

# Voin hyvin

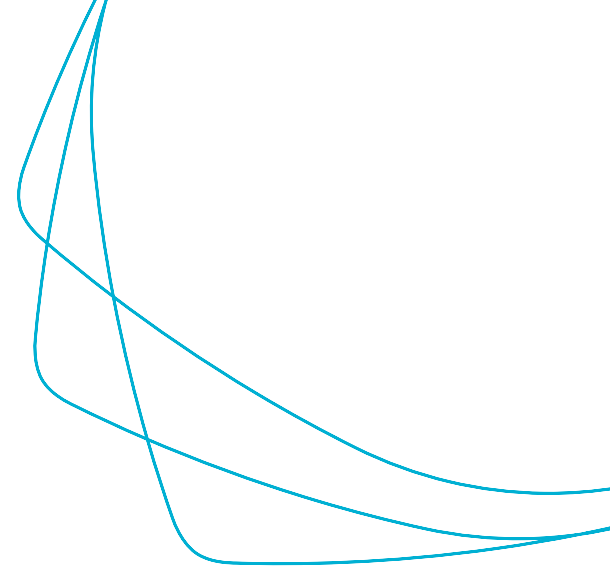
Elintapojen tarkastelua yhdessä

OSALLISTUJAN OPAS



# Sisällys

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 1. Tervetuloa .....                                | 4  |
| 2. Tullaan tutuiksi .....                          | 8  |
| 3. Rytmiä arkeen .....                             | 11 |
| 4. Syödään hyvin .....                             | 14 |
| 5. Iloa liikkumiseen .....                         | 20 |
| 6. Terveelliset elintavat osaksi arkea .....       | 24 |
| 7. Pystyn ja onnistun .....                        | 27 |
| Päätösjuhla .....                                  | 29 |
| Mitä tehdä, jos on pitkä tauko tapaamisissa? ..... | 30 |
| Lähteet.....                                       | 32 |



# 1. TERVETULOAA

## Kenelle

Ryhmä on tarkoitettu aikuisille, jotka haluavat tarkastella elintapojaan ja tehdä hyvinvointiaan ja terveyttään edistäviä elintapamuutoksia.

Ryhmäläiset asettavat kahdenlaisia tavoitteita: omat henkilökohtaiset tavoitteensa ja ryhmän yhteisen tavoitteen. Yhteinen tavoite on oppia keinoja, joilla voi vaikuttaa omaan terveyteensä ja parantaa elämänlaatuaan.

## Tapaamiset

Ryhmän ohjelma koostuu seitsemästä tapaamisesta. Jokaisella kerralla on oma teemansa. Ryhmä voi päättää yhdessä, onko tapaamisia yhden vai kahden viikon välein.

Lisäksi ryhmä voi tavata aina halutesaan, esimerkiksi käydä yhdessä kävelyllä, tai järjestää päätösjuhlan, jossa osallistujat voivat yhdessä miettiä ryhmän merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa ja kiittää toisiaan tuesta.

**TAVOITE:** Tiedän ryhmän tarkoituksen, tavoitteet ja säännöt.

## Meidän ryhmämme

On hyvä tietää keitä ryhmässä on.



## Tapaamisten tavoitteet ja sisältö

### 1. Tervetuloa

Tutustutaan ohjelmaan ja sovitaan käytännön asiat.

### 2. Tullaan tutuiksi

Keskustellaan terveellisistä elintavoista ja siitä, miten omaa hyvinvointiaan voi edistää.

### 3. Rytmiiä arkeen

Löydetään keinoja vaikuttaa arjen rytmiin ja omaan hyvinvointiin.

### 4. Syödään hyvin

Tutustutaan hyvinvointia edistäviin ruokailutottumuksiin.

### 5. Iloa liikkumiseen

Tutustutaan hyvinvointia edistävään liikkumiseen.

### 6. Terveelliset elintavat osaksi arkea

Opitaan toteuttamaan terveellisiä elintapoja omassa arjessa ja elinympäristössä.

### 7. Pystyn ja onnistun

Opitaan huomaamaan omat onnistumiset. Pohditaan hyvinvointia edistävien elintapojen ylläpitoa.

### Päätösjuhla

Keskustellaan ryhmän toiminnasta ja kiitetään ryhmäläisten tuesta.

