

HYVINVOINTI

Esitysmateriaali

TUOKIOT

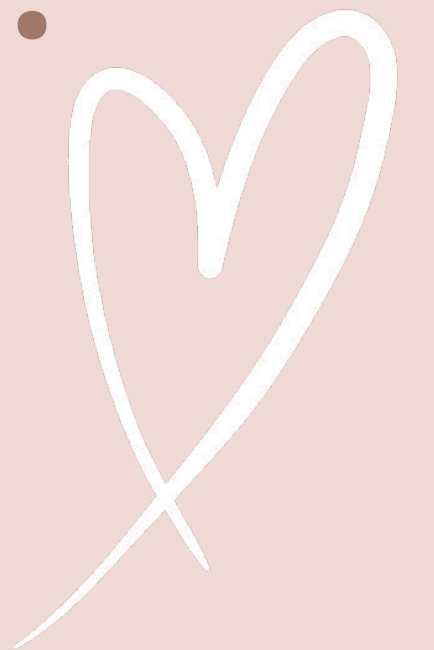
LAATUA LAAJUUDESTA



ROVANIEMI



OLET LÄMPIMÄSTI
TERVETULLUT
HYVINVOINTITUOKIOON!



TURVALLINEN TILA

Noudatamme turvallisen tilan periaatteita:

Kunnioitamme toisiamme ja mahdollistamme kaikille rauhallisen hetken
hyvinvointitaitojen parissa.

Jokainen saa tulla tuokioon omana itsenään, rauhoittumaan ja oppimaan uutta
omasta hyvinvoinnista.

Varmistathan aina aluksi, että puhelimesi on äänettömällä ja laukussa, ettei se häiritse
harjoituksia.

SISÄLTÖ

I

LÄSNÄOLOTAIDOT

2

AJANHALLINTA

3

ARVOT

4

RENTOUTUMINEN

5

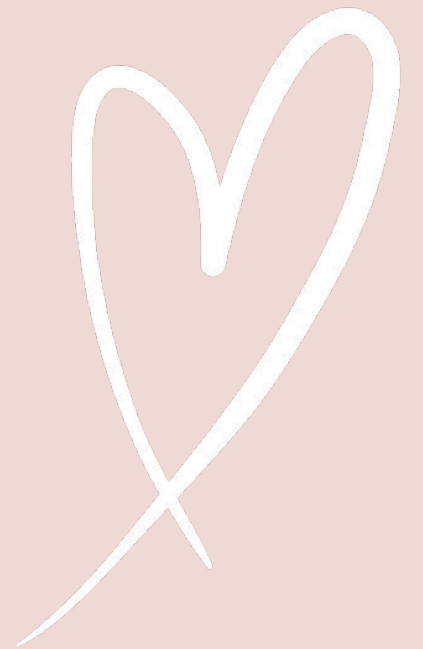
KIITOLLISUUS

6

UNELMOINTI

I LÄSNÄOLOTAIDOT

LAATUA LAAJUDESTA



LÄSNÄOLOTAIDOT HYVINVOINTITEKIJÄNÄ



Läsnäolotaidot edistävät hyvinvointia ja vähentävät masentuneisuutta.



Läsnäolotaitojen harjoittelu parantaa muistia ja helpottaa oppimista.



Tietoisen läsnäolon harjoitukset kehittävät kykyä toimia erilaisissa tilanteissa rakentavasti reaktiivisuuden sijaan.

