**Osallistujat jaetaan 2-3 ideointiryhmään. Ideat kerätään näkyville post it -lappuja tai sähköistä alustaa käyttäen.**

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

**Apusanoja keksimiseen:** *Luontoliikunta, palloilulaji, lihaskuntoilu, tasapaino- tai koordinaatioharjoittelu, yksilölaji, joukkuelaji, maksuton liikuntamuoto, hengästymistä ja hikoilua*



# Reseptikirja: Valitaan reseptit

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

[Reseptikirja \(hyvapva.fi\)](http://hyvapva.fi)

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	Satokauden salaatti	Tomaattinen papukeitto ja täysjyväleipä
Porkkanaletut fetatäytteellä	Halloumi uunimunakas	Falafelit ja tsatsiki	Uunifetapasta

# 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

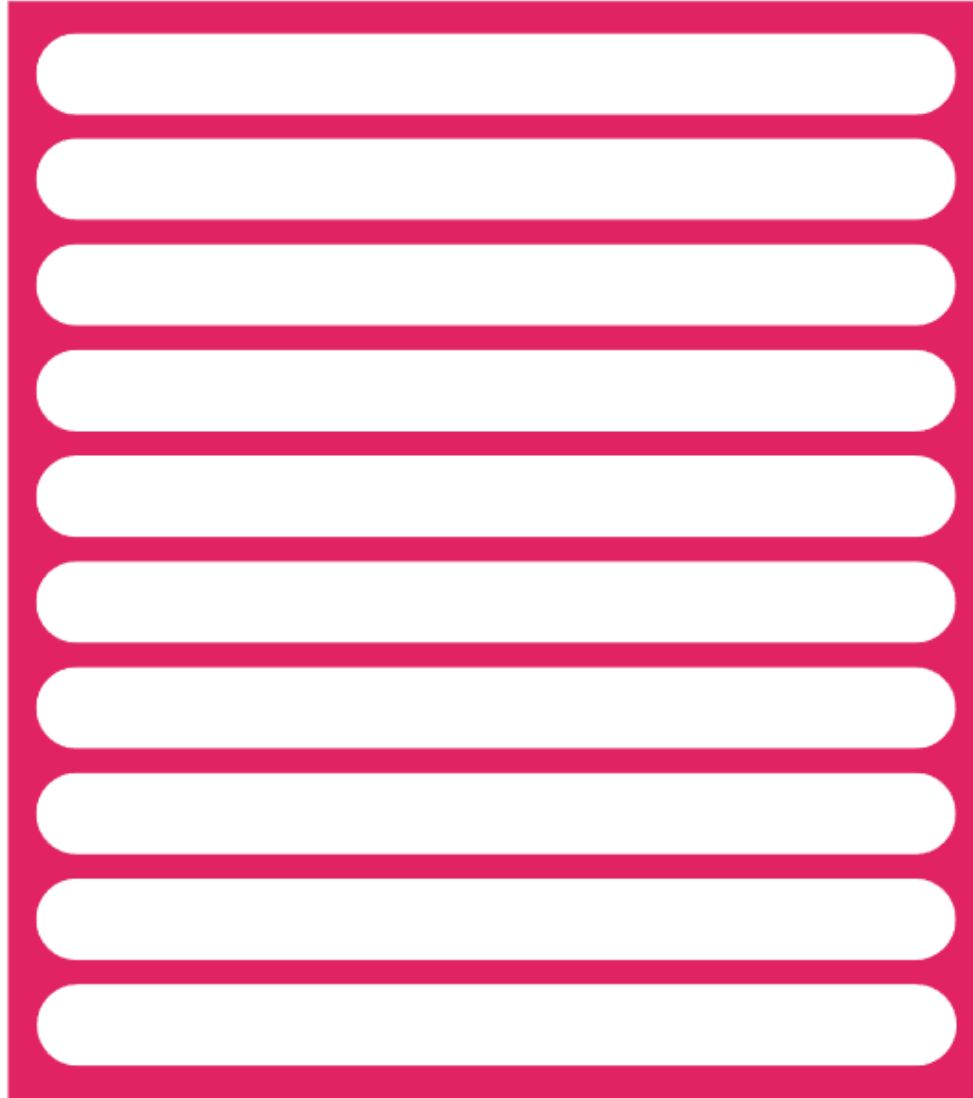
## Apukysymyksiä keskusteluun:

- 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.



# Lopuksi: Mitä vien mukamani täältä 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.

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita ryhmän suunnitelmat ylös suunnittelulomakkeelle. Toimita suunnitelma Hyvä Päivä – hanketyöntekijöille.

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 2. Tapaaminen: Millainen on hyvä päivä?

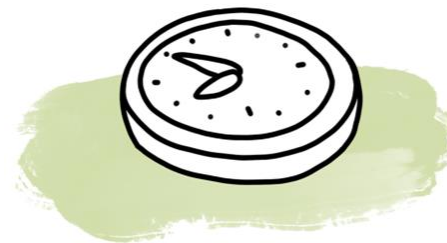
Toteutetaan ensimmäinen liikunnallinen lajikokeilu. Tehdään terveellinen välipala yhdessä. Havainnoida omaa arkirytmää ja suunnitella arkirytmää parantava kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti.

# Päivän aikataulu

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

# Mitä tarvitaan

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





# Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Käydään läpi ryhmäkerran ohjelma sekä keskustellaan osallistujien odotuksista

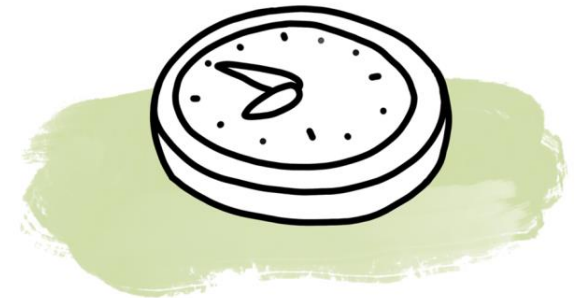


# Välitehtävän purku: Onnistumisten havainnointi

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?



# Yhdessä juttelu: Arkirytmi ja vuorokausiympyrä

## Merkitse vuorokausiympyrään:

- Uni, ruokailut, liikkuminen, ulkoilu
- Päivän tehtävät ja askareet
- Harrastukset, ruutu-aika, 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 päivän askareet, 8h vapaa-aikaa.  
Miten päivä rytmittyy?

Katsotaan video [ajanhallinnasta](#) (Nyyti ry)

Täytetään lomakkeet ensin itsenäisesti pohtien, sitten parin kanssa keskustellen. Ohjaaja kerää havaintoja nuorten arkirytmistä nähtäville keskustelun aikana.

HYVÄPÄIVÄ::

HYVÄPÄIVÄ::

# Apukysymyksiä arkirytmin 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?

# Yhdessä juttelu: Arkirytmi janatehtävä

Ohjaaja antaa väittämiä, osallistujat liikkuvat janalla mielipiteensä mukaisesti.

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

## Käydään liikkumassa ja valmistetaan terveellinen välipala

Käydään liikkumassa.

Tehdään reseptikirjasta valittu välipala tai suunnitellaan mukaan otettava nopea ja terveellinen välipala.



# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Arkirytmi

Suunnitellaan arkirytmiin liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

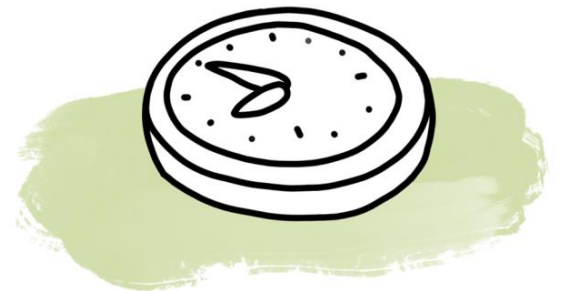
Jokainen täyttää Hyvinvointikokeiluni-lomakkeen päivän teeman kohdalta. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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

Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.

HYVÄPÄIVÄ::



## Hyvän kokeilun perusteet, esimerkkejä

**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**

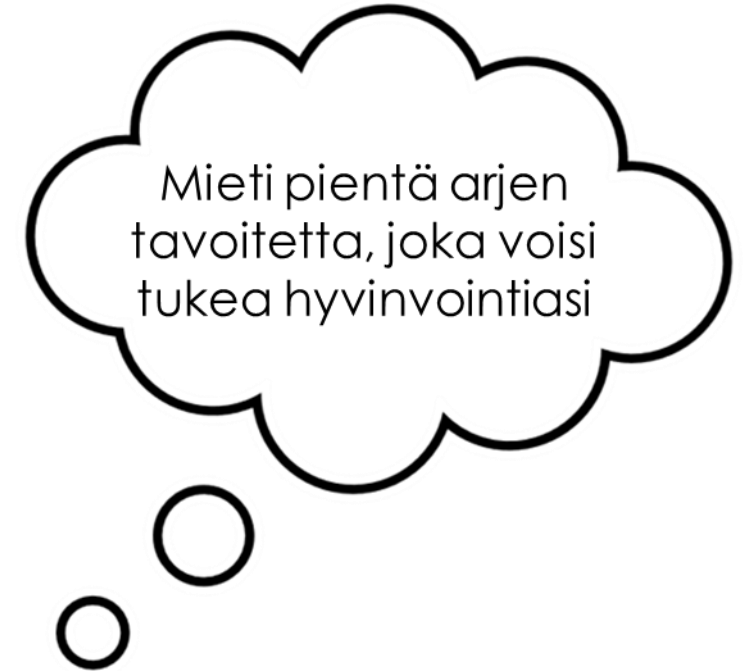
**S – selkeästi määritelty: Syön aamupalan**

**M – mitattavissa: Valmistan kaurapuuron ja syön omenan**

**A – aikaan sidottu: Valmistan aamupalan joka aamu herättyäni**

**R – realistinen: onnistuminen arviointiasteikolla 1-10**

**T – tavoittelemisen arvoinen: hyöty itselle**





# 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?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	Arkirytmi:							
3.	Ruokarytmi:							
4.	Liikkuminen:							
5.	Ruoka:							
6.	Liikkuminen:							
7.	Arki:							
8.	Mieli:							
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:							

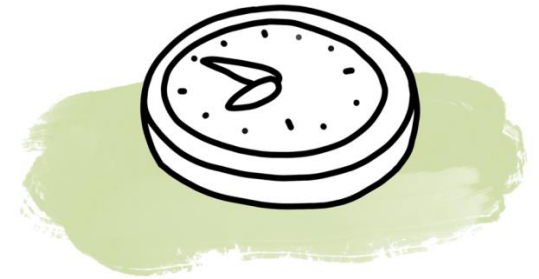
# Lopuksi: Mitä vien mukamani täältä ryhmäkerralta?

Käydään läpi osallistujien tunnelmia 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?

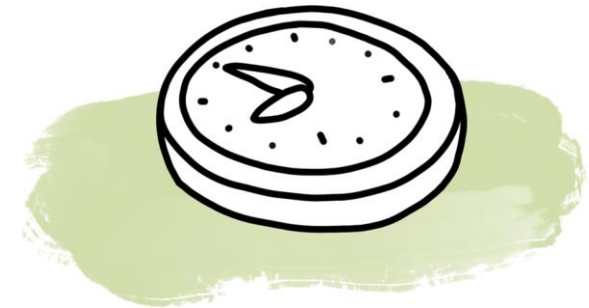


# Välitehtävä

Kuvataan arkirytmiiin liittyvä hyvinvointikokeilu yhteiseen WhatsApp -ryhmään. Ryhmän koosta riippuen jokainen lähettää 1-3 kuvaa. Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtäville viestikanavalle sekä muistuttaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen ja Vuorokausiympyrä -lomakkeen mukaan ottamisesta seuraavalle ryhmäkerralle.

Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtäville WhatsAppiin.

Muistathan ottaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan seuraavalle ryhmäkerralle.



# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

# 3. Tapaaminen: Ravinto

Havainnoidaan omaa ruokarytmiä ja suunnitellaan ruokarytmiin liittyvä kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti

# Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Teemana ravinto 45min
  - Testi, Fressis
  - Jaksamista ravinnosta –lomake
  - Janatehtävä
  - Rentoutumisharjoitus/Pieni ulkoilutauko
- Ruoan valmistus 60min
- Hyvinvointikokeilun suunnittelu 30min
- Loppukoonti ja välitehtävän anto 15min

# Mitä tarvitaan

- Hyvinvointikokeiluni –lomake
- Jaksamista ravinnosta –lomake
- Kynää ja paperia
- Edellisellä kerralla täytetty vuorokausiympyrä – lomake



## Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

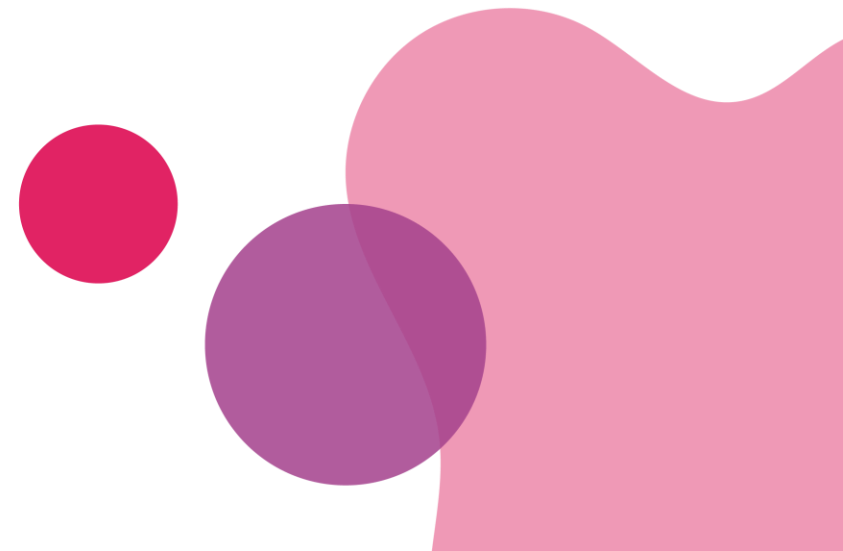
Käydään läpi ryhmäkerran ohjelma sekä keskustellaan osallistujien kuulumisista, toiveista ja odotuksista. Mikä sana kuvaa fiilistäni ja olotilaani tällä hetkellä?





**Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.**

**Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10? Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?**





# Vaihtoehtoinen tehtävä: rentoutumisharjoitus

Tehdään yhdessä lyhyt rentoutus/tietoisuusharjoitus (Mielenterveystalo tai Mieli ry läsnäolon -hetkiä).

Ohjaaja muistuttaa nuoria, että harjoituksen ääreen hiljentyminen voi tuntua haastavalta, jos mielessä on pyörii paljon asioita tai on levoton olo. Tämä ei haittaa, vaan se on osa kärsimättömyyden tunteen sietämisen opettelua.

Kun pysähtyy rentoutusharjoituksen ääreen, pysähtyy samalla olemaan läsnä harhaileville ajatuksille.

**Ohjaaja voi kertoa nuorille Chillaa -sovelluksesta (Mielenterveystalo), josta nuoret saavat tietoa ja lyhyitä harjoitteita mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.**

## Toiminta: Tehdään yhdessä ruokaa

Ohjaaja on hankkinut tarvikkeet valmiiksi.

Varatkaa ruoan valmistukselle riittävästi aikaa ja katsokaa työnjako tasaisesti.

Ruokailun aikana voidaan pohtia yhdessä mikä tekee ruoanlaitosta mukavaa ja ruokahetkestä kivan.

*Millaisia mukavia muistoja ruokailuun liittyy? Mitä hyvää tunnistaa omissa ruokailutottumuksissa?  
Millaiset ruoat sopivat arkeen kotona laitettavaksi?*



# Pieni ulkoilutauko: Päivän biisi

Käydään toteuttamassa lyhyt ulkoilutauko lähiympäristössä.

Jokainen voi kuunnella kävellessään biisin, joka tuntuu sopivan päivän fiilikseen.

# Yhdessä juttelu: Ravinto

Tutustutaan [Fressis](#) -nettisivuihin. Sivusto sisältää luotettavaa terveystietoa nuorille. Osallistujien tehtävänä on tehdä omalla puhelimella ravitsemusteemaan liittyvä testi "[Mitä tiedät syömisestä ja ruosta?](#)". Testin tekeminen puretaan käymällä läpi terveellisen ruokavalion perusteita esimerkiksi ravintokolmiota tai lautasmallia hyödyntäen.



# Yhdessä juttelu: Ravinto

Jaksamista ravinnosta



Ruokailutottumukset voivat auttaa jaksamaan arjessa.

Hyvinvointia lisäävän ruokailun checklist

Sujuu Opettelen  
hyvin vielä

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		

Jatka lausetta.

Ruokailutottumuksissani minua auttaa jaksamaan..

Ruokailurytmissäni hyvinvointiani tukee..

Syön riittävästi, terveellisesti tai säännöllisesti, koska..

Mukava muistoni ruokailuun liittyen on..

Ruokailutottumuksissani voisin parantaa..

HYVÄPÄIVÄ::

**Täytetään Jaksamista ravinnosta –lomake.**

Lomakkeen kysymyksiä voidaan käydä yhteisesti myös läpi keräämällä vastauksia post-it -lapuille.

**Jatka lausetta –tehtävä:**

Ohjaaja antaa väittämän, nuori jatkaa lausetta. Voitte kirjoittaa vastauksia post-it lapuille, jotka kerätään lopuksi yhteen.

- ***Ruokailuissani minua auttaa jaksamaan..***
- ***Saan mielihyvää ja nautintoa näistä ruoista..***
- ***Mukava muistoni ruokailuun liittyen on..***
- ***Omissa ruokatottumuksissani on hyvää..***
- ***Ruokailurytmissäni hyvinvointiani tukee..***
- ***Ruokailutottumuksissani voisin muuttaa..***

HYVÄPÄIVÄ::

# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Ravinto

Suunnitellaan ruokailurytmiin liittyvä hyvinvointikokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

Jokainen täyttää Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen päivän teeman kohdalta. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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

Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.

# 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?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	Arkirytmi:							
3.	Ruokarytmi:							
4.	Liikkuminen:							
5.	Ruoka:							
6.	Liikkuminen:							
7.	Arki:							
8.	Mieli:							
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:							

## 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



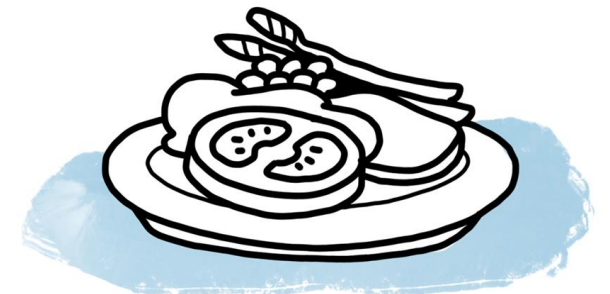


# Lopuksi: Mistä olen kiitollinen itselleni tänään? Entä ryhmälle?

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

## Keskustelukysymyksiä:

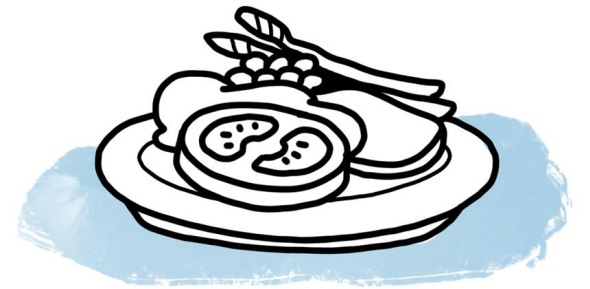
- Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?
- Opinko tänään jotakin uutta? Taidon tai asian itsestäni?
- Mikä asia, keskustelu tai kokemus jäi erityisesti mieleeni?
- Mitä ajattelen tulevista ryhmätapaamisista?
- Odotanko lajikokeilua tai jonkun teeman käsittelyä?



# Välitehtävä: Hyvinvointikokeilujen teko

Kuvataan ruokakokeilut WhatsAppiin. Nuorten tehtävänä on kuvata taukoviikon aikana oma ruokailuun liittyvä hyvinvointikokeilu yhteiseen viestikanavaan, jos sellainen on luotu. Ryhmän koosta riippuen, jokainen lähettää 1-3 kuvaa.

Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtäville viestikanavalle sekä muistuttaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen ja Vuorokausiympyrä -lomakkeen mukaan ottamisesta seuraavalle ryhmäkerralle.



# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 4. Tapaaminen: Liike

Toteutetaan toinen liikunnallinen lajikokeilu yhdessä. Havainnoidaan arjen liikkumisen mahdollisuuksia ja suunnitellaan liikkumiseen liittyvä kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti.

# Päivän aikataulu

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

# Mitä tarvitaan

- Helppo mukaanotettava välipala
- Mikä fiilis liikunnasta -lomake
- Hyvinvointikokeiluni -lomake
- Liikkumiseen sopiva varustus

Vuorokausiympyrää voidaan täydentää liikunnan osalta.



# Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Kerrataan päivän ohjelma ja vaihdetaan kuulumiset. Mietitään hetki, mitä hyvää nuoret voisivat tuoda tänään ryhmään? Ohjaaja pyytää osallistujia valitsemaan yhden asian, jota aikovat toteuttaa.

## Voisinko tuoda ryhmään...

- Kannustavia sanoja?
- Toisen auttamista?
- Huumoria?
- Muiden kuuntelua?
- Rohkaisevia tekoja?
- Myötätuntoa?
- Ystävällisyyttä?
- Omia ajatuksiani tai mielipiteitäni?