## Säännöt

Sovitaan yhteiset säännöt ryhmän toiminnan onnistumiseksi.

### Mitkä alla olevista sopivat meidän ryhmällemme?

- |                                                                                                     |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ryhmän tapaamisiin tullaan ajoissa                                         | <input type="checkbox"/> Jokainen saa ryhmässä tukea omien tavoitteidensa saavuttamiseksi                       |
| <input type="checkbox"/> Kännykkä pidetään äänettömänä, puheluihin vastataan hätätapauksissa        | <input type="checkbox"/> Jokainen vastaa omien elintapamuutostensa toteuttamisesta                              |
| <input type="checkbox"/> Ryhmän keskustelut ovat luottamuksellisia                                  | <input type="checkbox"/> Jokainen ryhmäläinen on tärkeä omana itsenään                                          |
| <input type="checkbox"/> Kaikilla on oikeus puhua ja tulla kuulluksi                                | <input type="checkbox"/> Pidetään yhdessä ilmapiiri mukavana, jolloin seuraavallekin tapaamiselle on kiva tulla |
| <input type="checkbox"/> Kaikkien mielipiteet ovat tärkeitä                                         | <input type="checkbox"/> Tapaamiset aloitetaan sovitusti ja pidetään kiinni aikataulusta                        |
| <input type="checkbox"/> Ryhmässä toimitaan yhdessä elintapamuutosten toteuttamisen helpottamiseksi | <input type="checkbox"/> Muu, mikä?                                                                             |

### Ryhmä pitää yhteyttä:

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Whatsapp | <input type="checkbox"/> Tekstiviesti |
| <input type="checkbox"/> Facebook | <input type="checkbox"/> Sähköposti   |

---

---

---

---

---

---



## TAPAAMISTEN RUNKO

### Ajatukset liikkeelle

Saavutaan paikalle ja vaihdetaan kuulumiset edellisen tapaamisen aiheen kautta. Mietitään päivän teemaan liittyvää omaa toimintaa nyt. Näin saadaan ajatukset liikkeelle.

### Teeman käsittely

Saadaan tietoa päivän teemasta ja perehdytään suosituksiin.

### Vahvuudet ja esteet

Mietitään aiheeseen liittyviä omia esteitä elintapojen muuttamiselle – mutta myös huomataan omia vahvuuksia.

### Tapaamisen päätös

Mietitään päivän teemaan liittyvä kokeilu omaan arkeen. Tavoitteena on, että jokainen lähtee hyvillä mielin kokeilemaan ja tulee innolla myös seuraavaan tapaamiseen.

### KOTITEHTÄVÄ:

Mieti ensi tapaamiseen kolme asiaa, joissa olet hyvä ja jotka auttavat sinua muutosten tekemisessä.

Kirjaa ne seuraavalle sivulle.

Ajatukset  
liikkeelle

Teeman  
käsittely

Vahvuudet  
ja esteet

Tapaamisen  
päätös





TAVOITE: Tullaan tutuiksi ja keskustellaan terveellisistä elintavoista.

## 2. TULLAAN TUTUIKSI

### Ajatukset liikkeelle: tutustuminen kolmen vahvuuden kautta

Minun kolme vahvuuttani ovat:

1.

---

2.

---

3.

---

Miten vahvuudet auttavat meitä  
onnistumaan elintapamuutoksissa?

### Teeman käsittely: terveelliset elintavat



## Vahvuudet ja esteet: omat riskitekijät ja suojaavat tekijät

Minun terveyttäni edistävät tekoni:

---

---

---

---

---

Minun terveyttäni heikentävät tekoni:

---

---

---

---

---

## Mistä minun hyvinvointini koostuu?

Miettikää yksin tai parin kanssa:

- Mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiin?
- Mitkä asiat vaikuttavat heikentävästi hyvinvointiin?

Keskustelkaa yhdessä:

- Miten voin itse vaikuttaa näihin tekijöihin?
- Millainen merkitys näillä tekijöillä on?



## **Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus**

## **KOTITEHTÄVÄ:** Oma unelmani

Kotiin tehtäväksi: oma unelmani.

Unelma terveydestäni ja hyvinvoinnistani vuoden kuluttua.

Piirrä tai kirjoita oma unelmasi terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi.



Merkitse janalle, missä kohtaa olet nyt matkalla unelmasi toteuttamista.

