

# Hyvinvointineuvoja koulutusohjelma

## Osa 2

### TUNTISUUNNITELMA

RIINA KORHONEN



## 2.1. Mielenterveys

### Oppimistulokset

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

#### TIEDOT:

- Perusteet mielenterveysongelmista
- Perusteet mielenterveysongelmien syistä
- Perusteet siitä, kuinka elää hyvää elämää mielenterveysongelmista huolimatta
- Perusteet mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten tukemisesta

#### TAIDOT:

- Erilaisten mielenterveysongelmien pääpiirteiden tunnistaminen
- Mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen
- Sellaisten olosuhteiden tunnistaminen, joilla voi olla kielteisiä vaikutuksia mielenterveyteen
- Stressin lähteiden tunnistaminen
- Liiallisen stressin aiheuttamien ongelmien tunnistaminen
- Tiedon välittäminen siitä, kuinka elää hyvää elämää mielenterveysongelmista huolimatta
- Keinojen tunnistaminen, kuinka auttaa henkilöitä, joilla on mielenterveysongelmia
- Mielenterveysongelmista kärsivien tärkeimpien tukitoimien ja -palvelujen tunnistaminen
- Asiaankuuluvien tukipalvelujen /organisaatioiden ja niiden yhteystietojen listaaminen muista edunsaajiin vaikuttavista asioista

#### VASTUU & AUTONOMIA:

Toteuttavat mielenterveysongelmiin liittyviä toimia, jotka on räätälöity yksilöiden tarpeisiin

Toimivat mielenterveysongelmista kärsivien puolestapuhujina, tilanteissa, joissa mielenterveysongelmista kärsivät eivät halua edustaa itseään

Ohjaavat henkilöitä asiaankuuluviin tukitoimiin ja palveluihin – esim. mielenterveys, asuminen ja työllisyys

## 2.1. Mielen terveys

### Lähiopetus 4h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet	Toteutusmenetelmä
2.1.1 Johdanto mielen terveyteen :  Mitä on mielen terveys?	40 min	Tämä harjoitus kannustaa osallistujia pohtimaan mielen terveyteen ja mielen terveysongelmiin liittyviä asioita. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaa ryhmä pienempiin 4-6 hlön ryhmiin ja pyydä kutakin ryhmää valitsemaan joukostaan muistiinpanojen tekijän.</li> <li>2. Pyydä ryhmiä keskustelemaan seuraavista kysymyksistä:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mitä on mielen terveys?</li> <li>○ Mitä mielen terveysongelmat ovat?</li> <li>○ Mitkä asiat vaikuttavat mielen terveyteemme?</li> </ul> </li> <li>3. Kokoa ryhmä yhteen ja pyydä yhtä henkilöä jokaisesta ryhmästä kertomaan esille tulleista ajatuksista. Kirjoita ne ylös fläppitululle.</li> <li>4. Keskustelkaa harjoituksen päätteeksi 10 min pienryhmäkeskusteluissa esille tulleista asioita</li> </ol>	Tietokone Internet Fläppitaulu ja tussit Kynät ja paperia Kopiot monisteista Tapausesimerkit Kouluttajan materiaalit Infolehtiset	Lähiopetus Ryhmäkeskustelut

2.1.2 Mielenterveys- ongelmat	40 min	<p>Seuraavaksi käydään läpi faktoja eri mielenterveysongelmista</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Näytä perustietoja käsittelevä video mielenterveydestä.</li> <li>2. Keskustelkaa videossa esille tulleista asioista ja pohtikaa edellisestä harjoituksessa esille tulleita asioita.</li> <li>3. Näytä Powerpoint -esitys, jossa käsitellään tarkemmin mielenterveysongelmia. Esityksessä käydään läpi mm. psykoosiin, masennukseen ja ahdistukseen liittyviä oireita ja käyttäytymistä.</li> </ol> <p><b>Dia 1:</b> Selitä dian 1 avulla, miten mielenterveysongelmat voidaan jakaa kahteen luokkaan: "vakavat mielenterveysongelmat" ja "yleiset mielenterveysongelmat"</p> <p><b>Dia 2:</b> Dian 2 avulla kuvaile psykoosin oireita ja psykoottisten häiriöiden tyyppejä.</p> <p><b>Dia 3:</b> Dian 3 avulla kuvaa ahdistukseen liittyviä psyykkisiä ja fyysisiä oireita.</p> <p><b>Dia 4:</b> Masennuksen oireet – pyydä osallistujia pohtimaan aikoja, jolloin ihmiset saattavat kokea masennusta</p> <p><b>Dia 5:</b> Yleisiin mielenterveysongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen liittyvät myytit.</p>	<p>Tietokone Internet Fläppitaulu ja tussit Kynät ja paperia Kopiot monisteista Tapausesimerkit Kouluttajan materiaalit Infomonisteet</p> <p>Video saatavilla osoitteesta: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&amp;t=1s</a></p>	Video, ryhmäkeskustelu, PowerPoint -esitys, monisteet