HARJOITELLAAN TIETOISTA LÄSNÄOLOA

VIIDEN SORMEN LEMPEÄ LÄSNÄOLOHARJOITUS

PUDOTA ANKKURI -HARJOITUS

HENGÄHDYSTAUKO-HARJOITUS



Lisää harjoituksia

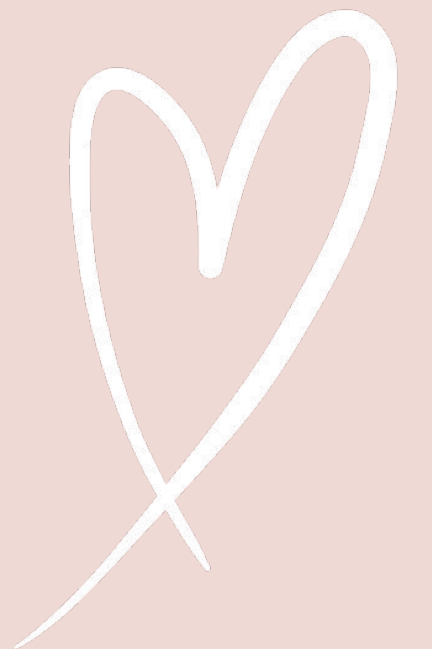
<https://oivamieli.fi/dashboard.php>

<https://vimeo.com/hymykoulut>

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

2 AJANHALLINTA

LAATUA LAAJUDESTA



LÄSNÄOLOHARJOITUS

PEITTORENTOUTUS

AJANHALLINTA HYVINVOINTITEKIJÄNÄ



Ajanhallinta on taito, jota voi opetella.



Hyvä ajanhallinta mahdollistaa itselle merkityksellisten ja tärkeiden asioiden tekemisen päivittäin.



Hyvä ajanhallinta huomioi myös palautumisen ja kiireettömän olemisen.

Ajankäyttöni -harjoitus

Harjoitus auttaa sinua hahmottamaan, miten ajankäyttösi jakaantuu eri asioiden välillä sinulle tyypillisenä päivänä.

1 Mieti ensin, mitä asioita teet vuorokauden aikana ja kuinka paljon käytät aikaasi kuhunkin asiaan.

Pohdi asioita, kuten

-nukkuminen

-syöminen

-koulu ja opiskelu

-perhe ja ystävät

-harrastukset

-somen käyttö

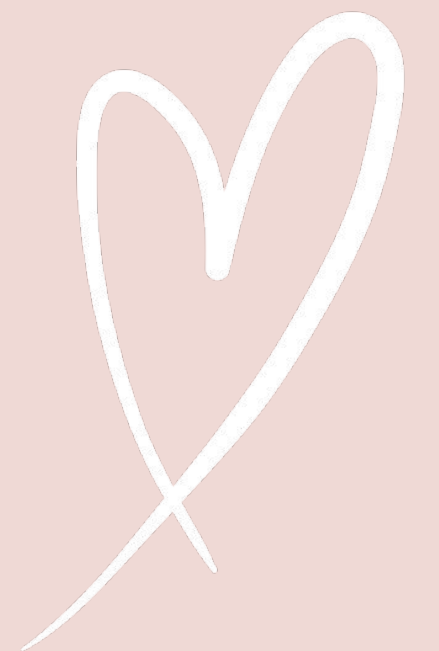
2 Valitse kullekin asialle oma väri esim. nukkuminen sinisellä ja koulu vihreällä.

3 Väritä kellotaulusta eri väreillä aika, jonka olet käyttänyt jokaiseen toimintaan. Esim. jos menit nukkumaan klo 22 ja heräsit klo 6, väritä sinisellä klo 22.00-6.00 väliset sektorit.

4 Lopuksi tarkastele, miltä vuorokaudesi näyttää. Onko ajankäytössäsi jotain, mitä haluaisit muuttaa?

3 ARVOT

LAATUA LAAJUDESTA



LÄSNÄOLOHARJOITUS

HENGITYKSEN SEURANTA

ARVOT

HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

 *Arvot ovat käsityksiä hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista.
Voit kysyä itseltäsi “Mikä minulle on tärkeää?”*

 *Omien arvojen tunteminen helpottaa päätöksentekoa ja
auttaa tavoitteiden asettamisessa.*

 *Oman elämänarvojen mukainen elämä lisää onnellisuutta
ja hyvinvointia.*

Omat huippuarvoni -harjoitus

Tutki arvolistaa ja ympyröi sieltä 25 itsellesi tärkeää arvoa.

