

YOUUnite

Terveys-/lääketieteellinen moduuli

*Kokonaisvaltainen ohjelma, joka edistää ylipainoisten ja
liikalihavien nuorten integroitumista työmarkkinoille*

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I'm doing
sports!

HEY.
I'm prepared!

Tietoa YOUnite-koulutusohjelmasta

Terveys-/lääketieteellinen moduuli kehitettiin ERASMUS+ -osarahoitteen YOUnite-projektin yhteydessä, joka toteutettiin lokakuusta 2022 lokakuuhun 2024. Projekti toi yhteen viisi organisaatiota Itävallasta, Puolasta, Suomesta ja Unkarista, ja sen tavoitteena on käsitellä ylipainoisten ja liikalihavien nuorten kohtaamia haasteita erityisesti työmarkkinoille integroitumisen näkökulmasta. Tämä moduuli on osa YOUnite-koulutusohjelmaa, joka koostuu yhteensä kuudesta moduulista, jotka kattavat terveys-/lääketieteelliset näkökohdat, ravitsemuksen, liikunnan, stressinhallinnan, tietoisuuden ja työllisyyden. Jokainen moduuli keskittyy olennaisiin näkökohtiin ylipainon ja liikalihavuuden hallinnassa sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Terveys-/lääketieteellinen moduuli sekä Ravitsemus-moduuli lisäävät ymmärrystä tietoisista ruokavalinnoista ja terveellisestä elämäntavasta. Liikunta-moduuli kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen rohkaisevassa ympäristössä. Stressi- ja Tietoisuus-moduulit keskittyvät mielenterveyden edistämiseen sekä tarjoavat osallistujille työkaluja haastavien tilanteiden käsittelyyn. Työllisyys-moduulin tavoitteena on parantaa nuorten työllistymismahdollisuuksia voimaannuttamalla heitä sekä vähentää työpaikkasyrjintää lisäämällä tietoisuutta asiasta. Yhdessä nämä moduulit tarjoavat kattavan työkalupakin nuoriso-ohjaajille, opettajille, valmentajille ja muille kouluttajille, jotta he voivat tukea nuoria ottamaan ensimmäiset askeleet kohti terveellisempää ja tasapainoisempaa elämää.

YOUnite-koulutusohjelma on suunniteltu siten, että sen osia voidaan käyttää hyvin joustavasti: joko toteuttamalla koko koulutusohjelma tai vain tiettyjä moduuleja tai aktiviteetteja käyttämällä. Näin moduulit voivat mukautua hyvin erilaisiin koulutusympäristöihin. Jokainen moduuli sisältää kaksi dokumenttia: aktiviteettiohjeet sekä taustatiedot ohjaajille. Nämä dokumentit muodostavat kokonaisuuden, ja niitä tulisi siksi tarkastella yhdessä. Menestyksekkään ja kattavan koulutuksen varmistamiseksi joka maassa perustettiin työryhmiä, jotka koostuivat eri alojen asiantuntijoista, mukaan lukien lääkäreitä, terveydenhuollon työntekijöitä, ravitsemusterapeutteja, kokkeja, työllisyysneuvoja, nuorisotyöntekijöitä, urheilijoita, opettajia ja psykologeja. Nämä asiantuntijat jakoivat näkemyksiään ja tietämystään, joiden pohjalta kohderyhmän ainutlaatuisiin tarpeisiin räätälöityjä aktiviteetteja muokattiin.

Työryhmien tulosten perusteella kehitettiin luonnos YOUnite-koulutusohjelmasta. Eri maiden organisaatiot järjestivät koulutustapahtumia ohjaajille varustukseen heidät niillä tiedoilla ja taidoilla, joita tarvitaan uuden koulutuksen onnistuneeseen toteuttamiseen. Samat ohjaajat myöhemmin toteuttivat osallistujien kanssa pilottiohjelman, jossa moduuleja testattiin ja hiottiin käytännön soveltamisen kautta. Testaus- ja hiomisprosessi neljässä eri maassa mahdollisti arvokkaan palautteen keräämisen sekä ohjaajilta että pilottiohjelman osallistujilta. Palautteen pohjalta tehtiin tarpeellisia muutoksia koulutusohjelmaan varmistamiseksi, että moduulien aktiviteetit ovat käytännönläheisiä ja koulutusohjelma laadukas. Huomio kohdistuu erityisesti heikommassa asemassa oleviin nuoriin, jotta ne, jotka tarvitsevat tukea eniten, saavat ohjausta terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä työelämän haasteisiin.



Lihavuuteen keskittyminen on tärkeää sen hälyttävän yleisyyden ja laaja-alaisten seurausten vuoksi. Maailman terveysjärjestön mukaan vuonna 2022 noin 20 % lapsista ja nuorista (5–19-vuotiaista) maailmanlaajuisesti kärsivät lihavuudesta. Tämä kasvava epidemia ei ole vain merkittävä kansanterveysongelma, vaan myös taakka yhteiskunnille ja terveydenhuoltojärjestelmille (World Health Organization). Nuorten lihavuudella on lukemattomia negatiivisia seurauksia, mukaan lukien kohonnut riski kroonisiin sairauksiin, kuten tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä mielenterveysongelmiin. Nämä terveysongelmat usein jatkuvat aikuisiällä, mikä puolestaan lisää terveydenhuoltokustannuksia ja rasittaa kansantaloutta. Lisäksi lihavuus voi vaikuttaa elämänlaatuun, akateemiseen suoriutumiseen ja työllistymismahdollisuuksiin, mikä ylläpitää haitallista kierrettä. Lihavuuden käsittely on välttämätöntä paitsi yksilön terveysongelmien parantamiseksi myös julkisten varojen taloudellisen taakan vähentämiseksi ja yhteiskunnan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseksi.

Lihavuuden ennaltaehkäisy ja kohtaaminen edellyttävät monipuolista lähestymistapaa, jota tukee perusteellinen terveystieteellinen kasvatustieteellinen tutkimus. Tämä sisältää ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ja hoitosuunnitelmien toteuttamisen sekä tietoisuuden lisäämisen tasapainoisesta ravitsemuksesta, säännöllisestä fyysisestä aktiivisuudesta, mielenterveydestä ja stressinhallinnasta. YOUNITE-koulutusohjelma ottaa merkittävän ensimmäisen askeleen tähän suuntaan, ja tukee erityisesti heikommassa asemassa olevia nuoria, jotka ovat kauempana työmarkkinoista eivätkä ole aiemmin pohtineet terveellisiä elämäntapoja.





Johdanto: Mikä on Terveys-/lääketieteellisen moduulin tavoite ja kuinka moduuli edistää terveellisempiä elämäntapoja?

Terveys-/lääketieteellisen moduulin ensisijaisena tavoitteena on syventää osallistujien ymmärrystä lääketieteen ja elämäntapahoidon periaatteista ja antaa heille valmiudet ottaa ensimmäiset askeleet kohti tietoon perustuvia elämäntapavalintoja, jotka edistävät tehokasta painonhallintaa ja yleistä hyvinvointia. Työskentely kannustavassa ryhmässä edistää yhteisöllisyyttä ja motivoi osallistujia ryhtymään toimiin, rakentamaan uusia suhteita ja luomaan myönteisiä muutoksia.

Konkreettiset päämäärät ja koulutustavoitteet:

- Ymmärtää ylipainon ja lihavuuden perusteet, mukaan lukien niihin liittyvät terveysriskit ja komplikaatiot.
- Ymmärtää ja kehittää strategioita painonhallintaan ja yleiseen hyvinvointiin liittyvien henkilökohtaisten esteiden voittamiseksi.
- Edistää terveellisiä elämäntapoja ja selittää yhteys ravitsemukseen ja liikuntaan.
- Kannustaa myönteisiin elämäntapamuutoksiin.
- Korostetaan edistymisen seurannan ja itsetuntemuksen lisäämisen merkitystä.

Moduulin merkitys

Tämä moduuli tarjoaa opetuspuitteet, joka luo tukevan ympäristön terveyden ja terveellisten tapojen ymmärtämiselle. Ryhmätyöskentely auttaa lieventämään häpeän ja leimautumisen tunteita ja kannustaa yhteistyöhön ja keskinäiseen tukeen.

Käsittämällä ylipainon ja lihavuuden eri näkökohtia tapojen luomisesta markkinointistrategioihin, moduuli auttaa osallistujia selviytymään haasteistaan ja tavoittelemaan päämääriään luottavaisesti.

Odotettavat hyödyt

Osallistujia tuetaan ottamaan ensimmäiset askeleet kohti fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin parantamista. Sen lisäksi, että yksilöt tulevat tietoisemmiksi paremmasta painonhallinnasta ja terveysriskien vähentämisestä, heidän itsetuntonsa ja itseluottamuksensa vahvistuvat. Nämä myönteiset muutokset helpottavat parempaa integroitumista työelämään ja lisäävät mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun, mikä antaa nuorille mahdollisuuden elää terveempää ja mielekkäämpää elämää.



Mitä asioita Terveys-/lääketieteellisessä moduulissa käsitellään?

Aktiviteetti 1: Terveiden Kokonaiskuva

Tällä aktiviteetilla pyritään puuttumaan yleiseen ongelmaan, joka liittyy liian yksinkertaistettuihin käsityksiin terveydestä, joissa keskitytään usein vain painonpudotukseen. Osallistujat tutkivat terveyttä fyysistä kuntoa laajemmin tarkastelemalla sen henkisiä, emotionaalisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Tavoitteena on kyseenalaistaa stereotyyppiä ja kannustaa kokonaisvaltaiseen lähestymistapaan hyvinvointiin sekä korostaa monimuotoisuuden ja yksilöllisyyden merkitystä terveydelle.

Aktiviteetti 2: Pienet Askeleet, Suuret Muutokset

Tämä aktiviteetti edistää liikalihavuuden ehkäisyä ja kannustaa osallistujia omaksumaan pieniä, helposti hallittavia terveellisiä tapoja. Yksinkertaiset toimet, kuten hedelmän syöminen päivittäin tai terveellisempien välipalojen valitseminen, antavat osallistujille mahdollisuuden parantaa vähitellen yleistä terveyttään. Tämä menetelmä tukee itsetuntoa ja hyvinvointia edistämällä onnistumisen ja itsetehokkuuden tunnetta, tarjoamalla käytännön työkaluja tehokkaaseen painonhallintaan ja lisäämällä luottamusta omaan terveyteen.

Aktiviteetti 3: Ravitsemuksen Reittikartta

Osallistujat osallistuvat keskusteluihin ja käytännön harjoituksiin, joiden tarkoituksena on lisätä heidän ymmärrystään ravintosisältömerkinnöistä ja tehdä tietoon perustuvia elintarvikevalintoja ruokaostoksilla. Aktiviteetti antaa nuorille mahdollisuuden hallita elintarvikevalintojaan, mikä edistää myönteistä suhdetta ruokaan ja auttaa torjumaan liikalihavuutta. Se antaa osallistujille käytännön taitoja terveellisempään ruokailuun ja edistää monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota, mikä edelleen tukee heidän itsetuntoaan.