**HYVÄPÄIVÄ** ::





Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen  
tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.

Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10?  
Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun  
toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani  
haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten  
kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa  
samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?

# Yhdessä juttelu: Liike

## 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.

Tutustutaan Mikä fiilis liikunnasta - tehtävälomakkeeseen ja täytetään se ennen ja jälkeen liikuntalajikokeilun.

Rohkea	Kinnostunut	Jännittynyt	Tyytyväinen	Helpottunut	Pirteä
	Innostunut	Väsänyt	Välinpitämätön	Häpeä	Turhautunut
Välittelevä	Illoinen	Hermostunut	Ylpeä	Innostunut	
Itsevarma	Rentoutunut	Leikkisä	Vahva	Energinen	
Toiveikas	Tärkeä	Suuttunut	Pettynyt	Rauhallinen	

HYVÄPÄIVÄ::

HYVÄPÄIVÄ::



## Toiminta: Liikunta ja välipalan valmistaminen

Tutustutaan Mikä fiilis liikunnasta -tehtävälomakkeeseen ja täytetään se ennen ja jälkeen liikuntalajikokeilun.

Käydään yhdessä liikkumassa.

Valmistetaan nopea ja terveellinen välipala. Saatte välipalaideoita Hyvä Päivä -reseptikirjasta.



# Yhdessä juttelu: Liike

Katsotaan yhdessä video [Lasten ja nuorten liikkumissuositus \(UKK-instituutti\)](#). Tehdään havaintoja arjen aktiivisuudesta ja pohditaan liikunnan käsitettä yhdessä ryhmän kanssa. Oma Vuorokausiympyrää voi täydentää liikkumisen osalta.

Keskustellaan liikkumisesta ja ympäristön tarjoamista liikkumisen mahdollisuuksista. Laitetaan havainnot kaikkien näkyville post-it -lappuja tai paperia käyttäen.

Millaisia lajeja olisi kiva lähteä kokeilemaan arjessa? Millaisia luontopolkuja tai luontokohteita lähellä on? Millaisia liikuntapalveluja ja harrastuksia kaupunki tarjoaa? Entä kansalaisopisto? Millaisia lajimahdollisuuksia liittyy eri vuodenaikoihin? Jos olisit kaupungin päättäjä, millaisia liikuntapaikkoja tai -paikkoja suunnittelisit lisää?

# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Liikkuminen

Suunnitellaan liikkumiseen liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

Jokainen täyttää Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen päivän teeman kohdalta. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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

Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.



## Hyvän kokeilun perusteet, esimerkki SMART-mallista

**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**

**S – selkeästi määritelty: Käyn joka päivä ulkoilemassa**

**M – mitattavissa: 10 minuuttia**

**A – aikaan sidottu: Klo 12-13 välillä**

**R – realistinen: onnistuminen arviointiasteikolla 1-10**

**T – tavoittelemisen arvoinen: Raitis ilma auttaa keskittymään loppupäivän ja virkistää**

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?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	Arkirytmi:							
3.	Ruokarytmi:							
4.	Liikkuminen:							
5.	Ruoka:							
6.	Liikkuminen:							
7.	Arki:							
8.	Mieli:							
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:							

# Lopetus

Lopuksi käydään läpi osallistujien loppufiilikset ja kysymykset.

Keskustelun tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia.

- Mistä voisin olla kiitollinen itselleen tai ryhmälle tänään?
- Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?
- Opinko tänään jotakin uutta, taidon tai asian itsestäni?
- Jäikö joku asia tai keskustelu erityisesti mieleeni?



Nuorten tehtävänä on kuvata taukoviikon aikana liikuntakokeilut yhteiseen WhatsAppiin.

Ohjaaja kirjaa tehtävän kaikkien nähtäville WhatsAppiin sekä muistuttaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan ottamisesta seuraavalle ryhmäkerralle.

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 5. Tapaaminen: Ravinto

Keskustellaan ja jaetaan vinkkejä terveellisen ruoan valmistamisesta arjessa edullisesti. Suunnitellaan terveelliseen ruokaan liittyvä kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti.



# Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Teemana ravinto 60min
  - Päivän menu -lomake
  - Janatehtävä
  - Pieni ulkoilutauko, tietoinen läsnäolo
- Ruoan valmistus 60min
- Hyvinvointikokeilun suunnittelu 30min
- Loppukoonti ja välitehtävän anto 15min

# Mitä tarvitaan

- Hyvinvointikokeiluni -lomake
- Päivän menu -lomake
- Kynää ja paperia



## Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Kerrataan päivän ohjelma ja vaihdetaan kuulumiset.

Jokainen voi kertoa kuinka virkeäksi tuntee itsensä antamalla vireystilalle arvosanan 1–100 välillä. Voitte myös pohtia, miten vireystilan voisi ottaa huomioon yhteisessä tekemisessä.





Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.

Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10?  
Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?

## Valmistetaan reseptikirjasta valittu resepti

Tehdään reseptikirjasta valittu ruoka.

Voitte käydä ruokailun päätteeksi pienellä kävelytauolla.



# Pieni ulkoilutauko: Tietoinen läsnäolo

Käydään toteuttamassa lyhyt ulkoilutauko lähiympäristössä.

Ohjaaja ohjeistaa että ulkoilun aikana on tarkoituksena tietoisesti havainnoida ympäristöä kaikilla aisteilla, keskittyä hengitykseen ja kehon tunteuksiin. Ulkoilun aikana jokainen saa hetken omaa rauhoittumisaikaa.

Harjoituksen aikana on tarkoituksena hellittää hetki mielessä olevista ajatuksista. Tehtävään varataan kymmenen minuuttia. Voit lukea lisää vinkkejä metsäkävelyn harjoituksesta [MIELI ry:n sivuilta](#).

# Yhdessä juttelu: Ravinto

## Päivän menu - idealista Aamupala

Pohdi vaihtoehtoja jokaiselle aterialle ja kirjaa ne ylös.

Mieti mitkä asiat vaikuttavat valintoihisi ruoan suhteen? Valitse alla olevista asioista vähintään kolme, laita raksi ruutuun.

- Tuttuus
- Maku, mausteet
- Kaverit
- Helppous
- Näläntunne, kylläisyys
- Terveellisyys
- Nopeaa energiaa
- Pitkäkestoista energiaa
- Hinta
- Tottumus
- Vähän tiskiä
- Itse tehty
- Nopea valmistaa
- Ekologisuus
- Ruoanlaiton opettelu
- Uuden testaus
- Kasvisruoka
- Yhdessä syöminen



## Lounas



## Välipala



## Päivällinen



## Iltapala



## Täytetään Päivän menu -lomake.

Jokainen pohtii ensin itsenäisesti asioita, jotka vaikuttavat ruokavalintoihin.

Tämän jälkeen keksitään joko itsenäisesti tai pareittain jokaiselle aterialle ehdotuksia edullisista ja terveellisistä arkiruoista. Lopuksi kerätään kaikki ideat yhteen.

Tehtävä voidaan toteuttaa myös ryhmätyönä, jolloin ohjaaja kokoaa yhdessä keksityt arkiruoat yhteen kaikkien nähtäville.

# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Ravinto

Suunnitellaan ravintoon liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

Täytetään Hyvinvointikokeiluni –lomake. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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



Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.

