

JAKSAMISEN JA HYVINVOINNIN TOP 6 - NYKYTILANNE

- UNI
 - Saan keskimäärin unta yössä _____ tuntia.
 - Heräämisaikani vaihtelee klo _____ ja klo _____ välillä.
 - Nukkumaanmenoaikani vaihtelee klo _____ ja klo _____ välillä.
- SYÖMINEN
 - Syön _____ kertaa päivässä.
 - Syön aamupalan. / Syön lounaan. / Syön päivällisen tai välipalan. / Syön illallisen tai iltapalan.
 - Syön _____ tunnin välein.
- LIIKUNTA JA ULKOILU
 - Liikun päivässä vähintään _____ tuntia, lajini ovat _____.
 - Liikun viikossa vähintään _____ tuntia, lajini ovat _____.
 - Harrastan hikiliikuntaa viikossa vähintään _____ tuntia, joka on useimmiten _____.
 - Vietän aikaa ulkoilmassa _____ krt / vk ja _____ minuuttia / pv.
- IHMISSUHTEET
 - Tapaan kavereita koulupäivän ulkopuolella _____ krt / vk.
 - Vietän aikaa perheen ja sukulaisten kanssa _____ krt / vk.
- MIELEKKÄIDEN ASIOIDEN TEKEMINEN
 - Teen asioita, joista minulla tulee hyvä mieli _____ krt / vk.
 - Minulla on yhteensä _____ tekemistä, joita voin tehdä yksin ja joista minulle tulee hyvä mieli. (kts. mielekkäiden asioiden lista kääntöpuolella)
- RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN
 - Käytän aikaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen (= ei aktiivista tekemistä) noin _____ minuuttia /pv.
 - Minulla _____ keinoa rauhoittaa oma kehoni ja mieleni. (kts. rauhoittumiskeinoni kääntöpuolella)
 - Käsittelen tunteitani seuraavilla keinoilla
 - 1) _____ 2) _____
 - 3) _____ 4) _____

MIELEKKÄIDEN ASIOIDEN LISTA eli miten saan itselleni hyvän olon aikaiseksi ollessani yksin = miten rentoudun.

Apukysymys: Mitä neuvoja antaisit hermostuneelle ja stressaantuneelle ystävälle, joka aikoo viettää illan yksin kotona?

Esimerkkejä: lämmin suihku, saunominen, kylvyssä käyminen, lämpimän juoman keittäminen (kaakao, tee) ja nauttiminen viltin alla, lempiruoan valmistaminen...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

RAUHOITTUMISKEINONI eli miten saan lomaa hankalista ajatuksista ja tunteista, yleisestä pahasta olostani ja levottomuudesta.

Apukysymys: Mitä neuvoja antaisit ystävälle, joka ajattelee pelkästään seuraavan viikon koetta eikä pysty keskittymään muuhun?

Tieteellisesti tutkittuja keinoja rauhoittaa mieli ja ylivireä keho:

- Hengitysharjoitukset
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>
- Tietoisien läsnäolon harjoitukset <http://oivamieli.fi/dashboard.php>
- Progressiivinen kehorentoutus
(<https://www.youtube.com/watch?v=oxxnk1PUoYM>)

Nämä keinot hallitsen jo:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Näitä keinoja aion opetella:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