Aktiviteetti 4: Mainosmyytit ja Totuus

Tässä aktiviteetissa keskitytään valistamaan osallistujia elintarvikkeiden harhaanjohtavista markkinointikäytännöistä ja parantamaan heidän kykyään tehdä tietoon perustuvia ostopäätöksiä. Kriittisen ajattelun taitoja kehittämällä osallistujat oppivat selviytymään harhaanjohtavista mainoksista ja tekemään tietoisia elintarvikevalintoja. Tämä lähestymistapa ei ainoastaan paranna ruokailukäyttäytymistä vaan myös lisää hyvinvointia edistämällä itsenäisyyttä ja tietoon perustuvaa päätöksentekoa.

Aktiviteetti 5: Tavat Tutkinnassa

Tässä aktiviteetissa pyritään parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja osallistujia kannustetaan tunnistamaan ja muuttamaan epäterveellisiä elintapoja. Ruokavaliota, liikuntaa ja unta koskevan itsetutkiskelun avulla osallistujat voivat tukea painonhallintaa ja yleistä hyvinvointia. Tämä aktiviteetti valmistaa osallistujia myös työmarkkinoille edistämällä kurinalaisuutta ja kestävyyttä terveellisten tapojen avulla, mikä edistää heidän kokonaisvaltaista menestystään.

Aktiviteetti 6: Ennakkoluulojen Murtaja

Tämä aktiviteetti käsittelee liikalihavuuteen liittyvää stigmaa ja edistää positiivisesti mielensterveyttä. Osallistujat oppivat leimautumisen syistä ja vaikutuksista, kehittävät itsetuntemusta ja puolustavat osallisuutta ja empatiaa. Kouluttamalla osallistujia liikalihavuuden todellisista syistä ja edistämällä kannustavaa ympäristöä tämä aktiviteetti torjuu syrjintää ja edistää myönteistä minäkuva.

Yhdessä nämä aktiviteetit tarjoavat kokonaisvaltaisen lähestymistavan lihavuuden käsittelyyn ja yleisen hyvinvoinnin parantamiseen. Ne valmistavat nuoria menestymään elämän eri osa-alueilla edistämällä kokonaisvaltaista käsitystä terveydestä, antamalla heille mahdollisuuden tehdä tietoon perustuvaa päätöksentekoa ja edistämällä kannustavaa ja osallistavaa ympäristöä.

Ohjaajien valmistautuminen Terveys-/lääketieteelliseen moduuliin

Jotta ohjaaja voi toteuttaa tämän moduulin aktiviteetit tehokkaasti, hänellä on oltava useita keskeisiä taitoja. Vahvat fasilitointitaidot ovat ratkaisevan tärkeitä; ohjaajan on osattava ohjata keskustelua, rohkaista osallistumiseen ja varmistaa kunnioittava ja kannustava ilmapiiri. Tämä edellyttää aktiivista kuuntelemista, ryhmädynamiikan hallintaa ja avoimen kommunikaation edistämistä.

Yhtä tärkeää on empatia ja herkkyys. Koska terveyteen, painoon ja leimautumiseen liittyvät aiheet ovat luonteeltaan henkilökohtaisia, ohjaajan on suhtauduttava asiaan tuomitsematta, luotava osallistujille turvallinen tila jakaa kokemuksiaan ja reagoitava asianmukaisesti heidän tunteisiinsa. Kokonaisvaltaisen terveyden käsitteiden vankka ymmärtäminen on myös välttämätöntä. Ohjaajan on oltava perillä fyysisen, henkisen, emotionaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vuorovaikutuksesta, jotta hän voi välittää tehokkaasti tasapainoisen elämäntavan merkitystä. Tämä asiantuntemus on välttämätöntä, kun osallistujia ohjataan holistisen terveystarkoituksen ja tietoisuuteen perustuvan syömisen kaltaisten aktiviteettien läpi.

Kriittinen ajattelu ja medialukutaito ovat elintärkeitä taitoja erityisesti "Mainosmyytit ja Totuus" -aktiviteetin kohdalla. Ohjaajalla tulisi olla tarvittavat analyttiset taidot, jotta hän voi auttaa osallistujia tarkastelemaan ja kyseenalaistamaan markkinointitaktikoita. Osallistujien ohjaaminen näiden taitojen kehittämisessä parantaa heidän kykyään tehdä tietoon perustuvia päätöksiä elintarvikevalinnoistaan.

Motivointitaidot ovat tärkeitä osallistujien innostamiseksi ja kannustamiseksi. Ohjaajan on kyettävä motivoimaan osallistujia itsetutkiskeluun, uusien tapojen omaksumiseen ja myönteisten elämäntapamuutosten tekemiseen. Tämä edellyttää, että hän auttaa heitä asettamaan realistisia tavoitteita ja tukee heidän edistymistään niiden saavuttamisessa.

Aktiviteetit

1. Terveysten Kokonaiskuva
2. Pienet Askeleet, Suuret Muutokset
3. Ravitsemuksen Reittikartta
4. Mainosmyytit ja Totuus
5. Tavat Tutkinnassa
6. Ennakkoluulojen Murtaja

1. Terveyden Kokonaiskuva

Kesto	N. 1 tunti
Aktiviteettityyppi	Itsereflektointi
Ydinsanoma	Tämä aktiviteetti auttaa ylipainoisia ja lihavia nuoria laajentamaan ymmärrystään terveydestä tunnistamalla, miten hyvinvoinnin eri osa-alueet liittyvät toisiinsa. Tämän myötä he voivat määritellä omia terveysarvojaan ja kehittää strategioita tasapainoisen ja kokonaisvaltaisen elämäntavan edistämiseksi.
Liitteet	<u>Tehtävälomake- Terveyden Kokonaiskuva</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Suuria paperiarkkeja• Kyniä

Aktiviteetin esittely

Tämä aktiviteetti on suunniteltu laajentamaan osallistujien näkemystä terveydestä tutkimalla sen kokonaisvaltaista luonnetta. Tavanomaisen ruokavalion ja liikunnan lisäksi osallistujat osallistuvat itsetutkiskeluun ja ryhmäkeskusteluihin selvittääkseen, miten elämän eri osa-alueet - fyysinen, henkinen, emotionaalinen, sosiaalinen, ympäristöllinen, intellektuaalinen, hengellinen ja ammatillinen - terveys liittyvät toisiinsa ja vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Visuaalisen kartoituksen ja henkilökohtaisten arvojen tutkimisen avulla osallistujat saavat kattavan näkökulman siihen, mitä tarkoittaa olla aidosti terve, mikä antaa heille mahdollisuuden tehdä tietoon perustuvia, tasapainoisia elämäntapavalintoja.

Osallistujat pohtivat ensin henkilökohtaisia terveysarvojaan ja keskustelevat niistä pienryhmissä ja tunnistavat keskeisiä tekijöitä, kuten ihmissuhteet, ravitsemus ja stressinhallinta. Sen jälkeen he luovat visuaalisen terveyskartan hahmottelemalla ihmiskehon paperille ja merkitsemällä siihen terveyden eri ulottuvuuksia ja pohtimalla, miten nämä näkökohdat liittyvät toisiinsa. Lopuksi ryhmät esittelevät karttansa, minkä jälkeen keskustellaan kokonaisvaltaisesta terveydestä ja käytännön toimista hyvinvoinnin parantamiseksi.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Esittely (5 minuuttia)

- o Aloita keskustelemalla osallistujien kanssa kokonaisvaltaisen terveyden käsitteestä. Korostakaa, että terveyteen kuuluu fyysisen hyvinvoinnin lisäksi monia muita ulottuvuuksia, mukaan lukien henkiset, emotionaaliset, sosiaaliset ja ympäristönäkökohdat.

2. Henkilökohtaisten arvojen määrittely (15 minuuttia)

- o Pyydä osallistujia pareittain tai pienryhmissä pohtimaan terveyteen liittyviä henkilökohtaisia arvojaan. Kunkin ryhmän tulisi keskustella ja listata arvot, joiden he uskovat edistävän terveellistä elämää, ottaen huomioon sellaiset tekijät kuin ihmissuhteet, ravitsemus, liikunta, stressin vähentäminen ja elinympäristö.

3. Ryhmäkeskustelu (10 minuuttia)

- o Yksilö- tai ryhmäpohdinnan jälkeen kutsu kaikki yhteen ryhmäkeskusteluun.
- o Kukin ryhmä jakaa tuloksensa, ja ohjaaja fasilitoi keskustelua eri ryhmien havaitsemien arvojen yhteisistä teemoista ja eroista.

4. Kokonaisvaltainen terveystarkoitus (20–30 minuuttia)

- o Jaa jokaiselle ryhmälle suuret paperiarkit ja tussit. Pyydä heitä piirtämään paperille ihmiskehon ääriviivat. Ohjaa osallistujia tunnistamaan ja merkitsemään ruumiin ääriviivaan terveyden eri osat alueet. Kannusta heitä ajattelemaan muutakin kuin vain fyysistä terveyttä ja sisällyttämään siihen sellaisia tekijöitä kuin henkinen hyvinvointi, viestintä, ruoansulatus ja itseilmaisu.

5. Esittely ja pohdinta (10 minuuttia)

- o Kun kartoitustehtävä on suoritettu, pyydä kutakin ryhmää esittelemään karttansa koko ryhmälle. Kun kukin ryhmä jakaa karttansa, keskustelkaa terveyden ulottuvuuksien yhteydestä toisiinsa ja toimista, joilla yksilöt voivat tukea kutakin ulottuvuutta. Kannusta osallistujia pohtimaan, miten nämä ulottuvuudet liittyvät heidän aiemmin tunnistamiinsa henkilökohtaisiin arvoihin.

6. Yhteenveto (5 minuuttia)

- o Päätä aktiviteetti tekemällä yhteenveto keskustelusta ja kartoitusharjoituksesta saaduista keskeisistä havainnoista. Toista kokonaisvaltaisen terveyden merkitys ja kannusta osallistujia ryhtymään ennakoiviin toimiin kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa parantamiseksi.



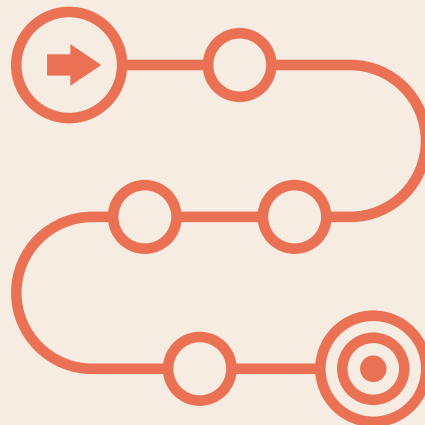
2. Pienet Askeleet, Suuret Muutokset

Kesto	<ul style="list-style-type: none">• Ensimmäinen kerta: noin 40 minuuttia• Seurantakeskustelu: noin 20 minuuttia tämän moduulin kunkin aktiviteetin alussa.
Aktiviteettityyppi	Itsereflektointi
Ydinsanoma	Osallistujat oppivat sisällyttämään helposti hallittavia ja terveellisiä tapoja päivittäisiin rutiineihinsa, mikä tukee pitkäaikaista hyvinvointia ja itsensä kehittämistä.
Liitteet	<u>Pienet askeleet, suuret muutokset</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Paperia/ muistikirjat osallistujille• Kyniä

Aktiviteetin esittely

Aktiviteetin pääajatuksena on auttaa osallistujia aloittamaan ja ylläpitämään uusia terveellisiä elämäntapoja. Valitsemalla ja toteuttamalla pieniä, toteutettavissa olevia muutoksia viikoittain, osallistujat voivat vähitellen parantaa terveyttään ja kehittää kestäviä rutiineja. Aktiviteetissa korostetaan, että on tärkeää tehdä pieniä muutoksia pitkän aikavälin hyvinvoinnin edistämiseksi, ja siihen sisältyy jäsennelty seurantaprosessi uusien tapojen tukemiseksi ja vahvistamiseksi.

