

Oma kertomani päiväkirja,
kuvien ja taulukoiden kera

NUORTEN HYVINVOINTI

ILMIÖVIIKKO 23.1.-27.1.2017.



ENSIMMÄINEN PÄIVÄ 23.1.2017:

RYHMÄNI SÄÄNNÖT:

1. Toimitaan yhtenä ryhmänä
 2. Ei ole vihamielisyyksiä
 3. Kohdellaan kaikkia tasavertaisesti
 4. Arvostetaan kaikkien mielipiteitä
 5. Annetaan työrauha
-

Alussa, kun tulimme luokkaan 309, istuimme vapaavalinnaisille paikoille. Ulla Pietilä aloitti tunnin, kuin minkä tahansa ja siinä oli vielä jotain tuttua. Seuraavaksi Ulla antoi käskyn jutella vieruskaverin kanssa säännöistä ja mitä ne ovat ja missä niitä näkee, sekä mitä tapahtuisi ilman sääntöjä. Silloin tajusin, että ilman sääntöjä maailmassa ei saataisi mitään aikaiseksi.

Hetken keskustelun jälkeen, saimme koko ryhmän kanssa päätettyä ryhmän yhteiset säännöt, jotka näkyvät yläpuolella.

Sääntöjen jälkeen menimme äänettömästi toisen nimen ensimmäisen alkukirjaimen mukaan aakkosjärjestykseen jakaen parit. Sain parikseni Marin, joka on kuvassa vasemmalla. Kerroin koko ryhmälle Marista ja hänestä tietoja. Esittelyjen jälkeen pelasimme nimileikkejä, muun muassa heittelimme toisillemme palloja ja kertosimme nimiä. Nimien kertauksen jälkeen pelasimme peliä 21 numeroa 24 numerolla, pelin idea: kaikkien piti maata maassa ja silmät kiinni. Ulla sanoi, kun peli alkoi ja jokainen sanoi kaksi numeroa. Pelin ideana oli tietämättömyys, koska joku sanoi numeron etkä koskaan voinut tietää kuka. Jos

kaksi henkilöä sanoi saman numeron samaan aikaan, peli alkoi alusta. En ymmärtänyt mikä pelin ideana oli meidän kannaltamme.

Numeropelin jälkeen menimme syömään. Ruokana koulussa, oli mielestäni ylellisyyttä nimittäin perunamuusia ja uunimakkaraa.



Ruoan jälkeen palasimme takaisin luokkaan, mutta meillä vaihtui opettajaksi alakoulun erityisopettaja Minna.

Minnan kanssa pelasimme aluksi peliä, jonka nimi oli tuijotus. Siinä oli katsekontaktin välttelyä, mutta jos sait katsekontaktin, tipuit pelistä pois. Tuijotuksen jälkeen pelasimme

monitoimirinkiä, jossa oli frisbee polvien välissä, juomapullo kyynärvarsissa ja hulavanteen läpi piti päästä. Kaikki piti tehdä yhteistyössä, joten opimme yhteistyön tekemistä. Ringin jälkeen opimme toisistamme nimibingon parissa. Päivän paras osuus oli kuitenkin Bob the egg. Tehtävänantona oli: Bob the egg on jäänyt puuhun. Käytä 40 juomapilliiä, 24 A4 kokoista valkoista paperiarkkia sekä maalarinteippiä ja auta Bob alas.



Yläpuolella on työ jonka tein ryhmäni kanssa. Päivässä opin kyselemään ihmisistä eri asioista ja paljon kaikkea yhteistyöstä.

Jokaisella ihmisellä on omat parhaat puolensa, minulla ne ovat seuraavia: olen huono kertomaan parhaita puoliani, olen sosiaalinen ja monen mielestä hauska. Minun on helppo saada ystäviä ja olen myös urheilullinen. Vahvuuksiani on silti sosiaalisuus ja helppous puhua ihmisille.