Olen lähtöviivalla  
matkalla kohti  
unelmaani



Olen  
saavuttanut  
unelmani



### 3. RYTMIÄ ARKEEN

#### Ajatukset liikkeelle: missä kohtaa omaa unelmaa olen?

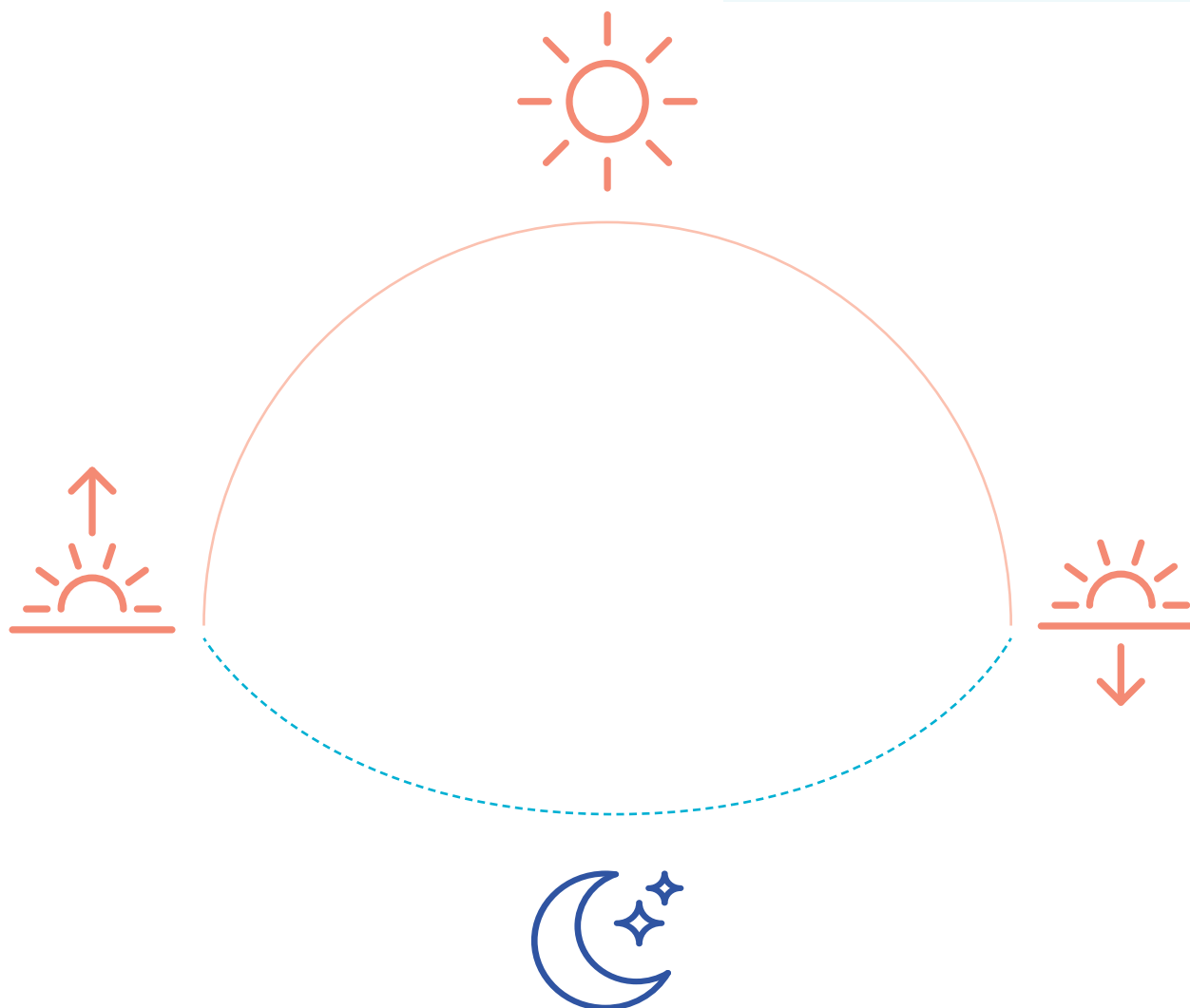
Parikeskustelu

- Esittele parille tehtävä
- Missä kohdassa olet matkalla omaan unelmaasi?
- Mikä kannustaa sinua eteenpäin tavoittelemaan unelmaasi?