Aktiviteetin aikana osallistujat valitsevat uuden terveellisen tavan, jonka he sisällyttävät arkeensa tulevan viikon ajaksi. He saavat luettelon ehdotetuista tavoista, kuten hedelmän syöminen joka aamu tai veden juominen, ja valitsevat niistä yhden, joka vastaa heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan. Viikon aikana he ottavat tavan käyttöön, seuraavat edistymistään ja kirjaavat ylös mahdolliset havainnot tai haasteet. Seuraavalla kerralla he jakavat kokemuksiaan ja pohdintojaan ryhmän kanssa ja keskusteleval onnistumisista ja esteistä kannustavassa ympäristössä. Tämä prosessi toistetaan viikoittain, mikä auttaa osallistujia rakentamaan ja ylläpitämään terveempiä rutiineja.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Valmistelut (5 minuuttia)

- o Tulosta luettelo ehdotetuista aktiviteeteista ja anna osallistujille kyniä ja paperia, jotta he voivat kirjoittaa ylös omia ideoitaan.

2. Esittely (10 minuuttia)

- o Aloita esittelemällä aktiviteetti ja sen tarkoitus ja korostamalla pienten, johdonmukaisten tekojen merkitystä pitkän aikavälin terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisessa. Selitä, että osallistujilla on joka viikko mahdollisuus valita uusi terveellinen tapa, jonka he sisällyttävät elämäänsä. Osallistujat voivat valita annetusta idealuettelosta tai keksiä omia terveellisiä tapojaan. Selitä, että osallistujille annetaan joka viikko pieni haaste, joka liittyy valittuun tapaan. Korosta, että aktiviteettiin jatkuu seurantakeskustelulla seuraavassa istunnossa, jossa jaetaan kokemuksia, haasteita ja onnistumisia.

3. Ideoiden luominen (15 minuuttia)

- o Anna osallistujille luettelo mahdollisista terveellisistä tavoista, kuten hedelmän syöminen aamulla, uuden ruoan kokeileminen, välipalan korvaaminen jollain terveellisellä, veden juominen, 10 minuutin liikunta päivittäin jne. Kannusta osallistujia miettimään omia tavoitteitaan ja kiinnostuksen kohteitaan terveellistä tapaa valitessaan. Tavan tulisi olla sellainen, että se vastaa heidän henkilökohtaisia toiveitaan ja on saavutettavissa viikon kuluessa.

4. Tapojen valinta (10 minuuttia)

- o Anna osallistujille aikaa valita viikon terveellinen tapa. He voivat kirjoittaa sen ylös tai jakaa sen ryhmän kanssa, jos se tuntuu heille turvalliselta. Muistuta heitä siitä, että valitun tavan tulisi olla realistinen, konkreettinen ja mitattavissa, jotta edistymistä olisi helpompi seurata ja onnistuminen olisi helpompi määrittää.

5. Toteutus ja seuranta (koko koulutuksen ajan)

- o Ohjeista osallistujia sisällyttämään valitsemansa terveellinen tapa ja ottamaan haaste vastaan koko viikon ajan. Kannusta heitä seuraamaan edistymistään ja tekemään muistiinpanoja kaikista havainnoista, hyödyistä, vaikeuksista tai mahdollisista muutoksista, joita he tekevät.

6. Seurantakeskustelu (n. 20 minuuttia) muutama päivä tavan asettamisen jälkeä

- o Fasilitoi seurantakeskustelu siitä miten uuden tavan omaksuminen on sujunut kunkin osallistujan kohdalla. Anna osallistujien kertoa kokemuksistaan, kohtaamistaan haasteista ja tottumuksiinsa mahdollisesti tehdyistä muutoksista. Kannusta tukevaan ja tuomitsemattomaan ilmapiiriin, jossa osallistujat voivat juhlia onnistumisia ja antaa toisilleen ehdotuksia tai neuvoja.

7. Toisto ja edistyminen (jatkuva)

- o Toista aktiviteetti seuraavalla viikoilla (jos mahdollista), jolloin osallistujat voivat valita uusia terveellisiä tapoja ja kohdata uusia haasteita. Kannusta osallistujia hyödyntämään edellisten viikkojen edistymistä ja jatkamaan terveellisten tapojen sisällyttämistä elämäänsä. Vahvista ajatusta siitä, että pienillä, johdonmukaisesti otetuilla askelilla voidaan saada aikaan suuri ero yleisessä terveydessä ja hyvinvoinnissa.



3. Ravitsemuksen Reittikartta

Kesto	2 tuntia
Aktiviteettityyppi	Toiminta-aktiviteetti
Ydinsanoma	Osallistajat oppivat keskeisiä taitoja terveellisempien elintarvikevalintojen tekemiseen ja ravitsemuksen hallintaan, samalla kun he kehittävät käytännön elämäntaitoja ja lisäävät avointa ja kokeilevampaa suhtautumista ruokaan
Liitteet	<u>Nutritional Navigator- Tietopaketti</u> Lisätietoa (eufic): <ul style="list-style-type: none">• <u>Food facts for healthy choices</u>• <u>Food labels</u>• <u>European national references to find information on dietary guidelines and advice</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Ostokasseja• Rahaa ruokaostoksia varten

Aktiviteetin esittely

Osallistajat pääsevät suorittamaan käytännönläheisen ruokaostokokemuksen, jonka tarkoituksena on parantaa heidän elintarvikevalintojaan ja ravitsemustietämystään. Yhdessä he tutustuvat uuteen ruokakauppaan, oppivat lukemaan pakkausmerkintöjä ja löytävät terveellisempiä ruokavaihtoehtoja. Tämän vuorovaikutteisen aktiviteetin tavoitteena on laajentaa heidän ymmärrystään ravitsemuksesta, edistää terveellisempiä ruokailutottumuksia ja antaa heille käytännön taitoja tehdä tietoon perustuvia ravitsemuspäätöksiä. Ryhmäkeskustelujen ja pohdintojen kautta osallistajat saavat arvokasta tietoa terveellisestä syömisestä ja kehittävät ennakoivan lähestymistavan hyvinvointiinsa.

Aktiviteetin tavoitteena on opettaa osallistujille terveellisempien elintarvikevalintojen tekemistä ohjatun ruokaostokokemuksen avulla. Tutustumalla yhdessä kauppaan ja oppimalla tulkitsemaan ravitsemustietoja osallistujista tulee valveutuneempia kuluttajia. Aktiviteetti kannustaa myös kokeilemaan uusia elintarvikkeita, mikä lisää heidän yleistä ymmärrystään ravitsemuksesta ja edistää terveellisempiä ruokailutottumuksia. Osallistajat kokoontuvat yhteen ja keskustelevat ravitsemuksen perusasioista, kuten pakkausmerkintöjen lukemisesta. Sen jälkeen heidät jaetaan pienryhmiin ja heille annetaan kauppalistat tai ehdotuksia tutkittavista ruoka-aineista. Kukin ryhmä tutkii ruokakauppaa, etsii terveellisiä vaihtoehtoja, sekä tutkii niiden ravintosiältöä ja kokeilee uusia elintarvikkeita. Ostosten jälkeen ryhmät kokoontuvat uudelleen keskustelemaan havainnoistaan, haasteistaan ja uusista oivalluksista. Aktiviteetin päätteeksi tehdään yhteenveto tärkeimmistä kokemuksista ja pohditaan, miten näitä uusia taitoja voidaan soveltaa jokapäiväisessä elämässä.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

Valmistelut:

- o Paikan valinta: Valitse läheinen ruokakauppa, jossa on hyvä valikoima terveellisiä ruokavaihtoehtoja ja joka on kaikkien osallistujien helposti saavutettavissa.
- o Materiaalit: Valmistele ostoslistat ja tulosta tietopaketti osallistujille (ks. liitteet).
- o Budjetointi ja ostoskassit Järjestä rahaa ruokaostoksia varten ja varmista, että jokaisella ryhmällä on uudelleenkäytettävät ostoskassit.
- o Ryhmän koordinointi: Varmista, että paikalla on riittävästi ohjaajia, jotka tukevat kutakin ryhmää kauppakäynnin aikana, vastaavat kysymyksiin ja antavat opastusta.

Aktiviteetin vaiheet:

1. Aktiviteetin esittely (10 minuuttia)

- o Aloita keräämällä osallistujaryhmä nimettyyn kokoontumispaikkaan, jossa esittelet aktiviteetin ja joka sijaitsee lyhyen matkan päässä ruokakaupasta.
- o Esitele aktiviteetti lyhyesti ja painota terveellisten elintarvikevalintojen tekemisen ja uusien vaihtoehtojen tutkimisen tärkeyttä.

2. Ravitsemusopetus (15 minuuttia)

- o Jaa osallistujille tulostamasi tietopaketti.
- o Keskustelkaa pakkausmerkintöjen lukemisesta ja ravitsemuksen ymmärtämisestä.
- o Korosta keskeisiä tietoja, joita osallistujien tulisi etsiä pakkausmerkkinnöistä, kuten ainesosaluetteloita, ravintoarvoja ja annoskokoja.

3. Terveellisten elintarvikkeiden luettelo (vapaaehtoinen) (5 minuuttia)

- o Jaa osallistujien kanssa luettelo terveellisistä elintarvikkeista ja resepti-ideoista. Nämä voivat olla esimerkiksi terveellisiä välipaloja, joita osallistujat syövät yhdessä tauolla.
- o Kannusta heitä harkitsemaan näiden tuotteiden sisällyttämistä ostoksiinsa.

4. Ryhmien muodostaminen (5 minuuttia)

- o Jaa osallistujat pienempiin ryhmiin, joissa on mieluiten monipuolinen kokoonpano yhteistyön ja ideoiden jakamisen edistämiseksi.

5. Ruoka-ostokset (30 minuuttia)

- o Anna jokaiselle ryhmälle ostoskori tai ostoskärry ja pyydä heitä tutustumaan kauppaan yhdessä.
- o Kannusta osallistujia etsimään aktiivisesti listoillaan olevia tuotteita ja miettimään samalla uusia ja terveellisempiä vaihtoehtoja.
- o Pyydä heitä tutustumaan pakkausmerkintöihin aiemman keskustelun pohjalta.

