

ILMAPIIRI JA PELISÄÄNNÖT

Mielen hyvinvoinnin käsi

Mielen hyvinvointia tukevat tekijät on koottu Mielen hyvinvoinnin käsi -malliin. Näihin jokainen voi itse omilla valinnoilla ja toiminnallaan omassa elämässään vaikuttaa.

1. Kirjoita mielen hyvinvoinnin sormissa nimettyjen aihealueiden osalta elämässäsi hyvin olevia asioita. Mieti myös tekijöitä, joita vahvistamalla lisäisit hyvää oloa päiviisi.

Mielen hyvinvoinnin käsi



Näihin jokainen voi itse vaikuttaa

Lähde: Hannukkala ja Törrönen 2009,
Suomen Mielenterveysseura

Tukikysymyksiä pohdintaan:

- Kuinka paljon tarvitsen unta?
- Miten rentoudun?
- Kuinka monta kertaa päivässä syön?
- Mitä syön?
- Kuinka paljon vietän aikaa kavereiden kanssa?
- Miten paljon liikun?
- Kuuluuko päivääni arkiliikuntaa?
- Mitä harrastan?
- Jne.



• **uni ja lepo**

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

• **ravinto ja ruokailu**

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

• **ihmissuhteet**

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

• **liikunta ja yhdessä tekeminen**

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?

• **harrastukset ja luova toiminta**

Mikä elämässäsi on hyvin?

Mitä voisin vielä kehittää?



2. Mieti elämäsi tasapainoa? Viekö jokin Mielen hyvinvoinnin kädessä nimetyistä osa-alueista päivässäsi huomattavasti muita enemmän aikaa tai korostuu muulla tavoin muita enemmän? Esimerkiksi jos ei nuku riittävästi mutta pelaa tietokonepelejä useita tunteja lähes päivittäin, uni & lepo-osa-alue jää liian vähäiseksi. Tämä vaikuttaa arjen mielen hyvinvointiin, mutta sen voi myös itse korjata nukkumalla riittävästi.

Tee muutossuunnitelma hyvinvointisi vahvistamiseksi. Valitse kohdassa yksi kirjaamistasi kehityskohteista mielestäsi kolme tärkeintä, joilla vahvistaisit jaksamista ja hyvinvointia arjessasi. Kirjaa asiat ylös ja mieti lisäksi esimerkkejä, miten kehittäisit näitä asioita päivittäin?

Kehityskohde:	Esimerkki, miten toimin?
1.	
2.	
3.	

TEKO tunnille

Keskustelkaa ensin pareittain ja sitten koko luokkana Mielen hyvinvoinnin käden aihealueiden tasapainosta oman ikäisten nuorten elämässä. Mitkä asiat ovat mielestänne nuorilla hyvin ja missä nuorilla olisi vielä parannettavaa?

