



Lämmittely

HYVINVOINTI

ALIAS

pystyä + tekemään	ajatella positiivisesti	tarttua härkää sarvista	elämäntapa- remontti	dieetti	tottumus
muuttaa elämää	muuttua	väsymys	nukun huonosti	ruokavalio	säännöllisesti
vuorokausi- rytmi	pitää tärkeänä, priorisoida	terveys	kunto	hyvässä kunnossa	terveellinen
epäterveellinen	rasvainen	rasvaton	hiilihydraatti	proteiini	vitamiinit
uni	valvoa	en saa unta	liian vähän << liian paljon, liikaa	riittävästi riittää >> ei riitä	laihduttaa
lihoa	laihtua	ylipaino	alipaino	lisäravinne	ulkonäkö

Vastaa ja reagoi sopivasti.

- Voi vitsi, että taas väsyttää.
- Mä en kestä. Kaikki menee päin persettä.
- Mä oon raskaana!
- Atshiuuuu!!!
- Hei, sä oot taas myöhässä!
- Relaa vähän! Älä oo tommonen jäykkis.
- Annas äitis näyttää, ku sä et osaa.
- Älä viitti pipertää! Sä oot tommonen hiton pilkunviilaaja.
- Sä liioittelet taas. Ei tää oo mikään maailmanloppu.



HYVINVOINTI

- Hei, ei se oo mitään tähtitiedettä!
- Sori, mä oon myöhässä!
- Ei vitsit, mä unohdin avaimet kotiin!
- Mä riitelin eilen mun miehen / vaimon kanssa.
- Kuule, mulla todettiin aika vakava sairaus.
- Tuu tänne! Mulla on ollut ikävä sua!
- Lupaatko, ettet kerro kellekkään.....
- Tässä on sulle pieni lahja, se on kuntosalikortti kuukaudeksi!
- Sä oot laihtunut!
- Voi kun sä näytät hyvältä tänään! Mitä sulle on tapahtunut?
- Pärjäile ja pidä ittes miehenä / naisena.



HYVINVOINTI

Dialogit

Dialogi 1 Hyvinvointi

Työkaverisi on usein sairas. Hän syö huonosti, nukkuu liian vähän ja tekee liian paljon töitä. Haluat auttaa häntä.

Työkaveri: ***

Sinä: (kysy jotakin työkaverin unirytmistä) 20 s.

Työkaveri: ***

Sinä: (Sinun mielestä työkaveri nukkuu liian vähän. Kysy syytä.) 15 s.

Työkaveri: ***

Sinä: (Kysy työkaverin ruokavaliosta.) 15 s.

Työkaveri: ***

Sinä: (Neuvo ystävää, miten hänen pitäisi syödä ja nukkua.) 25 s.

Työkaveri: ***

Sinä: (Vastaa. Kerro ystävälle myös, mitä liikuntaa harrastat ja pyydä häntä mukaan.)
30 s.

Työkaveri: ***

Sinä: (Vastaa.)



HYVINVOINTI

MALLI

Dialogi 1 Hyvinvointi

Työkaverisi on usein sairas. Hän syö huonosti, nukkuu liian vähän ja tekee liian paljon töitä. Haluat auttaa häntä.

Työkaveri: Vitsi, että taas väsyttää ja oon ihan loppu.

Sinä: ***

Työkaveri: No meni taas johonkin kahteen, että pääsin nukkumaan. Sitten tietty aamulla soi kello kuudelta, että ehtii ajoissa töihin.

Sinä: ***.

Työkaveri: No ensin mä tein töitä johki kymmeneen yhteentoista, sitten kattelin vähän Youtubesta jotain videoita ja roikuin Facebookissa.

Sinä: ***

Työkaveri: No en mä aamusin mitään kerkee syödä, vedän litran kahvia, et pysyn hereillä. Sitten työpäivän aikana ei kerkee mitään. Hyvä ku pissalle kerkee. Illalla sit tulee syötyä, mitä kaapista löytyy. Aika usein mä ostan mäkkäristä jotain mukaan tai sitten syön jotain valmisruokaa.