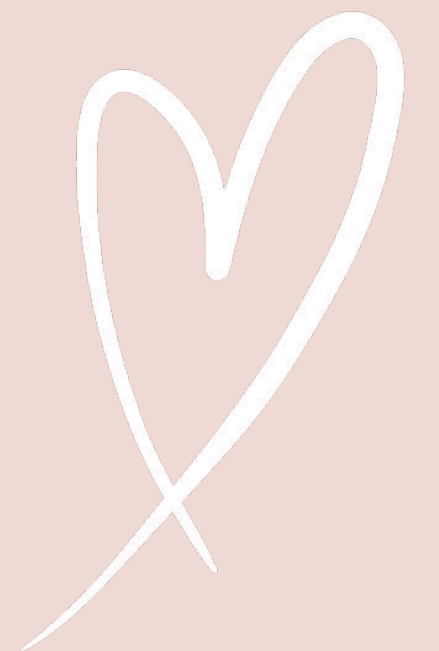
Tämän jälkeen väritä mieleiselläsi värillä ympyröidyistä arvoista 10 sinulle tärkeintä arvoa.

Nämä ovat sinun huippuarvosasi.

4

RENTOUTUMINEN

LAATUA LAAJUDESTA



RENTOUTUMINEN HYVINVOINTITEKIJÄNÄ



Auttaa tunteiden ja ajatusten hallinnassa.



Rauhoittaa kehoa ja mieltä jännittävässä tilanteessa.



Helpottaa nukahtamista ja auttaa palautumaan.

HARJOITELLAAN RENTOUTUMISTA

Pitkä rentoutumisharjoitus n. 30 min:

<https://www.youtube.com/watch?v=IqiV2RX5UwU>

<https://www.youtube.com/watch?v=qHvv7ayYtTI>

Lyhyemmät rentoutumisharjoitukset:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/rentoutumisharjoitukset/>

Esimerkiksi Pitkä rentoutusharjoitus 9,39

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/10/11/testaa-kolme-rentoutumisharjoitusta>
min

Esimerkiksi Harjoitus 3

8,24min

LISÄÄ HARJOITUKSIA

MEHILÄINEN, RENTOUTUSHARJOITUKSIA

<https://www.youtube.com/watch?v=sMNclWBoc8Q&list=PLa8jr42ChQPI8AWAc>

[TBatCgZoGBb7yIE_.](#)

MIELENTERVEYSTALO.FI

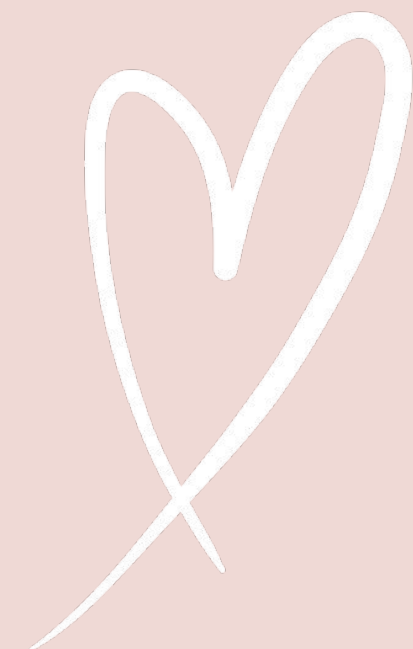
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohje>

[lma/8-rentoutus-ja-hengitysharjoituksia](#)



5 KIITOLLISUUS

LAATUA LAAJUDESTA



LÄSNÄOLOHARJOITUS

HYVÄN HUOMAAJAN VIIDEN SORMEN
LÄSNÄOLOHARJOITUS

KIITOLLISUUS HYVINVOINTITEKIJÄNÄ

 *Kiitollisuus auttaa aivoja keskittymään siihen, mikä elämässämme on jo hyvin.*

 *Kiitollisuus auttaa meitä selviämään vaikeista hetkistä elämässämme helpommin.*

 *Kiitollisuus on vastalääke jatkuvalle tyytymättömyydelle ja “enemmän haluamiselle”.*

Olen kiitollinen -harjoitus

Tässä harjoituksessa pääset pohtimaan,
mistä voit olla kiitollinen.