TOINEN PÄIVÄ 24.1.2017:

Päivä alkoi aamutreenien jälkeen koululla paritanssin merkeissä. Meillä oli myös noin puolentunnin rentoutus. Rentoutuksessa opin miksi ihminen rentoutuu ja voin jakaa tätä tulevaisuudessa eteenpäin. Paritanssissa olimme paljon yhteydessä moniin ihmisiin, sillä meillä oli kolme 8.luokkaa paikan päällä. Rentoutuksen jälkeen oli taas ruokailu ja siellä oli toista päivää



putkeen hyvää ruokaa

Ruoan jälkeen menimme luokkaan 313 ja katsoimme elokuvaa KATVE ja saimme siitä kysymykset:

MIKSI ELOKUVAN NIMI OLI KATVE? - Elokuvan nimi Katve kertoo kolmesta pojasta, jotka elävät nii sanotusiti varjoissa. Eli Katve tarkoittaa varjoissa elämistä.

MIKÄ OLII ELOKUVAN PÄÄLAUSE ELI SANOMA YHDELLÄ LAUSEELLA? – Suunnitelmat muuttuvat välillä tahtomattakin. Elämä muuttuu sen mukana.

MIKÄ OLII ELOKUVAN SANOMA? - Ystävät ovat aina mukana, eivätkä hylkää kaatosateeseen.

PIDITKÖ ELOKUVASTA?- PERUSTELE. – Mielestäni elokuvassa ei ollut mielestäni vahvaa pointtia muussa, kuin ystävien merkityksessä. Sinänsä elokuva oli hyvä, mutta yllättävän tylsä. Minulle tuli siitä mieleen elokuva Napapiirin sankarit, jossa kolme ystävästä lähtevät Rovaniemelle hakemaan digiboksia.

KYSYMYKSIÄ:

1. MILLAINEN ON HYVÄ YSTÄVÄ? MILLAINEN EI?
2. MITÄ HYVÄN YSTÄVÄN KANSSA TEHDÄÄN? MITÄ EI TEHDÄ?
3. MITÄ ASIOITA SANOTAAN? EI SANOTA?
4. MITÄ ONGELMIA YSTÄVYYDESSÄ VOI OLLA?
5. MITEN ONGELMIA ESTETÄÄN
6. MITÄ ONGELMIA KATVE- ELOKUVAN HENKILÖILLÄ OLI: OMASSA ELÄMÄSSÄ? YSTÄVYYSSUHTEISSA?

VASTAUKSIA:

1. Hyvä ystävä on tärkeä sosiaaliselle- sekä psyykkiselle terveydelle. Sen takia ystävän kuuluu tukea ja olla läsnä toiselle. Hyvä ystävä lohduttaa, jos on surullinen ja tietää

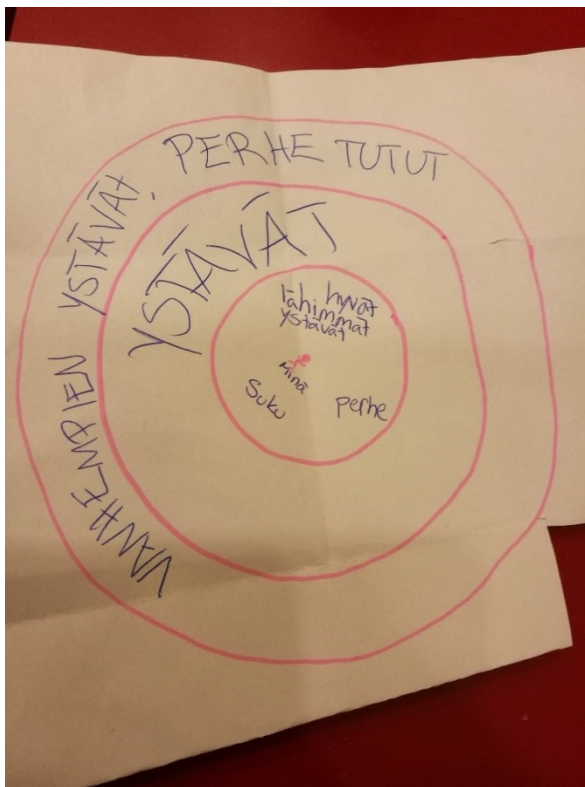
mitä tehdä, joillakin mielentiloilla. Huono ystävä haukkuu ja nimittelee sinua selkäsi takana käyttäisin hyvän ja huonon ystävän vertauskuvana lausetta: Huono ystävä kertoo sinulle päin naamaa kaikkea hyvää ja selkäsi takana kaikkea pahaa. Hyvä ystävä kertoo kaikkea pahaa päin naamaa ja kaikkea hyvää selän takana. Hyvä ystävä on rehellinen ja nälvii välillä hyvällä tavalla.