#### Arjen rytmi: havainnot omasta arkirytmistä

Lisää kuvaan heräämisen ajankohta, syömiset, kotiaskareet, liikkuminen, välipalat ja nukkumaan meno. Tehtävän tarkoituksena on pohtia, mitä teet päivän aikana ja mihin käytät aikaa. Pohdi lopuksi, mikä arkirytmissäsi toimii hyvin.

TAVOITE: Löydän keinoja vaikuttaa omaan hyvinvointiini.





## Teeman käsittely: mikä on ihanteellinen arkirytmisi?

## Vahvuudet ja esteet: miten voimme vaikuttaa arjen hallintaan?

Mieti arkipäivän asioita tai tilanteita, jotka kuormittavat tai aiheuttavat stressiä.

Mitä ratkaisuja keksit näille?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

**KOTITEHTÄVÄ:** Mitä kokeilen seuraavan viikon aikana arkeni hallinnassa?

Miten onnistuin kokeilussa ja mitä opin siitä?

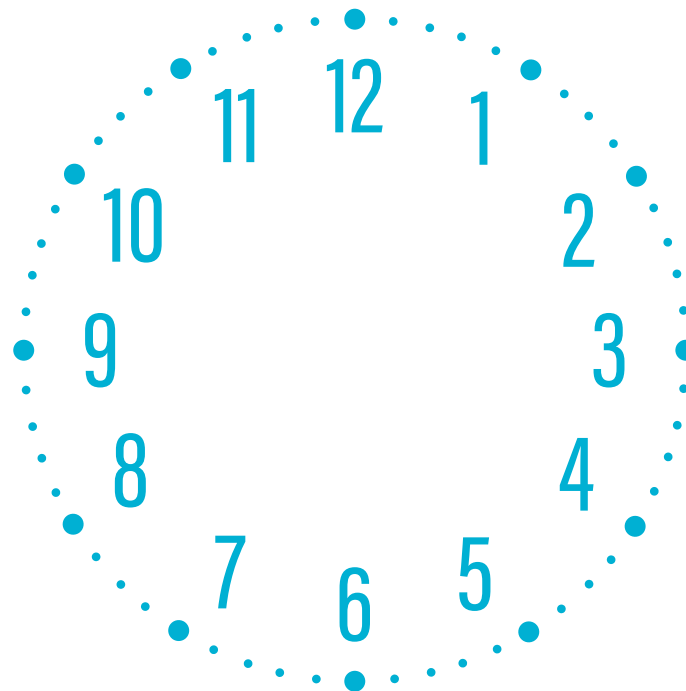
TAVOITE: Osaan ja haluan  
syödä terveyttä edistävästi.

## 4. SYÖDÄÄN HYVIN

### Ajatukset liikkeelle: ruokatottumukseni

Lisää kellotauluun pääateriat,  
välipalat ja juomiset.

Tarkastele, kuinka usein syöt  
ja juot - ole rehellinen,  
tämä tehtävä on vain sinulle.



Mieti syömistäsi edellisen kahden viikon aikana ja valitse sinun toimintaasi kuvaava vaihtoehto.

Kun olet valmis, valitse 1–3 sellaista kohtaa, johon vastasit ”pyrin toimimaan näin, mutta aina se ei onnistu” tai ”ei kuvaa minua”.

Onko jokin niistä sellainen, johon itse haluaisit muutosta?