# 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)
2.	Arkirythmi:
3.	Ruokarythmi:
4.	Liikkuminen:
5.	Ruoka:
6.	Liikkuminen:
7.	Arki:
8.	Mieli:
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su



# Lopetus

Lopuksi käydään läpi osallistujien loppufiilikset ja kysymykset.

Keskustelun tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia.

- **Mistä voisin olla kiitollinen itselleen tai ryhmälle tänään?**
- **Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?**
- **Opinko tänään jotakin uutta, taidon tai asian itsestäni?**
- **Jäikö joku asia tai keskustelu erityisesti mieleeni?**

Nuorten tehtävänä on kuvata taukoviikon aikana oma ruokailuun liittyvä hyvinvointikokeilu yhteiseen viestikanavaan, jos sellainen on luotu. Ryhmän koosta riippuen, jokainen lähettää 1-3 kuvaa.

Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtäville viestikanavalle sekä muistuttaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan ottamisesta seuraavalle ryhmäkerralle.

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 6. Tapaaminen: Liike

Käydään yhdessä toteuttamassa liikunnallinen lajikokeilu. Keskustellaan ja pohditaan yhdessä, miten liikkuminen vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Suunnitellaan liikkumiseen liittyvä kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti.

# Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Teemana liikkuminen 30min
  - Mikä fiilis liikunnasta -lomake
  - Stressin käsittely
- 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



## Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

- Kerrataan päivän ohjelma ja vaihdetaan kuulumiset. Mietitään hetki, millaisia odotuksia päivän liikunnalliseen lajikokeiluun liittyy. Onko laji kaikille uusi?





Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.

Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10?  
Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?

## Toiminta: Käydään yhdessä liikkumassa ja valmistetaan terveellinen välipala

Tutustutaan Mikä fiilis liikunnasta - tehtävälomakkeeseen ja tehdään fiiliskierros ennen liikkumaan lähtemistä.

Käydään yhdessä liikkumassa.

Valmistetaan nopea ja terveellinen välipala. Saatte välipalaideoita Hyvä Päivä -reseptikirjasta.



# Yhdessä juttelu: Liikkuminen, mieli ja stressin hallinta

Liikkumisen jälkeen keskustellaan liikkumisen ja mielen hyvinvoinnin yhteydestä. Palautetaan mieleen Mikä fiilis liikunnasta -lomake.

- **Miten liikkuminen voi vaikuttaa mielialaan?**
- **Millainen liikkuminen tuo arkeen iloa? Entä rentoutumista?**
- **Millainen liikunta tukee jaksamista?**
- **Miten stressi näkyy ajatuksissa, tunteissa, kehossa ja käyttäytymisessä?**

## 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::



# Yhdessä juttelu: Stressin hallinta, janatehtävä

Ohjaaja antaa väittämän, osallistujat liikkuvat janalla mielipiteensä mukaisesti. Väittämät alkaa lauseella **Kun minua stressaa tai koen kuormitusta...**

- *juttelen läheisen kanssa asiasta,*
- *puran hankalia tunteita ja oloa liikunnalla,*
- *yritän levätä ja rauhoittua,*
- *otan itselleni omaa aikaa,*
- *saan musiikista voimaa,*
- *etsin tietoa ja yritän ratkaista tilanteen,*
- *piirrän, maalaan tai kirjoitan,*
- *teen jotain luovaa*
- *itken jos itkettää ja annan tunteiden tulla,*
- *pyydän apua ja tukea läheisiltäni,*
- *teen itselle mieluisia asioita,*
- *kirjoitan huoleni ylös,*
- *halaan läheistä ihmistä tai lemmikkiäni,*
- *käyn saunassa tai avannossa,*
- *teen hengitysharjoituksen,*
- *teen to do -listan ja pilkon stressaavat asiat pienempiin osiin.*

# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Liike

Suunnitellaan liikkumiseen liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

Jokainen täyttää Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen päivän teeman kohdalta. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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

Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.

# 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?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	Arkirytmi:							
3.	Ruokarytmi:							
4.	Liikkuminen:							
5.	Ruoka:							
6.	Liikkuminen:							
7.	Arki:							
8.	Mieli:							
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:							

# Lopetus

Lopuksi käydään läpi osallistujien loppufiilikset ja kysymykset.

Keskustelun tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia.

- **Mistä voisin olla kiitollinen itselleni tai ryhmälle tänään?**
- **Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?**
- **Opinko tänään jotakin uutta, taidon tai asian itsestäni?**
- **Jäikö joku asia tai keskustelu erityisesti mieleeni?**

Nuorten tehtävänä on kuvata taukoviikon aikana oma ruokailuun liittyvä hyvinvointikokeilu yhteiseen viestikanaavaan, jos sellainen on luotu. Ryhmän koosta riippuen, jokainen lähettää 1-3 kuvaa. Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtäville viestikanaavalle sekä muistuttaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan ottamisesta seuraavalle ryhmäkerralle.

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 7. Tapaaminen: Arkirytmi

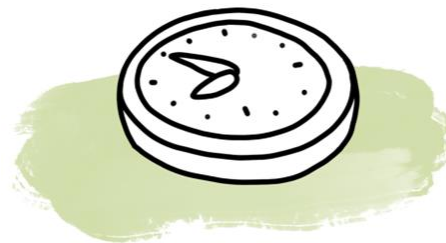
Käydään yhdessä kaupassa. Keskustellaan arjen askareista, kotitöistä ja muista arjen tehtävistä. Suunnitellaan arjen hallintaan ja arkirytmiin liittyvä kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti.

# Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Välitehtävän purku 15min
- Teemana arkirytmä 30min
  - Selkeyttä arkeen -lomake
  - Keinoja keskittymiseen -lomake
- Kauppareissu ja ruoan valmistus 90min
- Kokeilun suunnittelu 30min
- Loppufiilikset ja välitehtävän anto 15min

# Mitä tarvitaan

- Selkeyttä arkeen -lomake
- Keinoja keskittymiseen -lomake
- Hyvinvointikokeiluni -lomake
- Kyniä ja paperia



## Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Kerrataan päivän ohjelma ja vaihdetaan kuulumiset.

Miltä tuntui tehdä hyvinvointikokeilua?

Kuinka moni kävi ulkoilemassa lähiluonnossa?







Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.

Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10? Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?

# Toiminta: Käydään kaupassa ja valmistetaan yhdessä ruokaa

Käykää läpi kauppalista valitsemastanne reseptistä, jonka aiotte valmistaa tänään.

Sopikaa, miten jokainen voi osallistua kaupassa käymiseen. Tehtävät voidaan toteuttaa pareittain. **Tehtävinä on**

- etsiä Sydänmerkki -tuote ja selvittää mitä se tarkoittaa
- tehdä hintavertailu yhdestä kauppailistan tuotteesta
- tutustua satokauden kasvistarjontaan ja ostaa muutama jälkiruoaksi maisteluun.

Ennen kauppareissua voidaan arvioida valmistettavan terveellisen ruoan hinta. Miten hyvin ennakkoon tehty ostoslista ja hinta-arvio pitivät paikkansa?

**Valmistetaan sovittu resepti. Keskustellaan tehtävistä, joita kaupassa toteutettiin.**

# Yhdessä juttelu: Selkeyttä arkeen

Täytetään Selkeyttä arkeen -lomake.  
Jokainen pohtii ensin itsenäisesti.