Kiitollisuuspäiväkirja-harjoitus

Harjoitus auttaa sinua
huomaamaan hyvää ja tunnistamaan
kiitollisuudenaiheita elämässäsi.

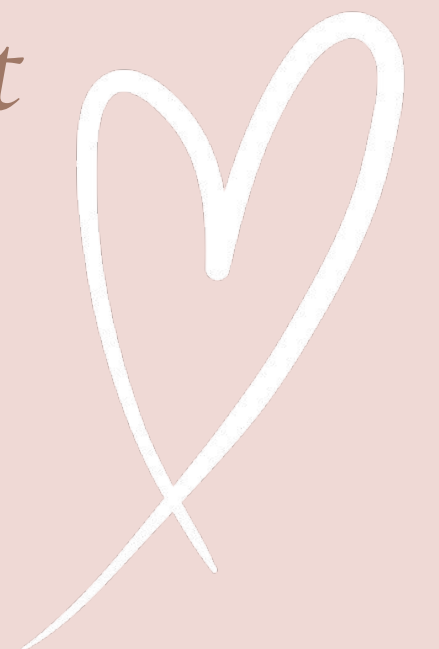
Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa seuraavan viikon ajan.
Kirjoita joka päivän päätteeksi vähintään yksi asia,
josta olet kiitollinen.

Tänään haluan kiittää -harjoitus

Muistamme kiittää toisiamme aivan liian harvoin.
Mieti, ketä sinä haluaisit tänään kiittää ja ilahduttaa.
Kirjoita lapulle ja välitä kiitoksesi antamalla lappu
henkilökohtaisesti tai ota siitä kuva ja lähetä
vastaanottajalle.

6 UNELMOINTI

”Minä tunsin itseni niin onnelliseksi, etten edes pelännyt tämän hetken menevän ohi.” - Muumipappa



LÄSNÄOLOHARJOITUS

UNELMAPÄIVÄNI

UNELMAPÄIVÄNI

Sulje silmäsi.

Kuvittele unelmapäivääsi.

Anna mielikuvituksen lentää.

UNELMOINTI HYVINVOINTITEKIJÄNÄ



*Ihmiset, joilla on unelmia ja tavoitteita elämässään,
ovat onnellisempia.*

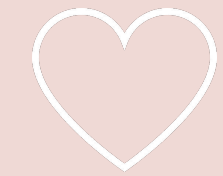


*Tavoitteiden ja unelmien saavuttaminen synnyttää myönteisiä
tunteita ja lisää sitä kautta hyvinvointia.*



*Hyvinvointia tukevat tavoitteet ja unelmat ovat sellaisia, jotka
ihminen on itse valinnut.*

UNELMATAIVAS-HARJOITUS

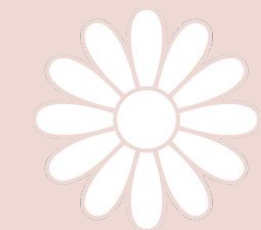


Piirrä tai kirjoita sydämen sisään jokin oma unelmasi.

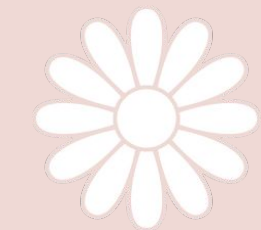
Voit katsoa apua haavelistalta.