2. Hyvän ystävän kanssa voi tehdä vaikka mitä, mutta tärkeintä on luotto ja nauru ystävien välillä. Hyvän ystävän kanssa ei istuta huoneessa niin sanotun akward hiljaisuuden vallitessa.
3. Hyvälle ystävälle kerrotaan kaikkea hyviä ja huonoja puolia. Ystävälle on myös tärkeätä kertoa totuus. Hyvälle ystävälle ei sanota: ei mitään. Pitää pystyä puhumaan ja luottamaan ystävään.
4. Ystävydessä voi olla luottamus ongelmia ja niistä pitää oppia luopumaan. Ystävyys perustuu osana luottamuksen pohjalle ja on tärkeää ihmisen terveyden kannalta pystyä puhumaan ystävälle.
5. Ongelmia estetään edelleenkin puhumalla ja olemalla sosiaalinen ja huomioida ystävät
6. Katven henkilöillä oli aikalailla sosiaalisia ongelmia. Osa heidän ystävyssuhteita oli perustunut valheeseen, mutta kolmen pojan ystävyys kesti. Perhe ongelmiakin heillä oli riittävästi. Äiti oli kuollut, paraskaveri kuollut, uusi perhe, välittämättömät vanhemmat.

Siinä ymmärsin, että ystävän kuuluu olla hyvä ja luotettava.

OMA SOSIAALINEN KARTTA, JONKA KESKIPIIRTEENÄ ON
SINÄ ITSE

PIIRRÄ PISTEEN YMPÄRILLE KOLME KEHÄÄ: SISIN KEHÄ-> LÄHEISIMMÄT; SEURAAVA-> HENKILÖT, JOIDENKA KANSSA OLET MIELELLÄÄN TEKEMISISSÄ, ULOIN KEHÄ HENKILÖT, JOTKA KUULUVAT ELÄMÄÄNI, MUTTA OVAT VÄHEMMÄN TÄRKEITÄ.



MIETI ONKO KARTASSASI JOTAIN, MITÄ HALUAISIT MUUTTA. MITEN SOSIAALISTA VERKOSTO VOI KEHITTÄÄ? – Sosiaalista verkostoa voi kehittää miettimällä, katsooko sunnuntaipäivän tv:tä vai lähtekö kavereiden kanssa kaupungille. Itse haluaisin muuttaa juuri tuon asian, koska urheilen paljon ja haluaisin tavata muitakin