Jos avoimiin pohdintakysymyksiin  
vastaaminen tuntuu vaikealta,  
voidaan kysymykset käydä  
keskustellen yhdessä läpi.

## Selkeyttä arkeen



### Keinoja arjen hallintaan

Sujuu Opettelen  
hyvin vielä

Merkitsen tapaamiset ja tärkeät asiat kalenteriin		
Hyödynnän puhelimen muistutuksia		
Tee To do -listoja ja laitan asioita tärkeysjärjestykseen		
Laitan asioita valmiiksi seuraavaa päivää varten		
Tee suunnitelmia ja asetan pieniä osatavoitteita		
Kuuntelen musiikkia tehdessäni itsenäisiä tehtäviä		
Rajaan puhelimen käyttöä, kun pitää keskittyä		
Asetan asioiden hoitamiseksi aikarajoja		

Kokeile erilaisia keinoja!  
Mikä toimii juuri sinulle?

### Jatka lausetta.

Arjessani samankaltaisina toistuvia rutiineja ovat...

Minulle toimivia keinoja asioiden muistamiseen ovat...

Paras hetki keskittymistä vaativille asioille päivän aikana on...

Keinot, joilla ennakoin tulevan päivän tai viikon tapahtumia..

# Yhdessä juttelu: Keinoja keskittymiseen

Pohditaan Keinoja keskittymiseen -lomakkeen keinoja. Lomake voidaan täyttää itsenäisesti tai se voidaan käydä yhteisesti jänatehtävänä.

## Keinoja keskittymiseen



Miten väittämät toteutuvat kun yrität keskittyä tekemiseen?  
Merkitse raksi siihen kohtaan janaa, joka kuvaa toimintaasi.

Opettelen vielä	Sujuu hyvin
Poistan häiriötekijät (puhelin, melu, liikehdintä)	
Edistän yhtä tehtävää kerralla ja saatan sen loppuun	
Huolehdin tauotuksesta liikuskelulla tai ulkoilulla	
Etenen pienissä osissa ja huomaan edistymisaskeleni	
Kiinnitän huomiota elintapoihin (uni, liike, ruoka)	
Kirjoitan mieleen tulevia ideoita ja asioita ylös, jotta voin keskittyä tekemiseen.	

# Keskustellaan yhdessä arjen hallintaan ja keskittymiseen liittyvistä keinoista

Ohjaaja antaa väittämän, osallistujat vastaavat "Kyllä" nousemalla ylös ja "Ei" menemällä kyykkyy. Kysymyksien välissä palataan takaisin istumaan. Väittämät alkavat lauseella **Arjen apukeinoina käytän...**

- Kauppalistaa ostoksilla
- Kirjoittamista ja muistiinpanoja
- To do -listoja
- Kalenteria
- Muistutuksia ja hälytyksiä
- Kotityölistaa
- Musiikin kuuntelua kotitöitä tehdessä
- Sovelluksien asettamista keskittymistilaan
- Kännykän siirtämistä pois käden ulottuvilta
- Pyydän apua läheisiltä
- Asetan asioiden hoitamiseksi aikatauluja ja aikarajoja.

**Mitä muita keinoja keksitte?**

# Pieni ulkoilutauko: Päivän biisi

Käydään toteuttamassa lyhyt ulkoilutauko lähiympäristössä.

Jokainen voi kuunnella kävellessään biisin, joka tuntuu sopivan päivän fiilikseen.

# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Arjen hallinta

Suunnitellaan arjen askareisiin, kotitöihin tai muuhun arjessa toistuvaan tekemiseen liittyvä kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti.

Jokainen täyttää Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen päivän teeman kohdalta. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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

Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.

# 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?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	Arkirytmi:							
3.	Ruokarytmi:							
4.	Liikkuminen:							
5.	Ruoka:							
6.	Liikkuminen:							
7.	Arki:							
8.	Mieli:							
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:							



# Lopetus

Lopuksi käydään läpi osallistujien loppufiilikset ja kysymykset.

Keskustelun tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia.

- **Mistä voisin olla kiitollinen itselleen tai ryhmälle tänään?**
- **Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?**
- **Opinko tänään jotakin uutta, taidon tai asian itsestäni?**

Nuorten tehtävänä on kuvata taukoviikon aikana oma arkirytmiin liittyvä hyvinvointikokeilu yhteiseen viestikanavaan, jos sellainen on luotu. Ryhmän koosta riippuen, jokainen lähettää 1-3 kuvaa. Ohjaaja kirjaa tehtävänannon kaikkien nähtävälle viestikanavalle sekä muistuttaa Hyvinvointikokeiluni -lomakkeen mukaan ottamisesta seuraavalle ryhmäkerralle.

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 8. Tapaaminen: Mieli

Pohditaan yhdessä mielen hyvinvointia tukevia arjen keinoja ja tapoja. Käydään toteuttamassa liikunnallinen lajikokeilu. Suunnitellaan mielen hyvinvointiin liittyvä kokeilu. Kokeilua toteutetaan seuraavaan tapaamiskertaan asti.

# Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Hyvinvointikokeilujen läpikäynti 15min
- Käydään liikkumassa 90min
- Välipala 30 min
- Teemana mielen hyvinvointi 45 min
  - Harjoite kehon ja mielen rahoittamiseen
  - Hyvän mielen mindmap -lomake
- Hyvinvointikokeilun suunnittelu
- Kurssipalautteet, mukavinta Hyvä Päivä-ryhmässä?

# Mitä tarvitaan

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



## Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Kerrataan päivän ohjelma ja vaihdetaan kuulumiset. Mietitään hetki, millaisia odotuksia päivän liikunnalliseen lajikokeiluun liittyy.

Onko laji kaikille uusi?





Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.

Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10?  
Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?

# Toiminta: Käydään liikkumassa ja valmistetaan terveellistä välipalaa

Käydään yhdessä liikkumassa.

Liikuntapaikkaan mentäessä voidaan keskustella tunteista, joita päivän lajiin liittyy. Jokainen sanoo yhden tunteen joka tulee mieleen päivän lajista. Voitte hyödyntää Mikä fiilis liikunnasta -lomaketta.

Valmistetaan nopea ja terveellinen välipala. Saatte välipalaideoita Hyvä Päivä -reseptikirjasta.



# Yhdessä juttelu: Mieli

Tehdään yhdessä lyhyt rentoutus/tietoisuusharjoitus (Mielenterveystalo tai Mieli ry läsnäolon -hetkiä). Jos teitte harjoituksen jo 3. tapaamiskerralla, voitte sopia haluatteko tehdä saman harjoituksen uudestaan vai tutustua uuteen harjoitukseen.

Ohjaaja muistuttaa nuoria, että harjoituksen ääreen hiljentymisen voi tuntua haastavalta, jos mielessä on pyörii paljon asioita tai on levoton olo. Tämä ei haittaa, vaan se on osa kärsimättömyyden tunteen sietämisen opettelua.

Kun pysähtyy rentoutusharjoituksen ääreen, pysähtyy samalla olemaan läsnä harhaileville ajatuksille.