Piirrä tai kirjoita pilviin ensimmäiset askeleesi kohti unelmaa.



Kirjoita kukan terälehdille vahvuuksia, jotka auttavat sinua unelmiesi saavuttamisessa.



Kirjoita kukan keskelle sen henkilön nimi, joka uskoo sinuun ja kannustaa sinua unelmiesi tavoittelussa.

LAATUA LAAJUDESTA

HAAVEITA

Unelma-ammatti

Nukkua aamulla pitkään

Löytää sielunkumppani

Asua etelässä

Tavata ihailemansa henkilö

Tavata julkisuuden henkilö

Saada uusia vaatteita

Löytää kesätyö

Löytää hyviä ystäviä

Oman auton ostaminen

Nauttia vapaudesta

Ostaa oma vene

Pysyä terveenä

Kasvattaa eläimiä

Päästä kouluun

Auttaa apua tarvitsevia

Tutustua uusiin ihmisiin

Rakastua

Uuden harrastuksen aloittaminen

Oppia pelaamaan jalkapalloa

Saada kiitettävä tentistä

Vaeltaa vuoristossa

Säveltää musiikkia

Saada oma maatila

Asua omassa talossa

Oppia taitavaksi neulojaksi

Tulla ammattiurheilijaksi

Saada lapsia

Matkustaa ulkomaille

Omaan kotiin muuttaminen

Pystyä juoksemaan 10 kilometriä

Saada lottovoitto

Oppia puhumaan uutta kieltä

Elää onnellinen elämä