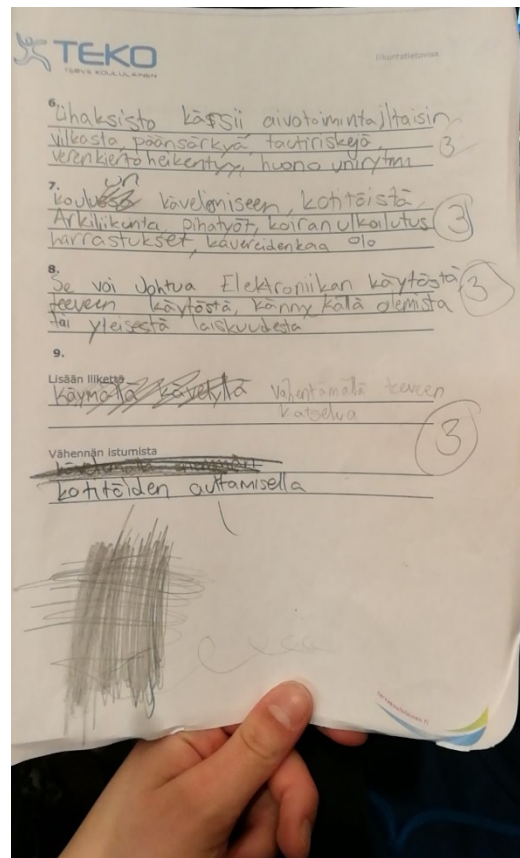
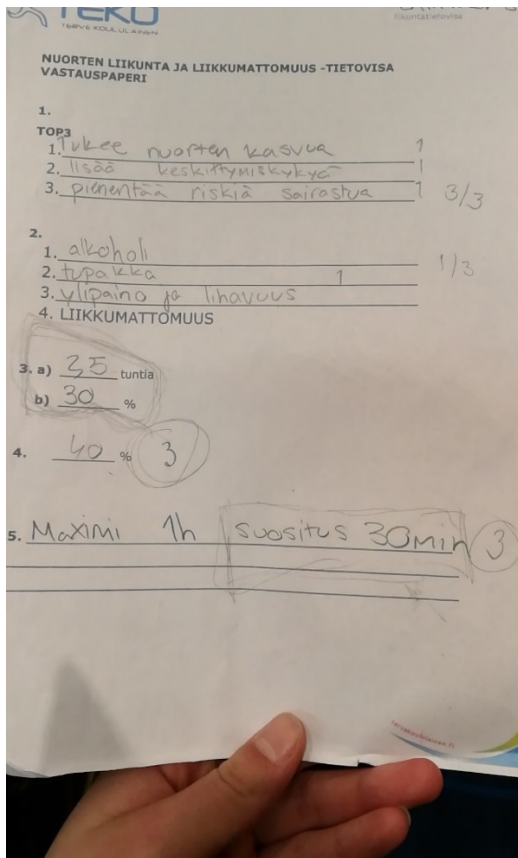
ihmisiä kuin treenikavereita.

Tykkäsin tästä tehtävästä ylläolevasta, vaikka se oli vähän vaikea. En tiennyt laitanko tähän ihmisten nimiä vai laitanko perhe, tutut tyyppisesti, niin kuin olen kuvassa tehnyt. Toinen päivä oli mielestäni hyvä ja opin paljon ystävydestä ja millaisen ystävän pitäisi olla.

Sen jälkeen menimme yläsaliin tekemään rentoutus harjoituksen, joka ei ollut rentoutus harjoitus. En muista asian nimeä, mutta joku mind- juttu se kuitenkin oli. Opettelimme tunnistamaan, miltä kehossamme tuntuu. Meille annettiin ohjeeksi kirjata ylös asioita, jotka stressaavat/häiritsevät/ovat rankkoja.

LISTANI ON: koulu, tulevaisuus, treenit ja tulevaisuuden ajatteleminen.

Sen jälkeen menimme alasaliin ja valitsimme parit. Alasalissa teimme parin kanssa kyselyä, kiersimme pisteeltä toiselle ja vastasimme aina kysymyksiin. Kysely oli tietovisa ja lopussa kävimme vastaukset läpi. Sain parini kanssa pisteitä 22/27 ja opin paljon uutta. Veren kolesteroli arvon ylinousu on suurin riskitekijä kuoleman tuottamuksessa



Alasalin jälkeen menimme syömään ja oli suorastaan ihmeellistä, että ruokalassa oli kolmatta päivää putkeen hyvää ruokaa. Sen jälkeen lähdimme kohti UKK- instituuttia. Kävelimme sinne QR-koodien mukana ja täytimme terve koululainen- kyselyä. Instituutille päästyämme, meillä oli kaksi luentoa. Yksi luento oli terveellisestä ruokavaliosta ja toinen istuminen riskitekijänä, sekä UKK-instituutista paikkana.

MINKÄ TAKIA RAVINTO ON TÄRKEÄÄ? oli meidän aiheenamme ruokavaliossa.

KEHITYSKOLMIO:



RAVINTO VAIKUTTAA:

1. vireystilaan ja jaksamiseen
2. kunnon kehittymiseen
3. urheilupainonhallintaan ja suorituskykyä parantamiseen
4. hyvään oloon
5. painonhallintaan
6. liikuntavammojen riskiin

SYÖMISEN LAATUKRITEERIT:

1. tasainen ateriarytmi
2. lautasmallin mukaisesti rakennetut pääateriat
3. fikset välipalat
4. kasvikset, hedelmät marjat: puolikiloa päivässä
5. täysjyväviljatuotteet: hyvälaatuiset hiilihydraatit
6. pehmeät rasvat: oliivi- ja rypsiöljy kasvimargariini, kala
7. kala: ainakin kahdesti viikossa
8. janojuoma: vesi, ruokajuomat: maito, vesi
9. herkkuhetket silloin tällöin