JAKSAMISEN JA HYVINVOINNIN TOP 6 – TARKASTUSLISTA

- UNI
 - Nuori tarvitsee unta 8-10 tuntia yössä.
 - Unen laadun kannalta heräämis- ja nukkumaanmenoajan tulisi siirtyä viikonloppuisin ja loma-aikoina enintään YHDELLÄ TUNNILLA tavanomaisesta.
 - Unirytmien ja nukahtamisen kannalta tärkeintä on heräämisajan pysyminen muuttumattomana tunnin vaihteluvälin puitteissa.
 - Huolehdi unihygieniasta, tsekkaa ohjeet: <http://zeneraattorit.fi/apua-univaikeuksiin-nukahtamisvaikeus/>
- SYÖMINEN
 - Säännöllinen ateriarytmi vaikuttaa verensokeriin, mikä heijastuu suoraan keskittymiseen, mielialaan ja oppimiseen.
 - Päivittäin tulisi syödä vähintään neljä ateriaa (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala).
 - Päivän tärkeimmät ateriat ovat aamupala ja lounas. Aivot tarvitsevat energiaa jo aamusta. Yritä syödä ainakin hedelmä, jogurtti tai smoothie.
 - Kiinnitä huomiota ruoan laatuun, tsekkaa ohjeet: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/aikuiset/>
- LIIKUNTA JA ULKOILU
 - Hyötyliikuntaa ja ulkoilua olisi hyvä olla vähintään puoli tuntia joka päivä.
 - Hikiliikunnan minimisuositus on vähintään tunti kerrallaan kolmesti viikossa.
 - Myös aivot tarvitsevat sekä liikettä että raitista ulkoilmaa!
 - Tsekkaa suositus: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset
- IHMISSUHTEET
 - Vietä päivittäin aikaa enemmän kasvojen välillä kuin ruudun välityksellä.
 - Vietä useita kertoja viikossa aikaa läheisten ihmisten kanssa.
 - Opettele näyttämään tunteesi ja kertomaan murheistasi.
 - Harjoittele tunteiden hyväksymistä ja käsittelyä.
- MIELEKKÄIDEN ASIOIDEN TEKEMINEN
 - Tee päivittäin mielihyvää tuottavia ja rentouttavia asioita.
 - Pidä huoli, että viikossasi on aikatauluttamattomia päiviä (ei harrastuksia joka päivä).
 - Kokeile uusia mielihyvää tuottavia tekemisiä.
 - Ruudun ääressä rajoitetusti koulun ulkopuolella (ei yli puolta vapaa-ajasta).
- RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN – TUNNETAITOJEN HARJOITTELU
 - Käytä säännöllisesti aikaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Näitä taitoja tulet varmasti tarvitsemaan elämässäsi myöhemmin.
 - Jokainen harjoituskerta on kuin kolikko oman toimintakyvyn säästöpossuun.
 - Tsekkaa: <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

• UNI

- Tavoitteeni on saada unta _____ tuntia.
- Tavoitteeni on herätä joka aamu klo _____ ja klo _____ välillä.
- Tavoitteeni on mennä nukkumaan viimeistään klo _____.

• SYÖMINEN

- Tavoitteeni on syödä ainakin _____ krt / pv.
- Pysin syömään joka päivä ainakin _____.
- Lisään ruokavaliooni _____.
- Vähennän _____ käyttöä.

• LIIKUNTA JA ULKOILU

- Tavoitteeni on liikkua päivässä vähintään _____ tuntia, kokeilen _____.
- Tavoitteeni liikkua viikossa on vähintään _____ tuntia, kokeilen _____.
- Aion lisätä viikkooni _____.
- Tavoitteeni on viettää aikaa ulkoilmassa _____ kertaa viikossa puolen tunnin ajan.

• YSTÄVÄT JA KAVERIT

- Aion tavata ystäviä ja kavereita koulupäivän ulkopuolella _____ kertaa viikossa.
- Suunnitelmani on viettää aikaa perheen ja sukulaisten kanssa _____ kertaa viikossa.

• MIELEKKÄIDEN ASIOIDEN TEKEMINEN

- Tavoitteeni on tehdä mielekkäitä asioita _____ krt / vk.
- Aion kokeilla seuraavia uusia asioita: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

• RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN

- Tavoitteeni on käyttää aikaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen (= ei aktiivista tekemistä) noin _____ minuuttia /pv.
- Aion opetella seuraavia uusia keinoja rentouttaa ja rauhoittaa mieleni ja kehoni:
 - 1) _____ 2) _____
 - 3) _____ 4) _____

Allekirjoitukseni: _____