# Yhdessä juttelu: Mieli

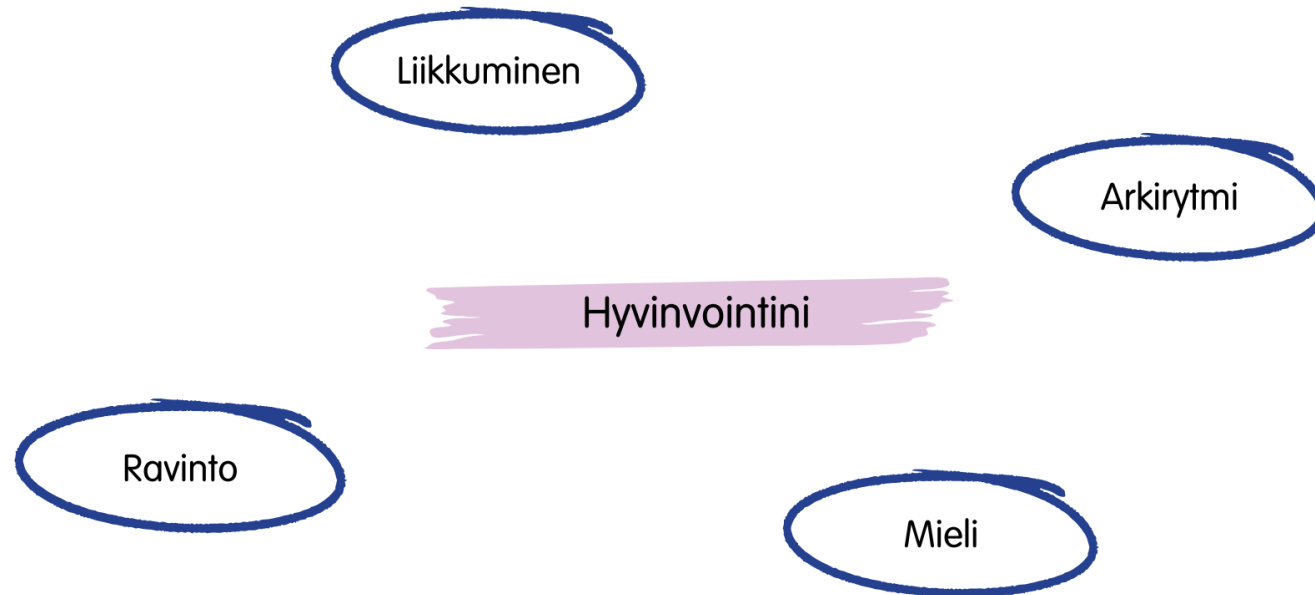
Täytetään Hyvä mielen mindmap -lomake. Voidaan toteuttaa myös piirtämällä oma [mielenterveydenkäsi](#) paperille ja kirjata arjen voimavaroja osa-alueiden mukaisesti (Uni, ravinto, ihmissuhteet, liikkuminen, vapaa-aika).

Katsotaan yhdessä videot *Mitä mielenterveys on?* sekä *Mielenterveyttä voi vahvistaa* ([Mieli ry](#)). Jokainen poimii videoilta yhden tutun ja yhden uuden asian mielenterveydestä ja kirjoittaa sen ylös lomakkeelle.

Halukkaat esittelevät tuotoksensa muulle ryhmälle tai ne voidaan laittaa esille ja kiertää katsomassa tuotoksia. Ohjaaja kokoaa hyviä mielenterveyden vahvistamisen keinoja yhteisesti näkyville

# Hyvän mielen mindmap

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



# Hyvinvointikokeilun suunnittelu: Mieli

Suunnitellaan kokeilu, jota toteutetaan seuraavaan ryhmätapaamiskertaan asti. Jokainen valitsee omasta Mindmap-tehtävästään yhden asian kokeilukseen. Jotta kokeilua on selkeä toteuttaa, voi suunnittelun tukena käyttää SMART-mallia.

## Kokeilun suunnittelua pohditaan:

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

Halutessaan ryhmä voi suunnitella myös yhteisen hyvinvointikokeilun, jota jokainen pyrkii toteuttamaan taukoviikon ajan.

# 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?

Suunnittele kokeilu, jota on mahdollista toteuttaa päivittäin. Pidä kokeilu riittävän pienenä.

Merkitse kalenteriin rasti, kun olet yrittänyt toteuttaa kokeilun.

	Hyvinvointia lisäävä tekoni (Mitä, Missä, Milloin)	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
2.	Arkirytmi:							
3.	Ruokarytmi:							
4.	Liikkuminen:							
5.	Ruoka:							
6.	Liikkuminen:							
7.	Arki:							
8.	Mieli:							
9.	Kiitollisuuspäiväkirja:							

# Lopetus

Lopuksi käydään läpi osallistujien loppufiilikset ja kysymykset.

Keskustelun tukena voi hyödyntää kuvia tai musiikkia.

- **Mistä voisin olla kiitollinen itselleen tai ryhmälle tänään?**
- **Mikä tässä tapaamisessa oli mukavaa?**
- **Opinko tänään jotakin uutta, taidon tai asian itsestäni?**

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!

## 9. Tapaaminen: Opit ja oivallukset

Kootaan yhteen asioita, joita on yhdessä tehty. Sovitaan seuraavan tapaamiskerran aikataulu kuukauden päähän. Kerätään palautetta ryhmästä. Halukkaat voivat toteuttaa seuraavaan tapaamiseen asti kiitollisuuspäiväkirjaa.

# Päivän aikataulu

- Kuulumiset ja hyvinvointikokeilun purku, 30min
- Välipala tai ruoka 60min
- Vahvuuksien ja onnistumisen pohdinta, 30 min

# Mitä tarvitaan

- Kurssipalautteiden sähköiset linkit tai paperiversio





## Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Kerrataan päivän ohjelma ja vaihdetaan kuulumiset.

Mietitään hetki, minkälainen kokemus edellisellä kerralla tehty rentoutumisharjoitus oli? Halutaanko tehdä rentoutusharjoitus uudelleen? Lisää rentoutumisharjoituksia löytyy esimerkiksi [Mielenterveystalon](#) nettisivuilta.





Keskustellaan edellisen tapaamisen jälkeen tehtyjen hyvinvointikokeilujen toteutumisesta.

Miten onnistuin kokeilussani asteikolla 1–10? Mikä meni hyvin ja mikä auttoi kokeilun toteuttamisessa? Miten ylitin kohtaamani haasteet? Sovelsinko onnistuakseni? Miten kokeilu vaikutti hyvinvointiini? Pitäisikö jatkaa samaa, muokata vai vaihtaa kokeilu uuteen?

# Toiminta: Tehdään terveellistä arkiruokaa tai välipala

Tehdään reseptikirjasta valittu ruoka.

*Mikä on ollut suosikkiruoka ryhmän aikana?*

*Onko joku tehnyt myös kotona ryhmässä valmistettuja ruokia?*



# Hyvinvointia tukevien keinojen kokoaminen

Täytetään **Hyvää mieltä ja hyvinvointia -lomake**.

Muistellaan ryhmän aikana tehtyjä asioita ja hyvinvointikokeiluja.

## Mikä on ollut opettavaisinta ryhmässä?

Voitte hyödyntää täytettyjä lomakkeita keskustelun pohjana tai jokainen voi kirjoittaa post-it -lapuille liikuntaan, ravintoon, arkirytmiiin ja mielen hyvinvointiin liittyvän asian. asiat voivat olla oppeja, onnistumisia tai kivoja muistoja.

Ohjaaja kerää teemojen muistot yhteisesti nähtäville.