TEHTÄVÄ: KIRJAA MITKÄ NUMEROT LISTALTA TOTEUTUVAT SYÖMISESSÄSI! 1, 2, 3, 5, 7, 8,

TEHTÄVÄ: KIRJAA MITKÄ NUMEROT LISTALTA EIVÄT TOTEUDU SYÖMISESSÄSI

4,6,

ITSELLESI TÄRKEIN, JOKA PITÄÄ SAADA KUNTOON!

4. kasvikset, hedelmät marjat: puolikiloa päivässä

ATERIARYTMIT:

1. syödään noin 3-4 tunnin välein
2. 3 pääateriaa; aamiainen, lounas ja päivällinen
3. välipalat pääaterioiden välillä
4. saadaan tasaisesti rakennus- ja ravintoaineita

PÄIVÄ 24.1.

HERÄTYS: 7.10

AAMUPALA: 7.20

KOULU 8.30-13.30

LOUNAS: 10.45

UIMAHALLI

PÄIVÄLLINEN ENNEN TREENIÄ N. 2H: 14.00 (TREENI 15.45-19.00)Y

ELOVENA KEKSI

KOTI

PÄIVÄLLINEN TREENIN JÄLKEEN: 19.45 X, 4H30MIN

ILTAPALA: 20.50

NUKKUMAAN: KLO 21.15

RUOKAILUKERTOJA: 5kpl

PÄÄATERIAT: kaikki toteutuu

PISIN VÄLI ATERIOIDEN JA VÄLIPALOJEN VÄLILLÄ, YÖTÄ EI HUOMIOIDA MARKITSE X TÄHÄN KOHTAAN JA TUNTI MÄÄRÄ KELLONAIKA JOLLOIN SINULLA ON KILJUVAÄLKÄ MERKITSE Y TÄHÄN KOHTAAN

TULLEKO SINUN USEIN SYÖTYÄ JOTAIN LIIKAA, MITÄ ET OLLUT AJATELLUT SYÖVÄSI? JOS, NIIN MILLOIN YLEENS? MERKITSE Y MYÖS TÄHÄN KOHTAAN

MISTÄ NÄMÄ VOISIVAT JOHTUA SINUN KOHDALLASI? KERRO:
Omani on liian heikko aamupala!

YHDELLÄ LAUSEELLA ATERIARYTMIN MOTI- LAUSE:

Terveellisesti syömällä olet jo alkumatkassa onnistumiseen.

Päivänä opin terveellisen ruokavalion, sekä muun liikkumisen vaikuttamisen ihmiseen ja olen tulkinnut asioita, mitä ihmiselle

tapahtuu jos ei pidä huolta terveydestään. Uskon, että tiedot olivat jotain, mitä kaikkien nuorten pitäisi tietää ja ymmärtää. Saimme kysymyksiä toisella luennollamme:

1. MIKÄ JÄI MIELEEN
2. KATSO KUVAAMIASI KOULULOUNAITA. KUINKA LAUTASMALLI TOTEUTUI? MITEN VOISIT PARANTAA MONIPUOLISUUTTA?
3. ONHAN AAMUPALA LAUTASMALLIN MUKAINEN. MILLÄ KONKREETTISELLA TEOLLA VOIT MONIPUOLISTAA AAMUPALAASI?

VASTAUKSEY:

1. Minulle jäi mieleen istumisen vaarat ja miksi nuoren pitää ja kannattaa liikkua.
2. Mielestäni koululounaat onnistuivat ihan hyvin. Pitäisi kuitenkin kiinnittää huomiota kasviksiin
3. Aamupalani on aamuisin puuro ja kaksi leipää kasviksilla ja mielestäni se on aika hyvä. Voisin monipuolistaa aamupalaani kuitenkin syömällä vähän enemmän proteiinia.