---

---

---

---

---

---

---

---

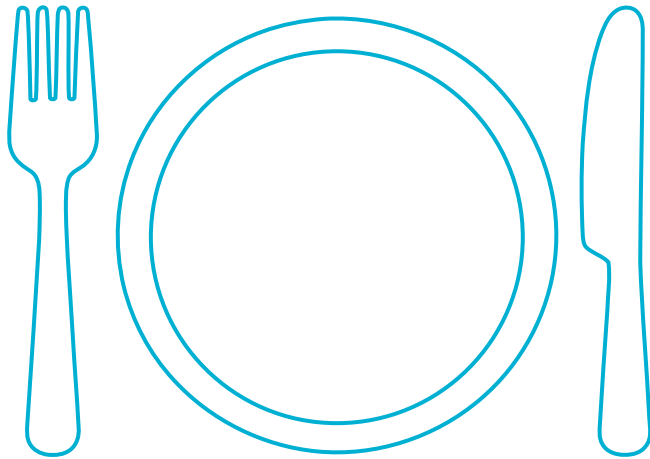
---

---

|                                                                                   | Kuvaa minun toimintaani | Pyrin toimimaan näin, mutta aina se ei onnistu | Ei kuvaa minun toimintaani / ei ole mahdollista |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Syön aamupalan                                                                    | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Kokoan päivän pääaterian lautasmallin mukaisesti                                  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Järjestän itselleni ruokataun työaikana                                           | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Tarkkailen elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä ja ne vaikuttavat ostopäätöksiini   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Perheemme syö yhdessä                                                             | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön lasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin                                    | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Janojuomana minulla on vesi                                                       | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön ruisleipää ja/tai muuta runsaskuituista leipää ja/tai puuroa päivittäin      | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Valitsen maidon ja muut maitovalmisteet pääasiassa rasvattomina                   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja sisältävän välipalan ainakin kerran päivässä | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön pikaruokaa korkeintaan kerran viikossa                                       | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Käytän leivällä margariinia, jossa on ainakin 60 % rasvaa ja Sydänmerkki          | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Käytän ruoanvalmistuksessa öljyä tai Sydänmerkittyä margariinia                   | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Juon sokeripitoisia juomia, kuten mehua, korkeintaan lasin päivässä               | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön korkeintaan yhden pullan tai pari keksiä päivässä                            | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön kalaa ainakin 2 kertaa viikossa                                              | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Syön, kun minulla on nälkä                                                        | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |

Lähde: Muokattu StopDia-materiaalista

## Teeman käsittely: terveellisen ruokavalion periaatteet



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Sydänmerkki on ainoa tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta kertova symboli Suomessa. Se auttaa terveellisten ruokavalintojen tekemisessä. Sydänmerkki-tuotteet ovat parempia valintoja omassa tuoteryhmässään.

| LISÄÄ                   | VAIHDA                                                                                                                            | VÄHENNÄ                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Kasvikset               | Vähäkuituiset viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet                                                                           | Prosessoitu liha                                                    |
| Marjat ja hedelmät      | Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet                                                      | Punainen liha                                                       |
| Palkokasvit             | Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet                                                          | Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria |
| Peruna                  | Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä sokeria | Suola                                                               |
| Täysjyväviljavalmisteet |                                                                                                                                   | Alkoholi                                                            |
| Pähkinät                |                                                                                                                                   |                                                                     |
| Kala                    |                                                                                                                                   |                                                                     |

### Pakkausmerkinnät

Ainesosaluettelo kertoo, mistä ainesosista tuote on valmistettu. Luettelossa ilmoitetaan ainesosat painojärjestyksessä, eniten käytetty ensin. Ainesosien perusteella voi arvioida elintarvikkeen terveellisyyttä. Vahvistuksen saa katsomalla ravintosisältöä.

## MITÄ KANNATTAA KATSOA

### LEIPÄ JA VILJAVALMISTEET

- Kuitu
- Suola (natrium)

### MAITO JA MAITOVALMISTEET

- Rasva, tyydyttynyt rasva
- Sokerit

### JUUSTO JA LIHAVALMISTEET (LEIKKELEET YM.)

- Rasva, tyydyttynyt rasva
- Suola (natrium)

### JUOMAT

- Energia
- Hiilihydraatti (sokerit)

### LEIPÄRASVAT JA RUOANVALMISTUSRASVAT

- Tyydyttynyt rasva

### VALMISRUOAT

- Tyydyttynyt rasva
- Suola (natrium)

## Vahvuudet ja esteet: mitä hyviä asioita ruokatottumuksissani on?

Keskustelkaa pareittain.

- Mitä havaintoja teit omista ruokailutottumuksistasi?
- Mitä hyvää omissa ruokailutottumuksissasi on ja kuinka tyytyväinen olet niihin?

Kuinka tyytyväinen olet nykyisiin ruokailutottumuksiisi?



Millaisia tavoitteita sinulla on ruokailutottumuksiisi?



## Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

**KOTITEHTÄVÄ:** Mitä kokeilen seuraavan viikon aikana ruokailutottumuksissani ja miten varmistan onnistumiseni?

Mitä tukea tarvitsen ja mistä sitä saan?