Sinä: ***.

Työkaveri: No joo joo, kyllä sä oot oikeessa, mutta ei se muutoksen tekeminen oo niin helppoo. Miten sä oot aina noin pirteä ja hyvässä kunnossa?

Sinä: ***

Työkaveri: Onks pakko? No kai se on, en mä tästä enää nuorene. Mut aloitetaan ens maanantaina vasta, jooko?

Sinä: ***



HYVINVOINTI

Dialogi 2 Hyvinvointi

Olet ystävän kanssa kahvilla. Hän alkaa juoruta yhteisestä tutustanne.

- Ystävä: ***
Sinä: (Vastaa. Kerro, milloin tapasit viimeksi Johannan.) 10 s.
Ystävä: ***
Sinä: (Vastaa myöntävästi ja kerro, miksi Johanna on lihonut.) 20 s.
Ystävä: ***
Sinä: (Vastaa. Asia ei mielestäsi kuulu sinulle.) 15 s.
Ystävä: ***
Sinä: (Vastaa.) 20 s.
Ystävä: ***

MALLI

Dialogi 2 Hyvinvointi

Olet ystävän kanssa kahvilla. Hän alkaa juoruta yhteisestä tutustanne.

- Ystävä: Onpas kiva nähdä pitkästä aikaa. En oo Johannaakaan nähny pitkään aikaan. Oletko sä nähny sitä?
Sinä: ***
Ystävä: Jaa jaa. Mä juttelin sen kaa vaan puhelimessa tossa viime viikolla ja sitten Facebookista oon nähny, että sehän on lihonu ihan hirveesti viime aikoina. Varmaan ainakin 20 kg tullu puolessa vuodessa. Sanoiko se mitään siitä sulle?
Sinä: ***
Ystävä: Niinkö? No miksei se tee sille asialle mitään?
Sinä: ***
Ystävä: Niin kai, mutta on vaan niin hirveetä kattoo, että nuori ihminen pilaa tollai kroppansa. Mut oot oikeessa, annetaan Johannan olla ja kerro sä, mitä sulle kuuluu.
Sinä: ***
Ystävä: Ai jaa. Hei, kerro kohta lisää. Mä käyn hakemassa vielä toisen kahvin.



HYVINVOINTI

Tilannetehtävät

1. Ystäväsi näyttää tosi surulliselta ja väsyneeltä. Mitä sanot hänelle? 15 s.
2. Työkaverisi on todella kaunis / komea tänään. Mitä sanot hänelle? 15 s.
3. Olet kuullut, että sinun kollegalla on uusi dieetti. Kysy häneltä dieetistä. 15 s.
4. Haluat viettää rennon viikonlopun kavereiden kanssa. Ehdota kaverille, mitä voisitte tehdä. 20 s.
5. Sait syntymäpäivälahjaksi kauneushoitolaan tai hierojalle. Soita ja kerro, millaisista hoidoista pidät / et pidä. 20 s.
6. Ravintoneuvoja kysyy sinulta, mitä syöt. Kerro hänelle ruokavaliostasi. 25 s.
7. Pomosi haluaa järjestää virkistyspäivän. Ehdota, mitä voitte tehdä. 25 s.
8. Haluat hemmotella ystävää/puolisoa. Kerro hänelle, mitä haluat tehdä ja miksi. 25 s.

Mielipide

- A. Uni on tärkein asia hyvinvoinnille.
- B. Ylipaino on todellinen ongelma yhteiskunnalle.
- C. Ennen ihmiset olivat terveempiä kuin tänä päivänä.

Kertominen

A. Minun hyvinvointi

Miten pidät huolta itsestäsi?

Miten pysyt terveenä?

Miten rentoudut?

Mikä sinulle on tärkeää elämässä? Mistä saat energiaa?

B. Muutos kohti terveempää elämää.

Miksi muutos on vaikeaa?

Millaisia muutoksia sinä olet tehnyt elämässä, että voit paremmin?

Mitä haluaisit muuttaa elämässäsi nyt?

Mitä muutos vaatii ihmiseltä?