		4. Päätäkää tehtävä loppukeskusteluun ja jaa osallistujille monisteet.		
2.1.3. Mielenterveys- ongelmien tunnistaminen	40 min	<p>Tämän harjoituksen avulla osallistujat oppivat tunnistamaan muutamia tyypillisimpiä mielenterveysongelmia.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaa ryhmä 3 pienempään ryhmään ja pyydä kutakin ryhmää valitsemaan joukostaan muistiinpanojen tekijän.</li> <li>2. Anna jokaiselle ryhmälle tapausesimerkki ja pyydä heitä lukemaan se ja päättämään, minkä tyyppinen mielenterveysongelma tapausesimerkin henkilöllä on.</li> <li>3. 10 min jälkeen jokainen ryhmä lukee tapausesimerkin ääneen koko ryhmälle ja kertoo ryhmän johtopäätökset mielenterveysongelmasta.</li> <li>4. Kysy ryhmältä, miten he kokivat tämän tehtävän. Kerro, että tavallisten ihmisten voi olla vaikea erottaa vakavia ja yleisiä mielenterveysongelmia toisistaan. Erialaisten mielenterveysongelmien tunnistaminen on ensimmäinen askel tuettaessa henkilöä ongelmiansa kanssa.</li> </ol>	<p>Tapausesimerkit ja vastaukset Fläppitaulu ja tussit</p>	<p>Pienryhmätyöskentelyä Ryhmäkeskustelua</p>
2.1.4. Stressi ja mielenterveys	40 min	<p>Tämä harjoitus lisää osallistujien ymmärrystä aiheesta 'Stressi' ja kuinka se voi vaikuttaa mielenterveyteen.</p> <p>Huomio: Voit saada tukea keskusteluun stressiä käsittelevistä kouluttajan materiaaleista.</p>	<p>Fläppitaulu ja tussit Kouluttajan materiaalit Tietokone Internet Videoprojektori ja näyttö</p>	<p>Pienryhmätyöskentelyä Ryhmäkeskustelua</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jaa ryhmä 3 pienryhmäksi ja pyydä kutakin ryhmää valitsemaan joukostaan muistiinpanojen tekijän.</li> <li>2. Pyydä ryhmiä keskustelemaan seuraavista kysymyksistä: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mitä on stressi?</li> <li>○ Mikä voi aiheuttaa stressiä?</li> <li>○ Mistä tietää, onko stressaantunut?</li> <li>○ Onko stressi aina pahasta? – Anna esimerkkejä siitä, mitä voidaan pitää positiivisena/negatiivisena stressinä</li> </ul> </li> <li>3. Kirjoita ryhmien esille nostamat asiat fläppitaululle.</li> <li>4. Näytä video “Kuinka stressi vaikuttaa kehoosi ja mieleesi ”</li> <li>5. Jaa ryhmä 3 pienryhmäksi ja pyydä kutakin ryhmää valitsemaan joukostaan muistiinpanojen tekijän.</li> <li>6. Jokaisen ryhmän tulisi keskustella siitä, mikä heidän mielestään on stressaavaa heidän elämässään.</li> <li>7. Pohdinnan jälkeen, jokainen ryhmä kertoo ainakin yhden asian laatimastaan luettelosta</li> </ol>	<p>Video saatavilla osoitteessa:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM">https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGMM</a></p>	
2.1.5. Mielenterveysongelmista	40 min	Tämä harjoitus auttaa osallistujia tunnistamaan hyödyllisiä keinoja mielenterveysongelmista	Tietokone Video projektori ja näyttö Internet	Ryhmäkesustelu

<p>kärsivien tukeminen</p> <p>Vinkit ja strategiat</p>		<p>kärsivien tukemiseen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Näytä video "Kuinka tukea henkilöä, jolla on mielenterveysongelma"</li> <li>Jaa ryhmä 3 pienryhmäksi ja pyydä kutakin ryhmää valitsemaan joukostaan muistiinpanojen tekijän.</li> </ol> <p>Videon jälkeen kouluttaja johtaa ryhmäkeskustelua esille tulleista asioista.</p>	<p>Fläppitaulu ja tussit</p>	
<p>2.1.6. Hyvä elämä mielenterveysongelmista huolimatta</p> <p>Sosiaaliset ja yhteisölliset strategiat</p>	<p>40 min</p>	<p>Tässä harjoituksessa tunnistetaan muita tekijöitä (esim. ruokavalio, liikunta ja ammatti), jotka vaikuttavat henkiseen ja fyysiseen terveyteen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jaa ryhmä 5 pienryhmään (tai pareiksi ryhmän koosta riippuen). Kukin ryhmä tekee eri tehtävän ohjeiden mukaan, jonka he esittävät lopuksi koko ryhmälle. Yhden hlön tulisi tehdä muistiinpanoja ja esitellä tehtävä muille.</li> <li>Kokoa ryhmä takaisin yhteen ja pyydä heitä esittämään tekemänsä tehtävän. Kirjoita vastaukset fläppitaululle ja pyydä kommentteja/palautetta koko ryhmältä.</li> <li>Fläppitaulun muistiinpanojen pohjalta kouluttajan tulisi tehdä yhteenveto esitetyistä asioista - kertoa olemassa olevista projekteista ja toimenpiteistä, jotka auttavat parantamaan</li> </ol>	<p>Fläppitaulu ja tussit</p> <p>Harjoitukset</p>	<p>Pienryhmätyöskentelyä</p> <p>Ryhmäkeskustelua</p>