## 5. ILOA LIIKKUMISEEN

**Ajatukset liikkeelle:  
huomiot liikkumisestani**

Mieti kuinka tyytyväinen olet liikkumiseesi



**TAVOITE:** Löydän liikkumisen ilon.

### Liikuntaviikkoni

Merkitse taulukkoon, kuinka olet viikon aikana liikkunut, istunut ja makoillut.

|                                                        | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU |
|--------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| Kävely (väh. 30 min)                                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Kotityöt                                               |    |    |    |    |    |    |    |
| Ohjattu liikunta                                       |    |    |    |    |    |    |    |
| Muu liikunta                                           |    |    |    |    |    |    |    |
| Istuminen ja makoilu kotona                            |    |    |    |    |    |    |    |
| Istuminen töissä                                       |    |    |    |    |    |    |    |
| Istuminen ajoneuvossa<br>(auto, linja-auto, juna tms.) |    |    |    |    |    |    |    |

Lähde: Taulukko StopDia-materiaalista

## Liikuntatottumukseni

Mieti liikkumistasi edellisen kahden viikon aikana ja valitse toimintaasi kuvaava vaihtoehto.

|                                                                                                                  | Kuvaa minun toimintaani | Pyrin toimimaan näin, mutta aina se ei onnistu | Ei kuvaa minun toimintaani / ei ole mahdollista |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Ulkoilen päivittäin                                                                                              | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Käyn uimassa                                                                                                     | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Kävelen tai pyöräilen kauppaan tai muille asioille                                                               | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Käytän portaita hissin tai liukuportaiden sijaan                                                                 | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Saan liikunnasta hyvän mielen                                                                                    | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Vietän vapaa-aikana tv:n, puhelimen ja tietokoneen parissa yhteensä enintään pari tuntia                         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Käyn kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunneilla                                                                     | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Istun työpäivän aikana paljon                                                                                    | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Käyn pelaamassa jalkapalloa                                                                                      | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Liikun useana päivänä viikossa hieman hengästyen (esim. reipas kävely) yhteensä ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Liikun useana päivänä viikossa selvästi hengästyen (esim. hölkkä) yhteensä ainakin 1 tunti 15 minuuttia          | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Liikun ainakin 2 kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen                                                           | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |
| Olen suunnitellut arkirutiinit niin, että se mahdollistaa minulle säännöllisen liikunnan                         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>                           |

Lähde: Kysely muokattu StopDia-materiaalista

## Teeman käsittely: liikkumissuosituks

Tutustukaa aikuisten liikkumisen suositukseen yhdessä.

### Tiesitkö että...

..terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeintä löytää itselle sopivia liikuntamuotoja, joita jaksaa ja haluaa tehdä säännöllisesti. Tärkeää on aloittaa rauhallisesti ja kuunnella omaa kehoa. Vähitellen aikaa ja rasitustasoa voi lisätä.

### Kestävyyshuikunta

- vahvistaa sydämen, keuhkojen ja verisuonien kuntoa ja toimintakykyä
- pienentää monien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja verisuonisairauksien, riskiä
- lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, hölkkä, juoksu, uinti, pyöräily, rullaluistelu ja hiihto

### Lihaskvoimaharjoittelu

- vahvistaa lihaksia sekä parantaa voimatasoja ja tasapainoa
- pienentää monien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja valtimotaudin riskiä
- lajeja ovat esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, kotijumppa, raskaat puutarha- ja lumityöt, painavien taakkojen kantaminen

### Runsas ja yhtäjaksoinen istuminen

- on itsenäinen riskitekijä terveydelle
- pienikin jaloittelu istumisen katkaisemiseksi tekee keholle hyvää

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti

## Vahvuudet ja esteet: oman liikkumisen arviointia

Mitä hyvää omissa liikuntatottumuksissani on?

Kuinka tyytyväinen olen nykyisiin liikuntatottumuksiini?



Mitä tavoitteita haluan asettaa liikuntatottumuksilleni?



## Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

Istumisen ja makoilun määrän vähentäminen

- Miten pyrin vähentämään istumisen ja makoilun määrää seuraavan viikon aikana?
- Miten pyrin lisäämään liikkumista seuraavan viikon aikana?

**KOTITEHTÄVÄ:** Istumisen ja makoilun määrän vähentäminen

Mieti kuinka onnistuit kokeilussa ja mitä opit siitä?