6. Ryhmäkeskustelu (30 minuuttia)

- o Keskustelkaa kokemuksesta ja pyytäkää osallistujia kertomaan uusista löydöksistä, kohdatuista haasteista ja saaduista oivalluksista.
- o Kannusta osallistujia keskustelemaan valinnoista ja havainnoista ja jakamaan ne ryhmässä.
- o Ole valmiina vastaamaan kysymyksiin, antamaan opastusta ja tarjoamaan lisätietoja tietyistä elintarvikkeista tai ravitsemukseen liittyvistä kysymyksistä.
- o Pohtikaa miksi on tärkeää sisällyttää terveellisempiä valintoja ruokavalioon ja ylläpitää näitä tapoja myös aktiviteetin jälkeen.
- o Keskustelkaa mahdollisista vaikutuksista yleiseen hyvinvointiin.

7. Yhteenvedo (5 minuuttia)

- o Päätä aktiviteetti tekemällä yhteenvedo tärkeimmistä ajatuksista ja havainnoista.



4. Mainosmyytit ja Totuus

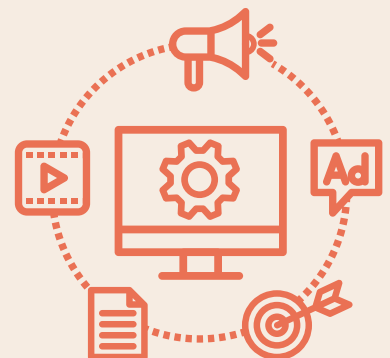
Kesto	2-3 tuntia
Aktiviteettityyppi	Workshop
Ydinsanoma	Osallistajat kehittävät kriittistä ajattelua ja medialukutaitoa, joita tarvitaan mainonnassa käytettyjen taktiikoiden tunnistamiseen ja kyseenalaistamiseen. Tämä antaa heille mahdollisuuden tehdä tietoon perustuvia ja terveellisempiä kuluttajavalintoja, jolla on pitkällä tähtäimellä positiivinen vaikutus hyvinvointiin
Liitteet	<u>Tietopaketti: Mainosmyytit ja Totuus</u> Lisätietoa: <ul style="list-style-type: none">• <u>How to spot fake nutrition information online</u>• <u>European Commission: Nutrition claims</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Puhelimet, tabletit tai tietokoneet osallistujille tutkimusta varten• Suuria paperiarkkeja• Kyniä ja tusseja

Aktiviteetin esittely

Tässä mielenkiintoisessa aktiviteetissa osallistajat perehtyvät elintarvikemainonnassa käytettyihin psykologisiin taktiikoihin ja oppivat, miten markkinoijat luovat illuusion siitä, että heidän tuotteensa parantavat kuluttajien elämää. Tarkastelemalla esimerkkejä harhaanjohtavista terveystähtäimistä he huomaavat, kuinka värikkäät pakkaukset ja liioitellut lupaukset voivat vaikuttaa ostopäätöksiin. Analyysi ulottuu myös verkko- ja televisiomainoksiin, joissa käytetään vastaavia strategioita vaikuttamaan kuluttajakäyttäytymiseen.

Osallistajat valitsevat itseään kiinnostavia mainoksia, tutkivat niitä ja analysoivat mainosten taustalla olevia piiloviestejä ja motiiveja. Aktiviteetti huipentuu ryhmäkeskusteluun ja julisteiden laatimiseen, joissa he esittelevät havaintonsa ja harjoittelevat taitoja, jotka auttavat tekemään tietoisempia valintoja ostopäätöksissä.

Aluksi osallistajat pohtivat, miten mainonta vaikuttaa kuluttajien valintoihin erityisesti elintarvikealalla. Sen jälkeen he valitsevat mieleisensä mainoksen ja analysoivat sen markkinointistrategioita. Ryhmäkeskusteluissa he arvioivat mainosten todellisia motiiveja, kuten terveystähtäimien paikkansapitävyyttä ja pakkausten vaikutusta. Lopuksi osallistajat luovat julisteet, joilla he esittelevät havaintonsa muulle ryhmälle. Istunnon päätteeksi pohditaan, miten kriittistä ajattelua voidaan hyödyntää päivittäisissä elintarvikevalinnoissa, ja kannustetaan pysymään tietoisina harhaanjohtavista markkinointitaktiikoista.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Johdanto aktiviteettiin (15 minuuttia)

- o Anna lyhyt katsaus session aiheeseen, joka keskittyy elintarvikemarkkinoinnin taktiikoiden ymmärtämiseen.
- o Korosta kriittisen ajattelun merkitystä mainosten välittämien viestien arvioinnissa.
- o Keskustelkaa lyhyesti siitä, miten markkinointistrategiat vaikuttavat kuluttajien valintoihin (lisätietoa löytyy tehtävämonisteista).

2. Pohdintaa ja tutkimusta internetissä (20 minuuttia)

- o Ohjeista osallistujia pohtimaan mainoksia, jotka herättävät heidän kiinnostuksensa, ja valitsemaan jokaiselle sopiva tuote tarkempaa tarkastelua varten.
- o Järjestä lyhyt keskustelu valituista tuotteista ja siitä, miksi ne ovat osallistujien mielestä houkuttelevia.
- o Varaa aikaa yksilölliseen tai ryhmässä tehtävään internet-tutkimukseen, jossa analysoidaan valittujen tuotteiden markkinointistrategioita.

3. Ryhmäpohdinta mainonnasta (30 minuuttia)

- o Kokoa ryhmä yhteiseen pohdintaan mainonnasta:
 - Mikä on mainonnan ensisijainen tavoite?
 - Voiko mainontaan luottaa, ja miksi tai miksi ei?
 - Mitä viestejä mainokset välittävät?
 - Miksi ihmiset tekevät tiettyjä ostopäätöksiä mainosten perusteella?
- o Kannusta avoimeen keskusteluun ja eri näkökulmien jakamiseen ryhmässä.

4. Julisteen luominen (45 minuuttia)

- o Jaa osallistujat pienempiin ryhmiin (2-4 henkilöä per ryhmä).
- o Ohjeista kutakin ryhmää luomaan juliste valitsemistaan tuotteista.
- o Julisteissa tulisi esittää internet-tutkimuksen ja ryhmäpohdinnan tuottamia oivalluksia.
- o Korosta visuaalisen esityksen ja ytimekkään viestinnän merkitystä julisteissa.

5. Ryhmäjulisteiden esittely (10 minuuttia)

- o Jokainen ryhmä esittelee julisteensa koko ryhmälle ja tuo esille keskeiset havainnot, oivallukset ja pohdinnat.
- o Kannusta osallistujia esittämään kysymyksiä ja käymään keskustelua kunkin esityksen jälkeen.

6. Loppukeskustelu ja yhteenveto (15 minuuttia)

- o Päätä sessio ryhmäkeskustelulla:
 - Mitä osallistujat oppivat elintarvikemarkkinoinnasta?
 - Miten kriittinen ajattelu voi vaikuttaa elintarvikevalintoihin?
 - Mitä strategioita nuoret voivat käyttää tehdäkseen tietoisia päätöksiä harhaanjohtavan mainonnan keskellä?
- o Anna yhteenvetona tärkeimmät opit ja korosta tietoisien ja harkittujen elintarvikevalintojen merkitystä.
- o Keskustele siitä, miten osallistujat voivat hyödyntää uutta tietoisuuttaan jokapäiväisessä elämässä.
- o Kannusta jatkuvaan kriittiseen ajatteluun elintarvikevalintojen suhteen ja pysymään tietoisina markkinointitaktiikoista.



5. Tavat Tutkinnassa

Kesto	50 minuuttia
Aktiviteettityyppi	Itsereflektointi
Ydinsanoma	Osallistujat saavat syvemmän ymmärryksen päivittäisistä tottumuksistaan, mikä auttaa heitä tunnistamaan kehityskohteita ja tekemään tietoisempia valintoja yleisen hyvinvointinsa edistämiseksi
Liitteet	<u>Tavat Tutkinnassa: kyselylomake</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Paperia/muistikirjat osallistujille• Kyniä

Aktiviteetin esittely

Tämä aktiviteetti on suunniteltu lisäämään osallistujien tietoisuutta omista päivittäisistä tottumuksistaan. Täyttämällä "Tavat Tutkinnassa" -kyselylomakkeen osallistujat saavat arvokasta tietoa omasta ravitsemuksestaan, vapaa-ajan vietostaan ja terveystutkimuksistaan. Itsetutkiskelu rohkaisee heitä arvioimaan elämäntapojaan ja joko hyväksymään nykyiset tottumuksensa tai tunnistamaan alueita, joissa on tilaa positiivisille muutoksille.

Aktiviteetti toimii tehokkaana työkaluna hyvinvointiin vaikuttavien päivittäisten tapojen kartoittamisessa. Ruokavalion, liikunnan ja terveystutkimusten tarkastelun avulla osallistujat voivat tunnistaa kehityskohteita ja harkita toteuttamiskelpoisia muutoksia hyvinvointinsa parantamiseksi.

Osallistujat aloittavat täyttämällä kyselylomakkeen, jossa he arvioivat elämäntapojaan ja hyvinvointiaan. Tämä prosessi auttaa heitä pohtimaan päivittäisiä rutiinejaan, kuten ruokailutottumuksia, vapaa-ajan viettoa ja terveystutkimuksia. Kyselylomakkeen täytön jälkeen ohjaaja johtaa ryhmäkeskustelun, jossa osallistujat jakavat havaintojaan, keskustelevat niistä ja pohtivat mahdollisia muutoksia hyvinvointinsa edistämiseksi. Aktiviteetti edistää itsetuntemusta ja luo pohjan tietoon perustuvien päätösten tekemiselle henkilökohtaisen terveyden ja hyvinvoinnin suhteen.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Esittely (5 minuuttia)

- o Aloita selittämällä aktiviteetin tarkoitus, joka on auttaa heitä ymmärtämään paremmin omia päivittäisiä tapojaan ja kuinka näillä tavoilla on vaikutus heidän yleiseen hyvinvointiinsa.
- o Korosta itsereflektion merkitystä mallien tunnistamisessa ja myönteisten muutosten tekemisessä elintapojen ja terveyden parantamiseksi.
- o Jaa "Tavat Tutkinnassa"- kyselylomake sekä paperia/muistivhot ja kyniä osallistujille.