Päästä matkustelemaan

Päästä näyttelemään

Saada lemmikki

Remontin tekeminen

Matkustaa maailman ympäri

Oppia uusi taito

Päästä kauneushoitolaan

Tulla näyttelijäksi

Hyväntekijänä toimiminen

Saada seurustelukumppani

Tulla onnelliseksi

Olla muotisuunnittelija

Olla hyvässä fyysisessä kunnossa

Pitää pitkä loma

Laulaa yleisön edessä

Tulla kuuluisaksi

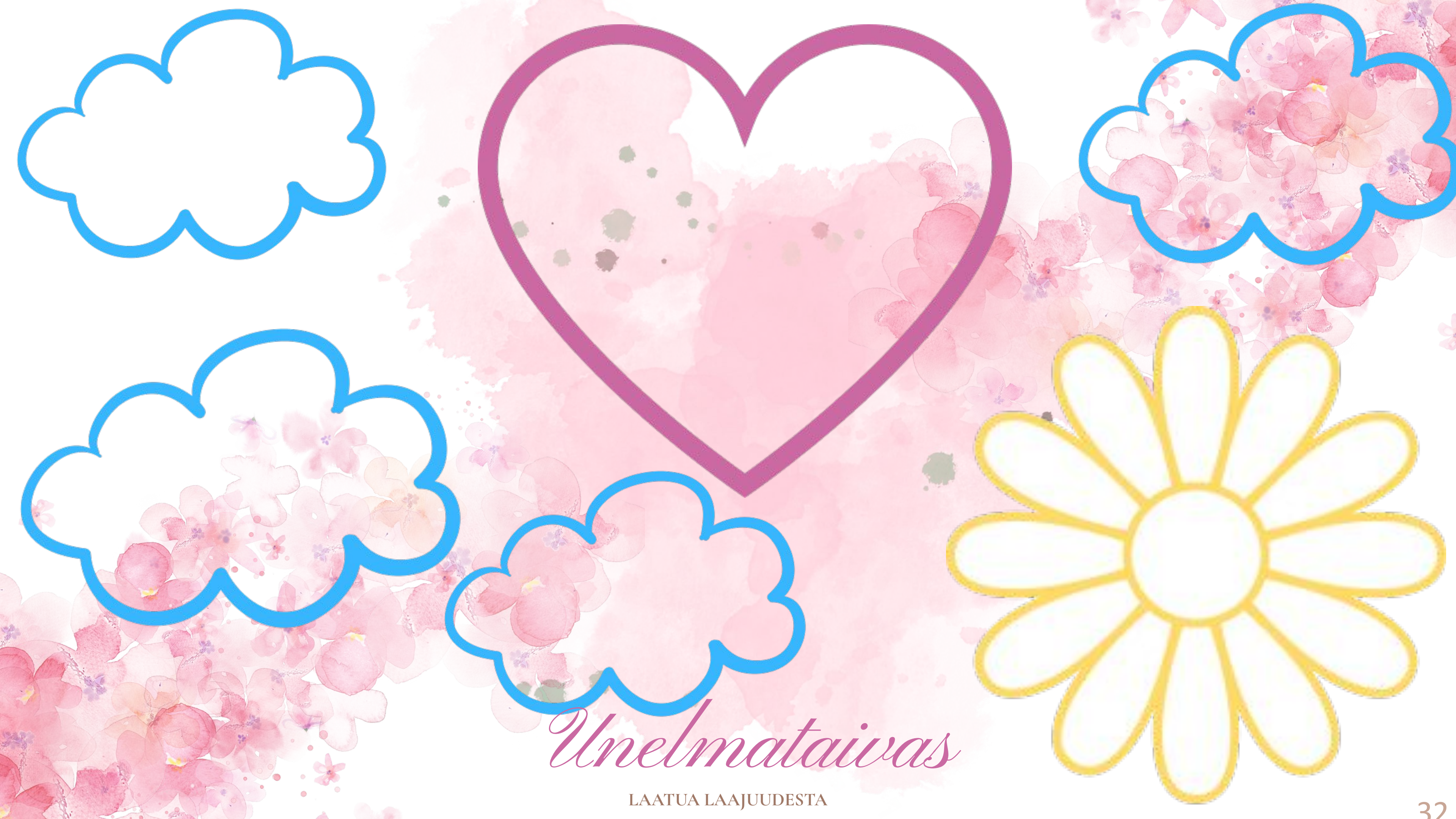
Asua ulkomailla

Tulla viisaaksi

Elää omannäköistä elämää

Päästä olympialaisiin

Menestyä siinä, missä on hyvä



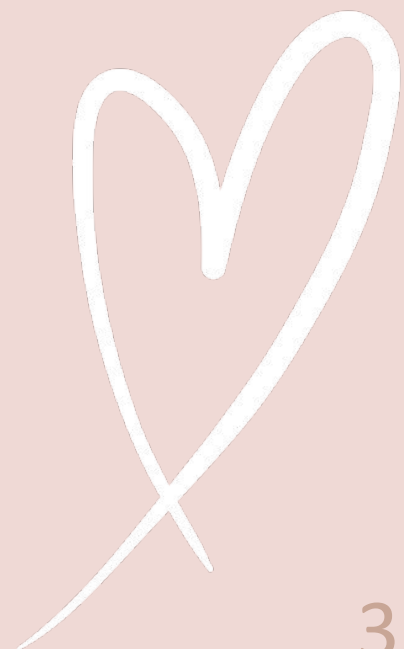
Unelmataivas

LAATUA LAAJUDESTA

PALAUTE

Lämmin kiitos osallistumisestasi!

Vastaathan lopuksi lyhyeen kyselyyn



Tämä hyvinvointituokioihin liittyvä Esitysmateriaali on tuotettu osana Laatusa laajuudesta -hanketta (2023-2024). Hanketta rahoittaa Opetushallitus ja Rovaniemen kaupunki. Tuokioissa hyödynnetyt lähteet löytyvät esityksen lopusta. Esitysmateriaali on vapaasti jaettavissa ei-kaupalliseen tarkoitukseen, mainitsethan aina lähteen tekijänoikeuksia kunnioittaen.

@LAATUALAAJUDESTA



ROVANIEMI