Neljäs päivä 26.1.2017:

Neljäs päivä alkoi luokasta 308, jossa luultavammin olemme koko päivän. Ensimmäinen tehtävämme liittyi matikkaan ja kyselyyn. Menimme maanantain kolmen hengen ryhmiin. Otimme kyselymme aiheeksi TUKIVERKOSTON. Keksimme kolme kysymystä, jotka näkyvät tuossa alapuolella.

Tukiverkko muodostuu ihmisiä jotka jaksoo kuunnella suruja ja illoja ryhmä ihmisiä jotka on edmitto kuntele ihmiset joille voi kertoa mitä voo läheisimmät ihmiset voi k-rttaa kaikset kaverit
 ei tiedä
 ryhmä luettavia ihmisiä
 kaverit, perhe
 läheiset ihmiset
 läheiset ihmiset
 perhe
 en tiedä
 internet
 puhelin
 ihmiset joille voi puhua

TUKIVERKKO

1. Kenelle jaat tunteesi/tuntemuksesi?
 kaverit, läheiset
 kaikkein läheisimmät III
 perhe, äiti
 äiti II
 rakkaimmat I

2. Montako ihmistä kuuluu tukiverkkoon?
 a. n. 1-10 ihmistä IIII IIII
 b. n. 10-25 ihmistä IIII IIII I
 c. 25-> ihmistä I
 d. ei yhtään

3. Määrittele tukiverkko
 läheiset jotka tukee,
 Tukee sua elämässä ja kannustaa (perhe ja ystävä)
 läheiset ja ei niin läheiset ihmiset
 kaikki jotka tukee
 Joku semmonen perhe, ystävä, ihmiset jotka tukee
 lähimmäiset jotka tukevat

1. Kenelle jaat tunteesi/tuntemuksesi
2. Montako ihmistä kuuluu tukiverkkoon?
 - a. n. 1-10
 - b. n. 10-25
 - c. 25->
 - d. ei yhtään.
3. Määrittele tukiverkko

1.KENELLE JAAT TUNTEESI

VASTAUS:

VASTAAJAT

FREKVENSSSI

KAVERIT	IIII IIII II	$12/23 = 0,52 = 52\%$
KAIKKEIN LÄHEISIMMÄT	III	$3/23 = 0,13 = 13\%$
PERHE	IIII	$5/23 = 0,22 = 22\%$
ÄITI	II	$2/23 = 0,1 = 1\%$

RAKKAIMMAT	I	$1/23 = 0,04 = 0,04\%$
------------	---	------------------------

YHT: 22

2. MONTAKO IHMISTÄ KUULUU TUKIVERKKOOSI

VASTAUS	VASTAAJAT	FREKVENSSI
NOIN 1-10	IIII IIII	$10/22 = 0,45 = 45\%$
NOIN 10-25	IIII IIII I	$11/22 = 0,5 = 50\%$
25->	I	$1/22 = 0,1 = 10\%$
EI YHTÄÄN	0	$0/22 = 0 = 0\%$