2. Kyselylomakkeiden täyttäminen (20 min)

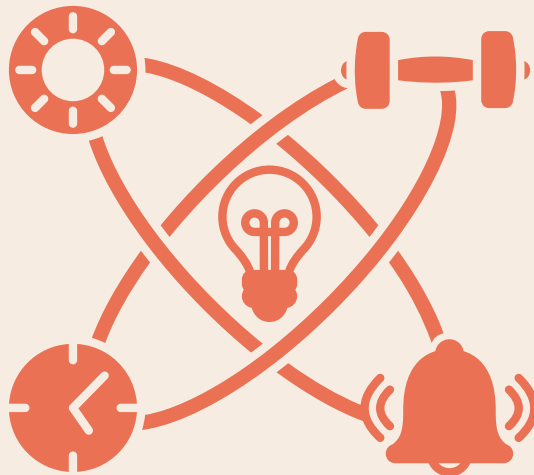
- o Pyydä osallistujia vastaamaan rehellisesti jokaiseen kysymykseen ja ottamaan huomioon sekä arkipäivät että vapaapäivät.
- o Anna osallistujille tarpeeksi aikaa täyttää kyselylomake omaan tahtiinsa.
- o Kannusta heitä olemaan mahdollisimman yksityiskohtaisia, sillä se auttaa heitä pohtimaan toimintaansa ja auttaa muutosten tekemisessä.
- o Osallistujat voivat halutessaan tehdä lisämuistiinpanoja muistikirjaansa ja pohtia tarkemmin tiettyjä elämäntapansa osa-alueita, jotka ovat heille erityisen tärkeitä.

3. Keskustelu (20 minuuttia)

- o Kun kyselylomake on täytetty, kokoa kaikki yhteen keskustelua varten.
- o Aloita pyytämällä osallistujia kertomaan, mitä oivalluksia tai yllätyksiä he ovat havainneet tottumuksistaan.
- o Ohjaa keskustelua ryhmän yhteisten mallien tai haasteiden tunnistamiseksi.
- o Kannusta osallistujia keskustelemaan mahdollisista muutoksista, joita he voisivat tehdä pohdintojensa perusteella.
- o Auta osallistujia ideoimaan realistisia, pieniä askeleita, joita he voivat ottaa parantaakseen elämäntapansa osa-alueita, jotka vaativat huomiota.
- o Edistä tukevaa ilmapiiriä, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi vaihtaa kokemuksia ja oppeja toistensa kanssa.

4. Yhteenveto (5min)

- o Korostaka jatkuvan itsetutkiskelun ja vähittäisten muutosten tekemisen merkitystä hyvinvoinnin parantamiseksi.
- o Muistuta osallistujia siitä, että tämä on vasta alku matkalle kohti terveellisempää elämäntapaa. Kannusta heitä tarkastelemaan säännöllisesti tapojaan ja tekemään tarvittaessa muutoksia.
- o Kiitä lopuksi kaikkia osallistumisesta ja avoimuudesta aktiviteetin aikana.



6. Ennakkoluulojen Murtaja

Kesto	2 tuntia
Aktiviteettityyppi	Itsereflektointi/Workshop
Ydinsanoma	Osallistajat saavat syvällisemmän käsityksen siitä, miten ylipainoon tai lihavuuteen liittyvä stigma vaikuttaa yksilöihin ja heidän hyvinvointiinsa, ja oppivat käytännön taitoja tällaisten ennakkoluulojen kohtaamiseen ja torjumiseen. Tämä edistää empaattisempaa ja tukevampaa ilmapiiriä, joka vahvistaa osallistumisen ja itsensä hyväksymisen puolustamista
Liitteet	<ul style="list-style-type: none">• <u>Kyselylomake painoon liittyvästä stigmasta</u>• <u>Ennakkoluulojen Murtaja - Roolipeliopas</u>
Lisämateriaalit	<ul style="list-style-type: none">• Kyniä

Aktiviteetin esittely

Osallistajat osallistuvat leimautumisen vähentämiseen tähtäävään työpajaan, jossa he perehtyvät leimautumisen juurisiihin ja vaikutuksiin sekä oppivat luomaan kannustavan ja osallistavan ympäristön. Interaktiivisten harjoitusten, keskustelujen ja roolipelien avulla osallistajat tutkivat lihavuuteen liittyviä sosiaalisia ennakkoluuloja ja kehittävät käytännön taitoja kohdata ja vähentää syrjintää. Painottamalla sekä henkilökohtaista itsetuntemusta että yhteiskunnallisten asenteiden ymmärrystä, aktiviteetti antaa nuorille valmiuksia haastaa haitalliset stereotyyppit ja toimia empaattisempien yhteisöjen puolesta.

Aluksi osallistajat täyttävät kyselylomakkeen pohtien omia kokemuksiaan ja asenteitaan. Tämän jälkeen he osallistuvat keskusteluun syventääkseen ymmärrystään leimautumisesta ja sen vaikutuksista mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Roolipelin kautta he pääsevät harjoittelemaan leimaavien tilanteiden kohtaamista ja hallintaa. Lopuksi ryhmässä jaetaan ajatuksia ja kehitetään strategioita, joilla edistää osallisuutta ja empatiaa, mikä luo pohjan tukevammalle ja ymmärtäväisemmälle yhteisölle.



Aktiviteetin ohjeet vaiheittain:

1. Esittely ja ilmapiirin luominen (10 minuuttia)
 - o Esittele aktiviteetti ja sen tavoite lyhyesti
 - o Järjestä mahdollisesti lyhyt tutustumisleikki alkuun, jotta osallistujilla on mukava olo toimia ryhmän kanssa
2. Kyselylomakkeiden jakaminen ja täyttäminen (15 minuuttia).
 - o Jaa osallistujille valmiit kyselylomakkeet.
 - o Osallistujat täyttävät kyselylomakkeet henkilökohtaisten kokemustensa perusteella.
3. Keskustelu leimautumisesta (30 minuuttia)
 - o Fasilitoi keskustelua osallistujien kokemuksista leimaavista tilanteista.
 - o Pyydä osallistujia kertomaan tarinoita, joissa he ovat kokeneet tulleensa syrjityiksi ja miltä heistä tuntui.
4. Roolipeli (50 minuuttia)
 - o Ryhmä valitsee kertomusten perusteella 2-3 tilannetta esimerkkeinä, jotka toteutetaan roolipelinä. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää valmiita skenaarioita (ks. roolipeliopas).
 - o Pyydä osallistujia näyttelemään esimerkkejä leimaavista tilanteista, ja koko ryhmä tutkii yhdessä keinoja, joilla niihin voidaan puuttua tehokkaasti (ks. roolipeliopas).
 - o Ohjaaja moderoi roolileikkiä varmistaakseen, että toimintaympäristö on kannustava ja kunnioittava kaikille osallistujille.
5. Yhteenveto ja päätelmät (15 minuuttia)
 - o Osallistujat pohtivat yhdessä tämän työpajan tärkeimpiä kokemuksia, joista ohjaaja tekee yhteenveton.
 - o Kehota osallistujia kertomaan loppuajatuksiaan tai pohdintojaan työpajasta ja roolipelistä sekä siitä, miltä se tuntui.



Liitteet Terveys-/lääketieteellisen moduulin aktiviteeteille





Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 1 - Terveiden Kokonaiskuva

1. Fyysinen terveys:

Tämä ulottuvuus kattaa kehon fyysiseen hyvinvointiin liittyvät näkökohdat, kuten ravitsemuksen, liikunnan, unen ja terveydenhoidon. Siihen kuuluu terveiden elämäntapojen ylläpitäminen tasapainoisen ruokavalion, säännöllisen liikunnan, riittävän levon ja tarvittaessa lääkärin hoitoon hakeutumisen avulla.

2. Mielen terveys:

Mielen terveydellä tarkoitetaan emotionaalista ja psykologista hyvinvointia. Siihen kuuluu stressin hallinta, haasteista selviytyminen, myönteisten ihmissuhteiden ylläpitäminen ja joustavuuden edistäminen. Mielen terveyttä edistävät sellaiset käytännöt kuin mindfulness, itsestä huolehtiminen ja tuen hakeminen tarvittaessa.

3. Emotionaalinen terveys:

Emotionaaliseen terveyteen kuuluu omien tunteiden tunnistaminen ja hallinta terveellä ja rakentavalla tavalla. Siihen kuuluu tunteiden asianmukainen ilmaiseminen, tunneälyn kehittäminen ja myönteisten tunteiden, kuten onnellisuuden ja kiitollisuuden, vaaliminen. Terveiden selviytymismekanismien rakentaminen ja avun hakeminen tunne-elämän ahdingon kohdatessa ovat olennaisia emotionaalisen hyvinvoinnin osa-alueita.

4. Sosiaalinen terveys:

Sosiaalinen terveys liittyy ihmissuhteiden ja vuorovaikutussuhteiden laatuun. Siihen kuuluu tukevien yhteyksien luominen, yhteenkuuluvuuden tunteen vaaliminen ja osallistuminen mielekkääseen sosiaaliseen toimintaan. Tehokas viestintä, empatia ja yhteistyö edistävät myönteisiä sosiaalisia suhteita ja yleistä sosiaalista hyvinvointia.

5. Ympäristöterveys:

Ympäristöterveydessä tarkastellaan ympäristön vaikutusta yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Siihen kuuluu puhtaan ilman, veden ja ympäristön sekä ekologista tasapainoa tukevien kestävien käytäntöjen edistäminen. Turvallisen ja terveellisen elinympäristön luominen sekä sisätiloihin että ympäristöön on olennaisen tärkeää optimaalisen ympäristöterveyden kannalta.

6. Älyllinen terveys:

Älylliseen terveyteen kuuluu mielen stimulointi sekä jatkuva oppiminen ja älyllinen kasvu. Siihen kuuluu osallistuminen toimintaan, joka haastaa ja laajentaa omaa tietämystä, kriittisen ajattelun taitoja ja luovuutta. Elinikäinen oppiminen, uteliaisuus ja ennakkoluulottomuus edistävät henkistä hyvinvointia.

7. Henkinen terveys:

Henkisellä terveydellä tarkoitetaan tunnetta tarkoituksesta, merkityksestä ja yhteydestä johonkin itseä suurempaan. Siihen kuuluu omien arvojen, uskomusten ja periaatteiden tutkiminen sekä mindfulnessin, meditaation tai muiden hengellisten rituaalien harjoittaminen. Henkistä hyvinvointia edistää sisäisen rauhan, harmonian ja omien arvojen kanssa yhdenmukaisuuden tunteen vaaliminen.

8. Työterveys:

Työterveys liittyy tyytyväisyyteen ja täyttymykseen, joka saadaan työstä tai päivittäisistä toiminnoista. Siihen kuuluu tasapainon löytäminen työn, vapaa-ajan ja henkilökohtaisten velvollisuuksien välillä sekä mielekkäiden tavoitteiden ja pyrkimysten tavoittelu. Tukevan työympäristön luominen, työ- ja yksityiselämän tasapainon ylläpitäminen ja tarkoituksen löytäminen päivittäisistä toiminnoista edistävät työhyvinvointia.



Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 2 - Pienet Askeleet, Suuret Muutokset

1. Aloita päiväsi lasillisella vettä, jotta kehosi saa nestettä.
2. Lisää jokaiseen ateriaan vähintään yksi annos hedelmiä tai vihanneksia.
3. Korvaa sokeripitoiset juomat vedellä, yrttiteellä tai hiilihapotetulla vedellä.
4. Harjoittele tietoista syömistä nauttimalla jokaisesta suupalasta ja kiinnittämällä huomiota näläntunteeseen.
5. Tee 10 minuutin kävelylenkki jokaisen aterian jälkeen ruoansulatuksen edistämiseksi ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.
6. Aseta säännöllinen unirytmisi ja pyri 7-9 tunnin laadukkaaseen uneen joka yö.
7. Harjoittele syvään hengittämistä tai meditaatiota 5-10 minuuttia päivittäin stressin vähentämiseksi.
8. Pidä ruokapäiväkirjaa, jotta voit seurata ruokailutottumuksiasi ja tunnistaa parannuskohteet.
9. Kokeile joka viikko uutta terveellistä reseptiä laajentaaksesi ruokavalikoimaasi.
10. Rajoita ruutu-aikaa ennen nukkumaanmenoa ja luo rentouttava nukkumaanmenorutiini unen laadun parantamiseksi.
11. Järjestä säännöllistä liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä tai tanssia, vähintään kolme kertaa viikossa.
12. Harjoittele annossäätelyä käyttämällä pienempiä lautasia ja kulhoja, mikä auttaa säätämään energiansaantia.
13. Sisällytä voimaharjoitteluharjoituksia treenirutiiniisi lihasten rakentamiseksi ja aineenvaihdunnan tehostamiseksi.
14. Harjoittele kiitollisuutta kirjoittamalla ylös kolme asiaa, joista olet kiitollinen joka päivä.
15. Suunnittele ja valmista terveellisiä välipaloja, kuten pähkinöitä, siemeniä, jogurttia tai pilkottuja vihanneksia, jotta sinulla on aina välipaloja saatavilla nälän yllättäessä.
16. Pidä säännöllisesti taukoja istumisesta nousemalla seisomaan ja venyttelemällä vähintään tunnin välein.
17. Rajoita prosessoituja elintarvikkeita ja valitse mieluummin ravinteikkaita elintarvikkeita aina kun mahdollista.
18. Harjoittele hyviä hygienia-tottumuksia, kuten käsienpesua säännöllisesti ja hampaiden harjausta kahdesti päivässä.
19. Käy säännöllisesti tarkastuksissa terveydenhuollon tarjoajan luona, jotta voit seurata terveyttäsi ja puuttua mahdollisiin huolenaiheisiin.
20. Harjoittele positiivista itsekehua ja myönteisiä vakuutteluja itsetunnon ja itseluottamuksen lisäämiseksi.
21. Harrasta jotakin mieltäsi harrastusta tai toimintaa, kuten maalaamista, puutarhanhoitoa tai soittimen soittamista, stressin vähentämiseksi ja mielialan kohottamiseksi.
22. Tee vapaaehtoistyötä tai osallistu yhteisöpalvelutoimintaan sosiaalisten suhteiden ja tarkoituksenmukaisuuden tunteen edistämiseksi.
23. Rajoita alkoholinkäyttöä ja valitse alkoholittomia juomia, kuten hiilihapotettua vettä tai yrttiteetä, sosiaalisissa tilaisuuksissa.
24. Harjoittele harkittua rahankäyttöä seuraamalla menojaasi ja asettamalla arvojaasi ja tavoitteidesi mukaiset hankinnat tärkeysjärjestykseen.
25. Varaa päivittäin aikaa rentoutumiseen ja rauhoittumiseen harrastamalla esimerkiksi lukemista, kylpemistä tai musiikin kuuntelua.



Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 3 - Ravitsemuksen Reittikartta

Kun hallitset ravintoarvomerkitöjen lukemisen ja tulkitsemisen taidon, voit tehdä tietoon perustuvia elintarvikevalintoja, jotka edistävät yleistä terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Kiinnittämällä huomiota annoskokoihin, kalorimäärään sekä proteiinien, rasvojen ja hiilihydraattien pitoisuuksiin voit optimoida ruokavaliosi ja tukea ravitsemuksellisia tarpeitasi. Käytä ravintoarvomerkinnoissa annettuja tietoja oppaana valitessasi elintarvikkeita, jotka ravitsevat kehoasi ja edistävät terveellistä elämäntapaa. Harjoittelun myötä saat varmuutta ruokamerkitöjen selaamiseen ja terveystavoitteidesi mukaisten valintojen tekemiseen.

Ravintoarvomerkitöjen ymmärtäminen

Ravintoarvomerkinnot ovat ratkaisevan tärkeitä välineitä pakattujen elintarvikkeiden ravintosisällön arvioinnissa. Kun opit lukemaan ja tulkitsemaan pakkausmerkintöjä, voit tehdä tietoon perustuvia ruokavalioon liittyviä päätöksiä, jotka parantavat terveyttäsi. Seuraavassa kerrotaan, mitä on syytä tietää:

Annoskoko: Annoskoko on etiketin ensimmäinen tieto, joka ilmoittaa yhden annoksen määrän. Kaikki ravintoarvotiedot perustuvat tähän annoskokoon. Muista, että monet pakkaukset sisältävät useita annoksia, ja useamman annoksen nauttiminen lisää kalorien, rasvojen ja muiden ravintoaineiden saantia.

Kalorit: Kalorimäärä annosta kohti kertoo, kuinka paljon energiaa ruoka antaa. Aikuisille noin 2 000–2 500 kalorien päivittäinen saanti on tyyppillistä, mutta yksilölliset tarpeet vaihtelevat esimerkiksi iän, aktiivisuustason ja painotavoitteiden mukaan. Ohjaajien tulisi neuvoa osallistujia neuvottelemaan terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, jotta he ymmärtäisivät oman kaloritarpeensa.

Proteiinit: Proteiinit ovat välttämättömiä kudosten rakentamisessa ja korjaamisessa sekä kehon toimintojen, kuten lihasten korjaamisen ja immuunijärjestelmän terveyden tukemisessa. Pyri käyttämään ruokia, jotka tarjoavat useimmille aikuisille 10–20 grammaa proteiinia ateriaa kohti, riippuen aktiivisuustasosta. Suositeltu päivittäinen proteiinin saanti on yleensä 0,8 grammaa painokiloa kohti, mutta urheilijat tai lihasten rakentamiseen pyrkivät saattavat tarvita suurempia määriä. Ohjaajien tulisi viitata tähän ohjeeseen neuvoessaan osallistujia proteiinin tarpeesta.

Rasvat: Kaikki rasvat eivät ole samanarvoisia. On olemassa hyödyllisiä rasvoja, kuten kertatyydyttymättömiä ja monityyydyttymättömiä rasvoja, ja haitallisia rasvoja, kuten transrasvoja ja monityyydyttyneitä rasvoja. Etsi elintarvikkeita, joissa on vähän tyydyttyneitä rasvoja ja 0 grammaa transrasvaa. Aseta etusijalle terveelliset rasvanlähteet, kuten avokadot, pähkinät, siemenet ja oliiviöljy.

Hiilihydraatit: Hiilihydraatit tuottavat energiaa, mutta on tärkeää seurata niiden tyyppiä ja määrää. Kiinnitä huomiota hiilihydraattien kokonaismäärään, kuituihin ja sokereihin. Runsaasti kuitua sisältävät elintarvikkeet (tavoitteena on 5 grammaa annosta kohti) auttavat ylläpitämään terveellistä ruoansulatusta, kun taas lisätyt sokerit olisi minimoitava. Yritä kuluttaa alle 30 grammaa lisättyä sokeria päivässä.

Päivittäinen arvo % (%DV): %DV-arvo auttaa ymmärtämään, kuinka paljon ravintoaine yhdessä annoksessa vastaa päivittäistä kokonaissaantiasi, joka perustuu tavanomaiseen 2 000 kalorien ruokavalioon. Esimerkiksi elintarvike, jonka kalsiumin DV-arvo on 20 %, tarjoaa 20 % päivittäisestä kalsiumin tarpeestasi. Tämän avulla voit valita elintarvikkeita, joissa on runsaasti tärkeitä ravintoaineita, mutta samalla voit välttää epäterveellisiä ainesosia, kuten rasvoja ja sokereita.

Ainesosat: Ainesosaluettelo paljastaa elintarvikkeen sisällön, ja ainesosat on lueteltu painon mukaan alenevassa järjestyksessä. Valitse elintarvikkeita, joissa on kokonaisia, mahdollisimman vähän käsiteltyjä ainesosia. Vältä lisäaineita, säilöntäaineita ja keinotekoisia ainesosia ja rajoita sellaisten elintarvikkeiden kulutusta, jotka sisältävät runsaasti puhdistettuja sokereita tai hydrattuja öljyjä.

Vinkkejä terveellisempien valintojen tekemiseen

- **Kalorien hallinta:** Kohdista kalorien saanti energiankulutukseen. Päivittäinen 2 000–2 500 kalorien vaihteluväli on yleinen ohje, mutta yksilölliset tarpeet vaihtelevat esimerkiksi iän, sukupuolen ja aktiivisuustason mukaan.
- **Riittävä proteiini:** Varmista, että ruokavalio sisältää riittävästi proteiinia kudosten korjaamiseen ja lihasten tukemiseen. Tavoite 10–20 grammaa proteiinia ateriaa kohti on hyvä alku useimmille ihmisille. Jos olet aktiivisempi, harkitse suurempia määriä.
- **Terveelliset rasvat:** Aseta etusijalle pähkinöistä, siemenistä, oliiviöljystä ja kalasta saatavat terveelliset rasvat ja minimoi tyydyttyneiden ja transrasvojen saanti. Suositeltavia ovat elintarvikkeet, joissa on 0 grammaa transrasvaa ja vähän tyydyttyneitä rasvoja.
- **Hiilihydraattitasapaino:** Keskity runsaasti kuitua sisältäviin elintarvikkeisiin (tavoitteena 5 grammaa annosta kohti). Rajoita runsaasti lisättyä sokeria sisältäviä elintarvikkeita; yritä pitää lisätyn sokerin kulutus alle 30 grammassa päivässä.
- **Ravintoaineiden tiheys:** Käytä %:n päivittäistä arvoa tunnistamaan elintarvikkeet, joissa on runsaasti ravintoaineita, kuten kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Vertaile samankaltaisia tuotteita ja valitse ne, joissa on suurempi ravintotiheys ja vähemmän epäterveellisiä ainesosia, kuten sokeria ja suolaa.



Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 4 - Mainosmyytit ja Totuus

Mitä on harhaanjohtava pakkausmerkintä?

Elintarvikemerkinnoissa käytetään usein nokkelia sanamuotoja, jotta tuotteet näyttäisivät terveellisemmiltä tai kestävämmiltä kuin ne todellisuudessa ovat. Näiden taktiikoiden ymmärtäminen on avainasemassa tietoon perustuvien elintarvikevalintojen tekemisessä. Elintarvikeyritykset pyrkivät täyttämään pakkausstandardit ja, mikä vielä tärkeämpää, vakuuttamaan sinut ostamaan heidän tuotteitaan. Harhaanjohtavissa merkinnöissä käytetään usein "laukaisevia sanoja", kuten "sokeriton", "kevyt", "vähäkalorinen", "luonnollinen" tai "luomu", jotta tuotteet näyttäisivät terveellisemmiltä tai houkuttelevammilta.

Miksi elintarvikkeiden pakkausmerkinnät ovat harhaanjohtavia?