HYVÄPÄIVÄ::

## HYVÄÄ MIELTÄ JA HYVINVOINTIA - SUUNNITELMA PAHAN PÄIVÄN VARALLE



Hyvinvointiani tukevat tavat



Arjen sujuvaksi tekevät rutiinit



Ajatukset, jotka auttavat



Mielekästä tekemistä haastaviin hetkiin

Kokeile uteliaasti - Opi ja oivalla uutta - Itsetuntemusta tekemisen kautta - Iloa päiviin  
Yhteinen tekeminen - Jaksamista ja virtaa - Hyvinvointia omaan arkeen - Arjen hallintaa kokeilemalla

# Keskustellaan opeista

Onnistumisia ja oivalluksia käydään läpi Jatka lausetta -tehtävän avulla. Ohjaaja kertoo lauseen, jokainen pääsee kertomaan omia ajatuksiaan. Voidaan kirjoittaa myös paperille tai hyödyntää sähköistä alustaa.

## Jatka lausetta:

*Olen oivaltanut että...*

*Arjessani toimii...*

*Hyvinvointiani tukee...*

*Voin vaikuttaa...*

*Minulle on tärkeää elämässä...*

*Haluan tavoitella...*

*Haluan oppia...*

*Olen tyytyväinen...*

*Olen kehittynyt...*

*Minulta sujuu hyvin...*



# Täytetään palautelomakkeet

**Täytetään kurssipalautteet!** Vastaaminen onnistuu omalla puhelimella sähköisen linkin kautta. Ohjaaja voi myös tarvittaessa tulostaa lomakkeet ennakkoon nuorille ja toimittaa täytetyt lomakkeet jälkikäteen Hyvä Päivä -hanketiimille.

Suunnitellaan yhteisesti, miten viimeisellä kerralla voitaisiin pienesti juhlistaa opittuja asioita. Ryhmän päättymisen juhlistaminen liitetään johonkin ryhmätoiminnan pääteemoista: arkirytmii, liikunta, ravinto, mielen hyvinvointi.

***Mikä teema koettiin mielekkäimpänä?***

***Mikä teema on yhdistänyt ryhmää?***

***Miltä kuulostaisi eväsretki luonnossa tai laavulle, piha- tai lautapeliin pelaaminen, salaatti- tai smoothiebaarin testaus porukalla?***

# Lopetus: Viimeisen tapaamisen sopiminen ja loppufiilikset

Viimeinen tapaaminen sovitaan noin kuukauden päähän.

Halukkaat voivat kokeilla kiitollisuuspäiväkirjan kirjoittamista seuraavaan tapaamiskertaan asti. Kiitollisuuspäiväkirjaan voi kirjoittaa 1–3 asiaa, mistä on kiitollinen päivän aikana. Kiitollisuuspäiväkirja on henkilökohtainen, eikä sitä ole tarkoitus esitellä muille viimeisellä kerralla. Voitte kuitenkin keskustella siitä, millaisia ajatuksia kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen herätti.

Ohjaaja varmistaa että kaikki ovat laittaneet päivämäärän muistiin.

Käydään vapaata keskustelua tunnelmista, mahdollisista kysymyksistä ja kommentteista viimeiseen tapaamiseen liittyen.

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Voit halutessasi varata keskusteluhetken ryhmän aikana!



# 10. Tapaaminen: Mitä kuuluu?

Kootaan oppeja, onnistumisia ja oivalluksia yhteen.  
Juhlistetaan pienimuotoisesti ryhmän päättymistä.  
Tehdään yhdessä terveellistä välipalaa.

Täytetään palautelomake.

# Päivän aikataulu

- Kuulumiset 15min
- Välipala tai ruoka 60min
- Juhlistaminen: Ulkoilu, lajikokeilu... 90min
- Palautteen kerääminen 30min
- Ryhmän päätös

# Mitä tarvitaan

- Kurssipalautteiden sähköiset linkit tai paperiversio



# Aloitus: Millaisella fiiliksellä tulit tänään ryhmään?

Vaihdetaan kuulumiset kuukauden tauon jälkeen.

Mitä kuuluu?

*Kuinka moni kirjoitti kiitollisuuspäiväkirjaa?*

*Miltä kirjoittaminen tuntui?*

*Millaiset pienet asiat arjessa saavat iloiseksi ja mielen rauhalliseksi?*



# Toiminta: Tehdään terveellistä arkiruokaa.

- Tehdään yhdessä terveellinen välipala tai ruoka, joka on valittu reseptikirjasta.
- Jos olitte sopineet yhteisestä liikunnallisesta lajikokeilusta tälle kerralle, varatkaa sille riittävästi aikaa.



# Juhlistetaan ryhmää

Juhlistetaan ja kiitetään jokaista osallistujaa yhteisestä tekemisestä ja osallistumisesta!

Jokainen pääsee jakamaan parhaimmat muistot ja oivallukset ryhmän ajalta.

# Yhdessä juttelu: Millaisia asioita opimme?

Voitte täyttää uudelleen vuorokausiympyrälomakkeen.

Tällä kerralla voitte täydentää vuorokausiympyrään myös sellaisia asioita, joita toivoisitte arkeen lisää.

**Huomaanko muutoksia arjessani?  
Millaisia? Millaisia hyviä asioita olen lisännyt arkeen? Millaisia asioita toivoisin olevan enemmän? Millaisia hyvinvointikokeiluja olen tehnyt?**

## Merkitse vuorokausiympyrään:

- Uni, ruokailut, liikkuminen, ulkoilu
- Päivän tehtävät ja askareet
- Harrastukset, ruutu-aika, 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 päivän askareet, 8h vapaa-aikaa.  
Miten päivä rytmittyy?

# Yhdessä juttelu: Täytetään Mitä kuuluu? -kysely

**Vastataan Mitä kuuluu -kyselylomakkeeseen.** Vastaaminen onnistuu omalla puhelimella sähköisen linkin kautta. Ohjaaja voi myös tarvittaessa tulostaa lomakkeet ennakkoon nuorille ja toimittaa täytetyt lomakkeet jälkikäteen Hyvä Päivä -hanketiimille.

## Lopetus: Kiitetään yhteisestä tekemisestä

Mistä olen kiitollinen itselleni tänään? Entä ryhmälle?

Käydään loppukierros tunnelmista ja ajatuksista. Ohjaaja antaa kysymyksen, nuori jatkaa lausetta. Parhaiten jäi mieleen lajikokeiluista... Tätä ruokaa olen tehnyt myös kotona... Mukavinta tekemistä oli... Ryhmän jälkeen voisin jatkaa kokeiluistani... Haluaisin oppia lisää...

# Kirjoita havaintoja ryhmästä ylös!

Kirjoita osallistujamäärä ylös.

Kirjoita mitä teitte tapaamisessa:  
lajikokeilu, ruoka, keskustelutehtävät, muu toiminta

Muista täyttää ryhmätoiminnan koontilomake ja varata loppupalaveri hankkeen työntekijöiden kanssa.

Jos kyselylomake täytettiin paperisena, muista toimittaa ne hankkeen työntekijöille.



# Reflektoi hetki

Miltä ohjaaminen tuntui?

Missä onnistuimme?

Millaisia asioita kehittäisimme?

HYVÄPÄIVÄ

**Kiitos arvokkaasta työstä!**