YHT: 22

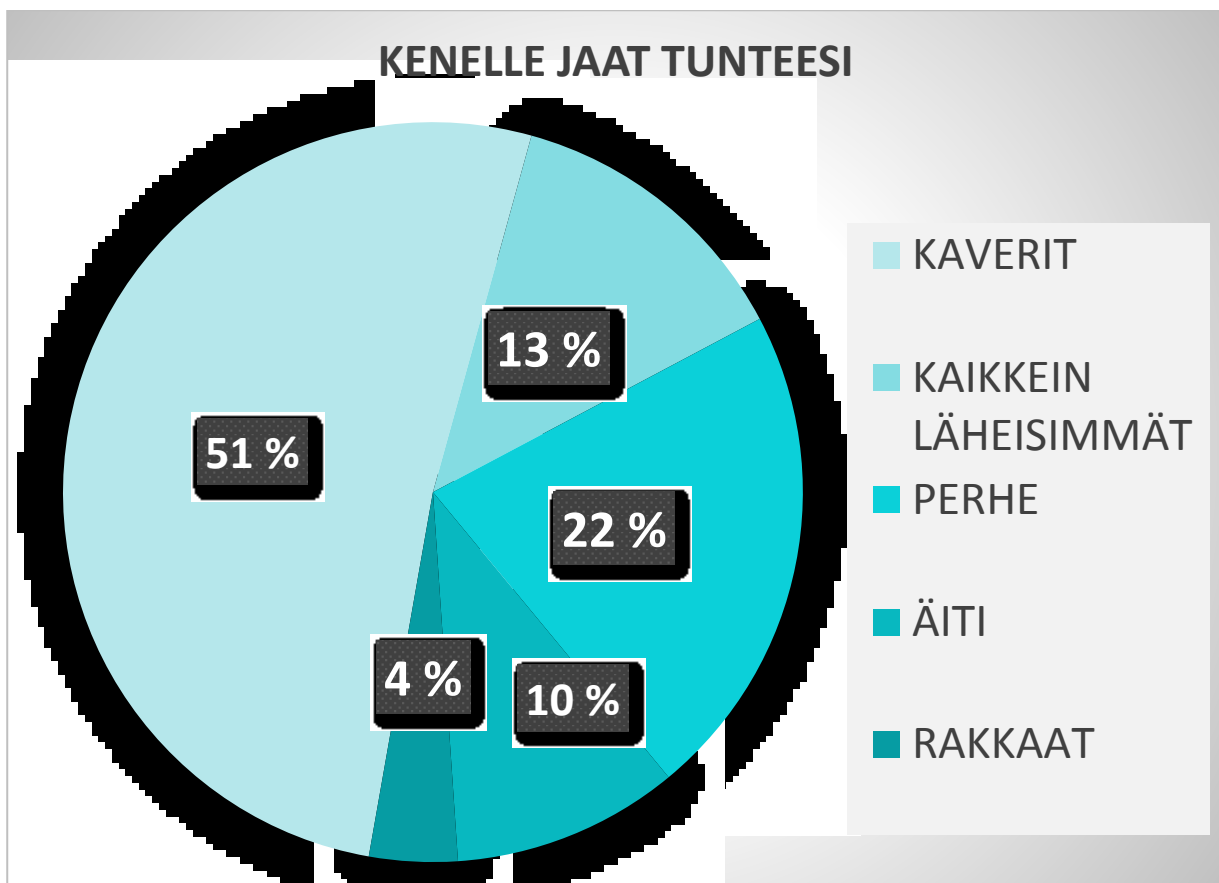
3. TUKIVERKKO

PERHE	II	$2/22 = 0,09 = 9\%$
LÄHEISET IHMISET	IIII II	$7/22 = 0,31 = 31\%$
EN TIEDÄ	II	$2/22 = 0,09 = 9\%$
SOSIAALINEN MEDIA	II	$2/22 = 0,09 = 9\%$
KAVERIT	I	$1/22 = 0,045 = 5\%$
IHMISET JOILLE VOI	III	$3/22 = 0,13 = 13\%$

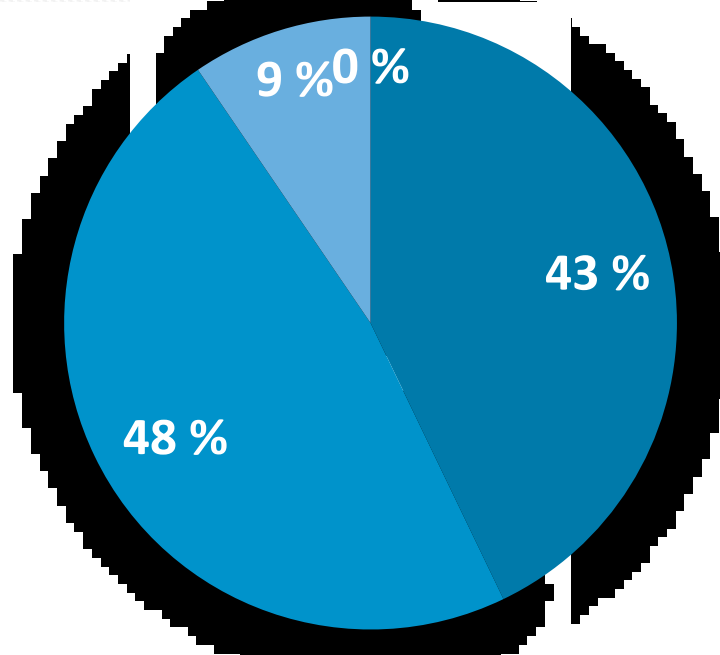
PUHUA		
RYHMÄ LUOTETTAVIA IHMISIÄ	I	$1/22=0,045=5\%$
IHMISET JOTKA KUUNTELEE	III	$3/22=0.13=13\%$
KAIKKI JOTKA TUKEE	I	$1/22=0.09=9\%$

YHT: 22

Taulukoiden jälkeen siirryimme ympyrä diagrammeihin, jotka laskettiin desimaaliluku kerrottuna 360° .