## 6. TERVEELLISET ELINTAVAT OSAksi ARKEA

**TAVOITE:** Opin toteuttamaan terveellisiä elintapoja omassa arjessani ja elinympäristössäni.

### Ajatukset liikkeelle: oman koti- tai työympäristön muutoksia tukevat ja estävät tekijät

Keskustellaan ryhmässä:

- Mitä edistäviä paikkoja tai tekijöitä löytyy omasta ympäristöstä?
  - » Esimerkiksi: kuinka voin edistää terveyttä kauppareissulla (kävelen kauppaan, mietin ostokset etukäteen, menen syömisen jälkeen kauppaan)
  - » Esimerkiksi: liikkumismahdollisuudet lähellä kotia, välimatkat
- Mitkä asiat estävät parempien valintojen tekemistä?

Miten voisin muokata elinympäristöäni sellaiseksi, jossa minun on helppo syödä terveellisesti sekä liikkua ja nukkua riittävästi?

#### Miten voin muokata ympäristöäni siten, että

...hyvien ruokavalintojen tekeminen helpottuu:

...arjen ja stressin hallinta helpottuu tai olen paremmalla mielellä:

...saan arkeeni lisää liikettä:

...nukkumiseni paranee:

#### Ympyröi ne ympäristön muokkausta koskevat ideat, joita aiot kokeilla

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

## Teeman käsittely: arjen pienet teot

Mieti, miten palkitsen itseäni tai iloitsen onnistumisesta. Mieti myös, mikä minua kannustaa jatkamaan hyviä elintapoja.



## Vahvuudet ja esteet: miten palkitsen itseni?

Monille meistä on tärkeää palkita itseämme, kun olemme onnistuneet jossain asiassa hyvin. Itsensä palkitseminen voi auttaa saavuttamaan omat tavoitteensa.

Palkinto voi olla jokin asia, mikä tuntuu hyvältä: lepohetki, kiitoksen sanat tai tavara. Palkinto voi olla myös tunne muutoksen onnistumisesta tai se hyvä olotila, joka syntyy uusista elintavoista.



## Tapaamisen päätös: kotitehtävä ja lopetus

**KOTITEHTÄVÄ:** Kuinka onnistuit toteuttamiaan ympäristön muokkausta koskevat ideat?

Mitä opit ideoiden kokeilusta?

## 7. PYSTYN JA ONNISTUN

### Ajatukset liikkeelle: aloitettujen kokeilujen arviointia

Keskustelkaa parin kanssa:

- Mitä liikunnallisia muutoksia olen tehnyt kuluneiden viikkojen aikana?
- Miten olen onnistunut niissä?
- Mikä on ollut helppoa ja mikä raskasta?

Keskustellaan ryhmässä siitä, mikä on ollut helppoa.

Keskustelkaa parin kanssa:

- Minkälaisia syömiseen ja ruokaan liittyviä muutoksia olen tehnyt kuluneiden viikkojen aikana?
- Miten olen onnistunut niissä?
- Mikä on ollut helppoa ja mikä raskasta?

Keskustellaan ryhmässä, mikä on ollut raskasta.

Keskustelkaa parin kanssa:

- Minkälaisia muutoksia olen tehnyt arkirytmiini kuluneiden viikkojen aikana?
- Miten olen onnistunut niissä?
- Mikä on ollut helppoa ja mikä vaikeaa?

Keskustellaan ryhmässä, mikä on ollut helppoa.

**TAVOITE:** Huomaan onnistumiset ja saan tukea ja varmuutta jatkamiseen.





## Teeman käsittely: muutosten pysyvyys

### Tiesitkö että...

...elintapojen muuttaminen on kuin metsäretki. Jokainen poistuu joskus suunnitellulta reitiltä ja polulta, niin metsäretkellä kuin elintapamuutoksissakin. Yksittäinen poikkeama silloin tällöin tehtynä ei vaikuta kokonaisuuteen, kun muistaa takaisin polulle – poikkeama voi olla jopa virkistävää.