- **Myyntitaktiikka:** Myynnin lisääminen on perimmäinen tavoite. Pakkaukset on suunniteltu kiinnittämään huomio ja saamaan sinut ostamaan tuotteen.
- **Kuluttajatrendit:** Markkinoijat seuraavat trendejä, kuten kasvispainotteista ruokavaliota ja suolistoterveyttä, muovatakseen pakkauksiaan ja lisätäkseen vetovoimaa.
- **Psykologinen vaikutus:** Pelkkä tuotteen koskettaminen voi lisätä sen ostamisen todennäköisyyttä. Elintarvikkeiden etiketit on luotu houkuttelemaan ja kiinnittämään huomiota.

Harhaanjohtavimmat etikettiväitteet

- **Sokeriton:** Tuote voi sisältää enintään 0,5 g sokeria 100 g:ssa tai 100 ml:ssa ja sisältää usein korkeamman rasvapitoisuuden makeuden menetyksen kompensoimiseksi.
- **Hedelmänmakainen:** Tyypillisesti maustettu kemikaaleilla, ei oikeilla hedelmillä.
- **Kevyt:** Väittäjä voidaan esittää vain, jos sisällön vähennys on vähintään 30 prosenttia verrattuna vastaavaan tuotteeseen, mutta tämä ei välttämättä tarkoita, että tuote on vähäkalorinen tai vähärasvainen. Siten sokeri- tai vähärasvaiset tuotteet sisältävät vähemmän sokeria tai rasvaa, mutta kaloripitoisuus on usein verrattavissa tavanomaisiin tuotteisiin. Siksi on aina suositeltavaa tarkistaa myös tuotteen ravintoarvon ilmoittava etiketti.
- **Vähäkaloriset/Energiset:** Tuotteen on oltava alle 40 kcal (170 kJ)/100 g kiinteissä aineissa tai yli 20 kcal (80 kJ)/100 ml nesteissä.
- **Vähähiilihydraattinen:** Ei virallista eurooppalaista sääntelyä, joten monissa tuotteissa voidaan käyttää tätä merkintää ilman erityisvaatimuksia.
- **Vähärasvainen:** EU:ssa tuote saa sisältää enintään 3 g rasvaa 100 g:ssa elintarvikkeita tai 1,5 g rasvaa 100 ml:ssa nesteitä.
- **Valmistettu täysjyväviljasta:** Tuote voi silti olla enimmäkseen valmistettu jalostetuista jyväistä.
- **Moniviljainen:** Osoittaa, että tuotteessa on eri jyviä, mutta se voi silti sisältää jalostettua viljaa.
- **Luonnollinen:** Ei ole tiukasti säännelty, joten tämä ei välttämättä sulje pois keinotekoisia ainesosia.
- **Ei kolesterolia:** Voi silti sisältää pieniä määriä kolesterolia.
- **Luomu:** Noudattaa tiukkoja eurooppalaisia luonnonmukaisen viljelyn standardeja, mutta ei takaa, että tuote on terveellisempi.
- **Ei transrasvaa:** Saattaa sisältää enintään 0,5 g transrasvaa annosta kohti.

Kuinka lukea elintarvikkeiden etikettejä

- **Jätä huomiotta pakkauksen etupuolella olevat väitteet: Markkinointisanat ovat usein harhaanjohtavia.**
- **Tutki ainesosaluetteloa:** Keskity muutamaan ensimmäiseen ainesosaluetteluun. Tarkkaile lisättyjä sokereita, rasvoja ja natriumia.
- **Kiinnitä huomiota annoskokoihin:** Joissakin tuotteissa saattaa olla vähän kaloreita tai sokeria, mutta annoskoko on pieni, mikä voi antaa harhaanjohtavan vaikutelman.

Kuinka tulkita sokeripitoisuutta

- **Sokerityypit:** Sokeri voi esiintyä monilla nimillä, kuten glukoosi, fruktoosi tai dekstroosi. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä on ainakin 56 erilaista nimeä sokerille.
- **Lisätyt sokerit:** Tarkkaile ainesosia, joiden lopussa on "-ose", tai siirappeja, sillä ne viittaavat lisättyyn sokeriin.

Kaikki tämä voi olla hyvin hämmentävää, joten paras ja yksinkertaisin tapa varmistaa, että syöt terveellistä ruokavaliota, on välttää mahdollisimman paljon prosessoituja elintarvikkeita ja etsiä sen sijaan ensisijaisesti täysjyväruokaa ja kasvipohjaisia elintarvikkeita, kuten tuotteita, jotka on valmistettu 100-prosenttisesti täysjyväviljasta, hedelmistä ja vihanneksista.

Miten havaita tekaistut terveystväitteet mainonnassa?

Seuraavassa on muutamia yksinkertaisia vinkkejä luotettavan tiedon tunnistamiseen:

- Tarkista aina lähde: Onko lähde luotettava? Kuka on kirjoittaja? Mikä pätevyys hänellä on?
- Jos väite kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se yleensä on. Esimerkiksi nopeat laihdutukset johtavat usein jojo-ilmiöön, jossa ihmiset alkavat laihtua, mutta keräävät sitten kaiken laihtuneen painon takaisin (ja joskus jopa enemmän).
- Etsi terveystväitteistä sponsoroitua sisältöä ja mainoksia.



Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 5 - Tavat Tutkinnassa

Tämä kyselylomake on suunniteltu auttamaan sinua ymmärtämään päivittäisiä tottumuksiasi, elintapojasi ja yleistä hyvinvointiasi. Vastauksistasi saat tietoa siitä, millä alueilla haluat ehkä tehdä muutoksia parantaaksesi terveyttäsi ja elämänlaatuasi. Vastaa kaikkiin kysymyksiin rehellisesti - kysymyksiin ei ole olemassa "oikeita" tai "väärä" vastauksia.

Päivittäiset tavat ja ravitsemus

- Mihin aikaan heräämisen jälkeen syöt ensimmäisen ateriasi?
- Mitä syöt yleensä aamiaiseksi?
- Kuinka monta ateriaa syöt päivässä? Mihin aikaan?
- Onko ruokailusi tietoista vai onko huomiosi usein muualla (esim. juttelemassa ystävän kanssa, katsomassa televisiota, selaamassa internetiä)?
- Kuinka usein syöt pikaruokaa tai muita epäterveellisiä välipaloja?
- Juotko päivän aikana sokeripitoisia juomia? Jos juot, niin kuinka paljon?
- Kuinka paljon juot keskimäärin vettä päivässä?
- Mikä on päivän tärkein ateriasi? Mihin aikaan yleensä syöt sen?
- Milloin syötte viimeisen ateriasi?
- Syötkö säännöllisesti aterioita (aamiainen, lounas, päivällinen)?

Liikunta ja terveys

- Kuinka paljon päivässä harrastat liikuntaa?
- Minkälaista liikuntaa harrastat useimmiten? (esim. kotitreenit, kuntosali, uinti, ulkoilu)
- Osallistutko urheilutoimintaan tai järjestettyyn harjoitteluun? (Kyllä/Ei)
- Löydätkö joka päivä aikaa liikunnalle? (Kyllä/Ei)
- Kuinka monta tuntia yössä yleensä nukut?
- Kuinka usein sinulla on univaikeuksia?

Teknologia ja vapaa-aika

- Kuinka monta tuntia päivässä vietät näytön (puhelin, tietokone, televisio) ääressä?
- Kuinka usein käytät sosiaalista mediaa?
- Vertaatko itseäsi muihin sosiaalisessa mediassa? (Kyllä/Ei)
- Tunnetko paineita näyttää tai toimia tietyllä tavalla sosiaalisen median vuoksi? (Kyllä/Ei)
- Onko sinulla harrastus tai kiinnostuksen kohde, josta nautit? Jos kyllä, kuinka paljon aikaa viikossa käytät siihen?
- Kuinka usein otat aikaa rentoutumiseen tai rauhoittumiseen?

Emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet

- Kuinka usein koet negatiivisia tunteita, kuten surua, vihaa tai turhautumista?
- Tunnetko stressiä koulun/työn takia? (Kyllä/Ei)
- Käsitteletkö mielestäsi stressiä hyvin? (Kyllä/Ei)
- Tunnetko olevasi ylikuormitettu velvollisuuksien kanssa? (Kyllä/Ei)
- Koetko saavasi tukea perheeltäsi ja ystäviltaisi? (Kyllä/Ei)?
- Tunnetko itsesi hyväksytyksi ikätovereidesi keskuudessa? (Kyllä/Ei)
- Onko sinulla joku, jonka kanssa voit puhua avoimesti ongelmista? (Kyllä/Ei)
- Kuinka usein tapaavat ystäviäsi koulun/työn ulkopuolella?
- Kuinka usein osallistut vapaaehtoistoimintaan tai yhteisölliseen toimintaan?
- Kuinka usein koet hetkiä, jolloin tunnet itsesi onnelliseksi ja tyytyväiseksi?
- Miten arvioisit hyvinvointiasi asteikolla 1-10?

Terveyteen liittyvä käyttäytyminen

- Poltatko savukkeita tai käytätkö sähkösavukkeita? (Kyllä/Ei)?
- Kuinka usein käytät alkoholia?
- Oletko koskaan kokeillut huumeita? (Kyllä/Ei).
- Uskotko, että sinulla on terve tasapaino henkilökohtaisen elämäsi ja koulun/työn välillä? (Kyllä/Ei)

Henkilökohtainen kehitys ja tavoitteet

- Oletko kiinnostunut henkilökohtaisesta kehityksestäsi? (Kyllä/Ei)
- Onko sinulla jokin tavoite, jota kohti työskentelet? (Kyllä/Ei)
- Tunnetko, että hallitset elämääsi? (Kyllä/Ei)
- Onko sinulla vaikeuksia ilmaista tunteitasi? (Kyllä/Ei)



Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 6 - Ennakkoluulojen Murtaja

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on auttaa sinua arvioimaan kokemuksiasi painoon liittyvästä leimautumisesta ja sen vaikutuksesta elämäsi eri osa-alueisiin. Pohtimalla näitä kysymyksiä voit saada tietoa siitä, kuinka usein kohtaat leimautumista ja miten se vaikuttaa sinuun.

Kirjoita ylös, kuinka usein kohtaat kutakin tilannetta valitsemalla sopiva vastaus:

Vastausasteikko:

- 1 - En koskaan
- 2 - Harvoin
- 3 - Joskus
- 4 - Usein
- 5 - Erittäin usein

1. Tunnen, että muut tuomitsevat minut painoni vuoksi.
2. Olen saanut negatiivisia kommentteja painostani perheeltäni tai ystäviltäni.
3. Vältän sosiaalisia tilanteita, koska pelkään, että minut tuomitaan painoni vuoksi.
4. Olen kokenut syrjintää työpaikalla tai koulussa painoni vuoksi.
5. Terveystieteiden työntekijät ovat kohdelleet minua eri tavalla painoni vuoksi.
6. Koen, että tiedotusvälineiden kuvaukset kehon ihanteista vaikuttavat kielteisesti itsetuntooni.
7. Olen kohdannut vitsejä tai pilkkaa painoni vuoksi.
8. Tunnen itseni poissuljetuksi fyysisistä tai vapaa-ajan aktiviteeteista painoni vuoksi.
9. Minun on vaikea löytää hyvin istuvia ja mukavalta tuntuvia vaatteita, mikä vaikuttaa minäkuvaani.
10. Koen, että painoni on ensisijainen tapa, jolla muut havaitsevat minut, mikä rajoittaa heidän käsitystään siitä, kuka olen.