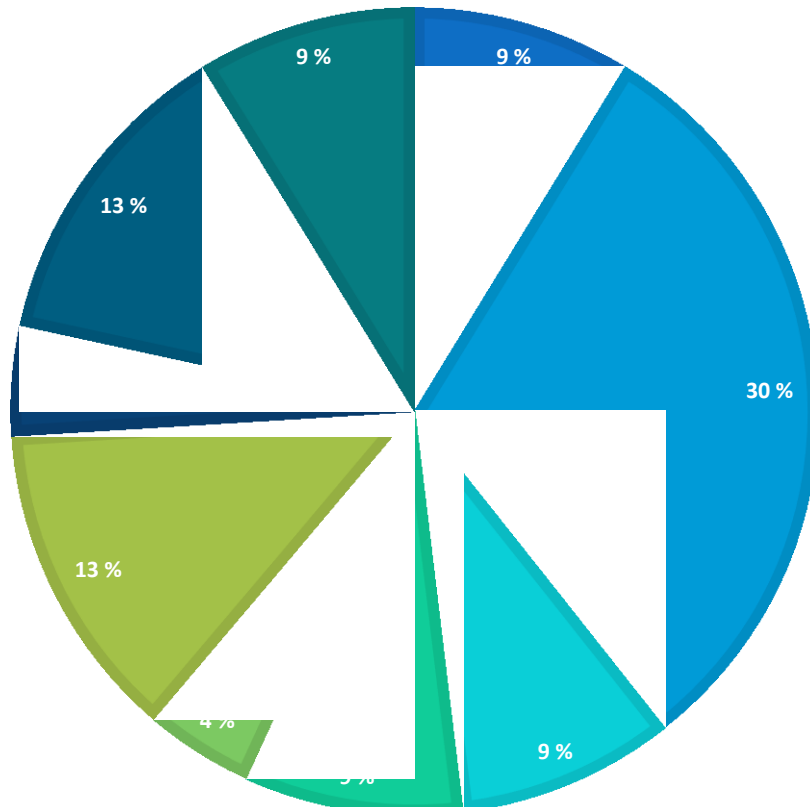
MONTAKO IHMISTÄ KUULUU TUKIVERKKKOOSI



■ NOIN 1-10 ■ NOIN 10-25 ■ YLI 25 ■ EI YHTÄÄN

MÄÄRITTELE TUKIVERKKKO

- PERHE
- EN TIEDÄ
- KAVERIT
- RYHMÄ LUOTETTAVIA IHMISIÄ
- IHMISET JOTKA TUKEE
- LÄHEISET IHMISET
- SOSIAALINEN MEDIA
- IHMISET JOILLE VOI PUHUA
- IHMISET JOTKA KUUNTELEE



No niin, kaikki taulukot on nyt tehty. Koulua on jäljellä noin 20minuuttia. Olen aika ylpeä itsestäni, sillä olen tehnyt päivän aikana paljon. Ole myös oppinut, miten tietokone oi tehdä suuren osan tehtävistä. Onneksi Anna-Riikka kuitenkin opetti asian päähäni kunnolla.

VIIMEINEN PÄIVÄ 27.1.2017:

Tämä päivä meni pelkän liikunnan parissa ja se oli todella hauskaa. Opin koko viikon aikana paljon ja haluaisin oppia kyseisellä systeemillä vielä lisää. Sain elämästä ja terveydestä paljon uutta selville ja opin paljon paremmin. Portfoliokin oli mielestäni todella hyvä systeemi jos ei olisi muita kokeita. Tämän tekeminen on kuitenkin yllättävän rankkaa. Parasta oli ravintoluento ja rentoutuminen.