### Täältä voit saada vertaistukea:

- Läheiset
- Vertaisryhmät
- Liikuntaryhmät (kunnan, kuntosalien, itse järjestetyt)
- Järjestöjen toiminta (esimerkiksi Sydänyhdistys ja Diabetesyhdistys)
- Tupakoinnin lopettamisen tueksi 28 päivää ilman -ohjelma

Lähde: Taulukko muokattu StopDia-materiaalista

## Vahvuudet ja esteet: miten olen onnistunut?

Missä kohtaa olen matkalla omaan unelmaani?

- Palauta mieleen tehtävä omasta unelmastasi ja mieti, missä kohtaa matkaa olet.

## Tapaamisen päätös: kiitos ja lopetus

Kokeilujen muuttaminen tavoiksi

- Miten hyväksi osoittautuneet kokeilut muistaa jatkossakin?
- Millaiset voimatekijät tai unelmat auttavat arjen tilanteissa?
- Mitä tukea ryhmäläiset tarvitsevat elintapojensa ylläpitoon ja mistä sitä voisi saada?

# Päättösjuhla

Muistilista juhlaa varten:

Aika:

Paikka:

**TAVOITE:** Kiitän ryhmää matkasta ja jatkan muutosten tekemistä, kunnes niistä tulee tapa.

## Mieleen painunut asia

Nouskaa ringiin seisomaan ja kertokaa yksi mieleen painunut asia tästä ryhmästä tai omasta työskentelystä elintapamuutoksen kanssa.

## Palautteen anto

Positiivisten asioiden kuuleminen itsestä ja niiden kertominen toisille on tärkeää. Kun ryhmä on päättymässä, on mukava kiittää muita ryhmäläisiä tuesta.

## Mitä tehdä, jos on pitkä tauko tapaamisissa?

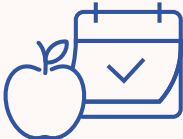
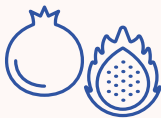
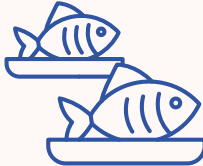
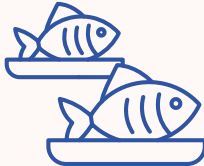
Jos tapaamisten väliin sijoittuu loma tai ramadan, voitte pitää taukoa tapaamisissa.

Tauon aikana voit tehdä yksilötehtävänä Pienet teot -bingon, jotta elintapa-asioiden pohdinta jatkuu tauon aikana.

### Pienet teot -bingo

Ryhmätapaamisten tauon aikana merkitse bingoon tekemäsi asia. Koeta saada mahdollisimman monta ruutua tehdyksi.

## Pienet teot -bingo

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Valitsin portaat hissien sijaan</p>                        |  <p>Join vettä janojuomana</p>                                |  <p>Söin hedelmän samalla kun join kahvin tai teen</p>   |  <p>Valitsin kaupasta sydänmerkki-tuotteen</p>                       |  <p>Valitsin runsaskuituisen viljatuotteen (6 g / 100 g)</p> |
|  <p>Söin viisi ateriaa päivän aikana</p>                       |  <p>Söin viikon aikana joka päivä vihanneksia ja hedelmiä</p> |  <p>Kävin pienellä kävelyllä samalla kun vein roskat</p> |  <p>Maistoin vihannesta tai hedelmää, jota en ollut ennen syönyt</p> |  <p>Liikuin reippaasti viikon aikana</p>                     |
|  <p>Söin hedelmävälipalan</p>                                  |  <p>Minulle tuli hiki ja syke kohosi liikunnan aikana</p>     |  <p>Valitsin kaupasta sydänmerkki-tuotteen</p>           |  <p>Kutsuin läheisen liikkumaan</p>                                  |  <p>Söin viikossa kaksi kala-ateriaa</p>                     |
|  <p>Join vettä janojuomana</p>                               |  <p>Söin joka aterialla vihanneksia ja hedelmiä</p>         |  <p>Panostin riittävään lepoon</p>                      |  <p>Söin viikossa kaksi kala-ateriaa</p>                            |  <p>Jäin linja-autossa aiemmalla pysäkillä pois</p>        |
|  <p>Valitsin runsaskuituisen viljatuotteen (6 g / 100 g)</p> |  <p>Valitsin portaat hissien sijaan</p>                     |  <p>Join vettä janojuomana</p>                         |  <p>Söin usealla aterialla vihanneksia tai hedelmiä</p>            |  <p>Valitsin kaupasta sydänmerkki-tuotteen</p>             |