Ajattele ja kuvaile muutamalla sanalla tilannetta, jossa tunsit tulleesi syrjityksi etkä kyennyt puolustautumaan:



Terveys-/lääketieteellinen aktiviteetti 6 - Roolipeliopas

Ohjeet:

- Tämän roolipelin tavoitteena on demonstroida mahdollisia tapoja käsitellä syrjiviä tilanteita ja käsitellä niihin usein liittyvää voimattomuuden tunnetta.
- Pyydä ryhmältä vapaaehtoisesti osallistujia muodostamaan pieni ryhmä, joka toteuttaa roolileikin. On suositeltavaa, että näyteltäviksi valitut esimerkit perustuvat ryhmän jäsenten todellisiin kokemuksiin. Vaihtoehtoisesti ryhmä voi valita jonkin alla lyhyesti kuvatuista ennakkoluuloskenaarioista.
- Näyttelevä ryhmä keskustelee lyhyesti esitettävästä tilanteesta.
- Ryhmä esittää esimerkin koko ryhmän edessä. Pyydä koko ryhmää kunkin roolisuorituksen lopussa kuvaamaan, minkä tyyppistä syrjintää on havainnollistettu, ja kertomaan, miten syrjintä on vaikuttanut asianomaiseen hahmoon tai hahmoihin.
- Ideoikaa koko ryhmässä strategioita, joiden avulla tilanne voidaan saattaa hyvään lopputulokseen, jossa syrjinnän uhri tuntee itsensä voimaantuneeksi.
- Tehkää yhteenveto vastauksista fläppitaululle tai valkokankaalle.
- Pyydä näyttelijäryhmää valitsemaan strategia ja esittämään koko tilanne uudelleen valitsemallaan myönteisellä lopputuloksella.

Roolipelin tilanteet

1. Ryhmäliikuntatunti

- Skenaario: Uusi jäsen liittyy ryhmäliikuntatunnille. Ohjaaja toivottaa hänet tervetulleeksi, mutta olettaa, että hän on kokematon isomman ruumiinkoonsa vuoksi, ja tarjoaa hänelle vain alkeistason harjoituksia. Samaan aikaan toiselle, hoikalta vaikuttavalle osallistujalle annetaan edistyneempiä harjoituksia kysymättä hänen kuntotasoaan.
- Roolit: Ohjaaja, kaksi uutta jäsentä tunnilla
- Oppimistavoite: Tutkitaan oletuksia, joita tehdään kuntoilukyvyystä kehon koon perusteella

2. Lääkärin vastaanotolla

- Skenaario: Lihava potilas käy lääkärin vastaanotolla pysyvän polvikivun vuoksi. Lääkäri keskittyy pelkästään potilaan painoon ja neuvoo häntä laihduttamaan, eikä ota huomioon muita mahdollisia hoitokeinoja tai taustalla olevia syitä. Potilas tuntee itsensä turhautuneeksi siitä, että hänen huoliaan ei oteta vakavasti.
- Roolit: Lääkäri, potilas ja muu terveydenhuollon ammattilainen (vapaaehtoinen rooli sairaanhoitajalle tai perheenjäsenelle).
- Oppimistavoite: Ymmärtää, miten painoon liittyvät ennakkoluulot terveydenhuollossa voivat johtaa liian yksinkertaistettuihin ratkaisuihin ja yksilöllisten tarpeiden laiminlyöntiin, ja löytää ratkaisuja, joilla saa äänensä kuuluviin.

3. Ruokakaupassa

- Skenaario: Kaksi erikokoista ystävää lähtee ruokaostoksille. Kun isompi ystävä ottaa sipsipussin, toinen ystävä tekee vitsinomaisen kommentin, kuten "Kannattaako sinun todella syödä tuota?", mikä viittaa siihen, että isomman henkilön pitäisi laihduttaa. Ystävä tuntee itsensä loukatuksi ja puolustautuu.
- Roolit: Kaksi ystävää, ohikulkija, joka kuulee kaiken (vapaaehtoinen).
- Oppimistavoite: Tuo esiin, miten satunnaiset, "hyvää tarkoittavat" kommentit voivat vahvistaa haitallisia oletuksia kehon koosta ja ruokailutottumuksista.

4. Työhaastattelu

- Skenaario: Pätevä hakija, jolla on liikalihavuus, on haastattelussa työhön, johon liittyy julkista työtä. Haastattelija esittää kysymyksiä, jotka viittaavat huoleen hakijan ulkonäöstä, kuten: "Tiimimme on hyvin aktiivinen, ja meidän on ylläpidettävä imagoa. Miltä sinusta tuntuu edustaa brändiämme?" Hakija kokee, että hänen painonsa on esteenä, vaikka hän on pätevä hakija.
- Roolit: Haastattelija, haastateltava, tarkkailija (voi tehdä selonteon kehonkielestä ja esitetystä kysymyksistä).
- Oppimistavoite: Tunnistaa, miten painosyrjintä voi vaikuttaa ammatillisiin mahdollisuuksiin ja itseluottamukseen



5. Perheen illallinen

- Skenaario: Perhe kehottaa lihavaa sukulaista syömään pienempiä annoksia tai kokeilemaan "terveellisempiä" vaihtoehtoja. Toista laihaa perheenjäsentä kannustetaan syömään enemmän. Lihava sukulainen tuntee itsensä nolatuksi ja kiusatuksi, vaikka hän ei ole kysynyt neuvoa.
- Roolit: Lihava perheenjäsen, hyvää tarkoittava mutta puolueellinen perheenjäsen ja neutraali perheenjäsen, joka tarkkailee tilanteen kiristymistä.
- Oppimistavoite: Tutkia, miten perhedynamiikka voi tahattomasti vahvistaa vartalonkoon leimaamista ja epäterveellistä suhdetta ruokaan.

6. "Hyvä sinulle" - rohkaisu

- Skenaario: Henkilö, jolla on liikalihavuus, lenkkeilee puistossa, kun ohikulkija pysähtyy antamaan hänelle pyytämättömän kohteliaisuuden, kuten: "Hyvä sinulle!". Jatka samaan malliin!", mikä viittaa siihen, että henkilön liikuntarutiinissa on kyse vain laihduttamisesta. Lenkkeilijä tuntee itsensä alentuvaksi ja turhautuneeksi siitä, että hänen liikuntaharrastustaan tarkastellaan painonpudotuksen näkökulmasta.
- Roolit: Lenkkeilijä, ohikulkija, sivullinen (vapaaehtoinen).
- Oppimistavoite: Tutkia, miten näennäisen myönteiset kommentit voivat sisältää implisiittisiä ennakkoluuloja ja oletuksia kehonkoosta ja liikunnasta.

7. Ravintola ruokailu

- Skenaario: Ystäväporukka menee ravintolaan syömään. Kun isokokoinen henkilö tilaa jälkiruoan, toinen ystävä huomauttaa: "Luulin, että yritit syödä terveellisemmin". Samaan aikaan laihempi ystävä tilaa jälkiruoan ilman kommenttia. Isompi ystävä tuntee itsensä tuomitukseksi ruokavalinnoistaan.
- Roolit: Ystävät (toinen isokokoinen), tarjoilija (vapaaehtoinen).
- Oppimistavoite: Keskustelkaa siitä, miten ruumiinkoon perusteella tapahtuva ruokailun valvominen voi aiheuttaa epämukavuutta ja vahvistaa epäterveellisiä kehonkuvakäsityksiä.

8. Painonpudotus kohteliaisuutena

- Skenaario: Kollega palaa töihin vapaalta ja on laihtunut sairauden tai stressin vuoksi. Toinen työtoveri kehuu häntä innostuneesti "upeasta laihtumisesta" olettaen, että kyseessä on positiivinen muutos. Henkilö tuntee olonsa epämukavaksi, koska laihtuminen ei ollut tahallista ja se johtuu vaikeasta tilanteesta.
- Roolit: Laihduttanut kollega, hyvää tarkoittava työtoveri, sivullinen (vapaaehtoinen).
- Oppimistavoite: Keskustella siitä, miten oletukset siitä, että laihtuminen on luonnostaan positiivista, voivat johtaa tunteettomiin huomautuksiin.

9. Koulun liikuntatunti

- Skenaario: Liikuntatunnilla liikalihava oppilas valitaan viimeisenä joukkueurheilulajiin, vaikka hän on kiinnostunut osallistumaan. Joukkueoverit olettavat, ettei hän ole hyvä pelissä painonsa vuoksi, ja oppilas tuntee itsensä syrjäytetyksi ja lannistuneeksi.
- Roolit: Lihava oppilas, liikunnanopettaja, luokkatoverit.
- Oppimistavoite: Tutkitaan, miten painoon liittyvät ennakkoluulot voivat ilmetä kouluympäristössä, erityisesti ryhmäurheilussa ja liikuntatehtävissä.

10. Media/mainonta

- Skenaario: Kaveriporukka katsoo fitness-mainosta, jossa terveyden esimerkkeinä on vain laihoja ja treenattuja ihmisiä. Yksi henkilö huomauttaa, kuinka tämä vahvistaa epärealistisia kehoihanteita, mutta toinen ystävä sivuuttaa kommentin sanomalla: "Tällaisia fitness-mainokset vain ovat".
- Roolit: Ystävät (yksi suhtautuu mainokseen kriittisesti, yksi torjuvasti, yksi neutraalisti).
- Oppimistavoite: Tutkia, miten median representaatio voi vahvistaa stereotyyppioita siitä, miltä "terve" näyttää, ja hylätä keskustelut kehonkoon monimuotoisuudesta.


Lähteet:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Kiitokset:

YOUnite-projektin tavoitteena on auttaa nuoria, joilla on ylipainoa tai lihavuutta, selviytymään haasteista ja parantamaan heidän työllistymismahdollisuuksiaan työmarkkinoilla. Erasmus+ -ohjelman tukema YOUnite-hanke pyrkii kehittämään uudenlaista, osallistavaa ja itseluottamusta vahvistavaa koulutusohjelmaa auttamaan kohderyhmän nuoria selviytymään sosioekonomisista vaikeuksista ja muista mahdollisista syrjinnän lähteistä.

Kumppanuutta johtaa ÖSB Consulting (Itävalta) yhteistyössä suomalaisen (ACR), unkarilaisen (EMINA), puolalaisen (Zdrowy Kształt) ja itävaltalaisen (ÖSB Social Innovation) yhteistyökumppanien kanssa.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Tämän ohjeen sisältö kuvastaa ainoastaan sen laatijoiden näkemyksiä, eikä Euroopan komissiota voida pitää vastuullisena sen sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

YOUnite