## TUNTISUUNNITELMA



		paikallisyhteisön mielenterveyttä, ja yksilöimään hankkeet, joita voidaan kehittää jo tehdyn työn pohjalta.		
<b>Yhteensä</b>	<b>4h</b>			



## 2.1. Mielensterveys

### Itseohjautuva oppiminen 4h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet
Mielensterveys	1,5 h	<p>MIND on hyväntekeväisyys järjestö, joka tarjoaa neuvoja ja tukea kaikille mielensterveysongelmista kärsiville. He kampanjoivat parantaakseen palveluita, lisätäkseen tietoisuutta ja edistääkseen ymmärrystä asiasta.</p> <p>MIND -verkkosivusto tarjoaa hyödyllistä tietoa kaikista mielensterveyteen liittyvistä asioista, mukaan lukien mielensterveyden A-Z.</p>	<a href="https://www.mind.org.uk/">https://www.mind.org.uk/</a>
Stressi	1 h	<p>Masennus-, ahdistuneisuus- ja stressitestit on kyselylomake, joka on tarkoitettu mittaamaan näitä kolmea tunnetilaa. Testissä käytetään kolmiasteista luokittelujärjestelmää masennukseen, ahdistukseen ja stressiin liittyvien oireiden vakavuuden mittaamiseen. Testin on kehittänyt lääketieteen ammattilaiset, ja se on suunniteltu vastaamaan ammattilaisten vaatimuksia. Testi sopii niin nuorille kuin aikuisille.</p> <p>Gain a better understanding of your emotions,</p> <p>Testi auttaa osallistujia ymmärtämään tunteita, reaktioita ja mielialoja paremmin, ja hyvinvointineuvojat voivat käyttää sitä alustavien arviointien tekemiseen.</p> <p>Tämän testin tarkoitus on olla diagnostinen apuväline, mutta se ei ole suunniteltu kattavaksi</p>	<a href="https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html">https://www.depression-anxiety-stress-test.org/about-the-depression-anxiety-stress-test.html</a>

		diagnoosityökaluksi.	
Mielenterveys	15 min	Tässä videossa 13 ihmistä, iältään 18-25 vuotiaita, puhuvat mielenterveysongelmien kanssa elämisestä, tunteistaan ja siitä, mikä auttaa heitä selviytymään.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y97VF5UJcc">https://www.youtube.com/watch?v=y97VF5UJcc</a>
Mielenterveys	1.5 h	TED on yksityinen voittoa tavoittelematon konferenssi. Puheet ovat lyhyitä (18 minuuttia tai vähemmän). ... Samaan aikaan itsenäisesti toteutettavat TEDx tapahtumat auttavat jakamaan ideoita yhteisöissä ympäri maailmaa.  Täältä osallistujat löytävät mielenkiintoisia keskusteluja ja puheita mielenterveydestä.	<a href="https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health">https://www.ted.com/talks?topics%5B%5D=mental+health</a>
<b>Yhteensä</b>	<b>4.25 h</b>		

## 2.2. Ruokavalio ja ravitseminen

### Oppimistulokset

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

#### TIEDOT:

- Perusteet ruoan ja ravitsemuksen vaikutuksista terveyteen
- Perusteet terveellisen ruokavalion tärkeydestä ja siitä, mikä muodostaa terveellisen ruokavalion

#### TAIDOT:

- Ruokien liikennevalomenetelmän käyttäminen elintarvikkeiden etikettien lukemisessa terveellisen ruokavalion edistämiseksi
- Kuitupitoisen ruoan ja hedelmien ja vihannesten syömisen etujen selittäminen
- Ruokaryhmien tunnistaminen
- Käytännöllisten työkalujen hyödyntäminen kuten esim. lautasmalli
- Tiettyjen elintarvikkeiden merkityksen, määrien ja ruokavalioon sisällyttämisen kuvaaminen.

#### VASTUU & AUTONOMIA:

- Osoittavat terveystietämisen merkitystä terveellisen ruokavalion ja hyvän ravitsemuksen edistämiseksi.
- Osoittavat kuinka syödään terveellisesti pienellä budjetilla
- Osaavat ohjata asianmukaisesti tukitoimiin ja palveluihin
- Tukevat ihmisiä ruokavalion ja syömistottumusten muuttamisessa

## 2.2. Ruokavalio ja ravitseminen

### Lähiopetus 3h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet	Toteutusmenetelmä
2.2.1. Terveellinen ruokavalio	45 min	<p>Tässä osassa käsitellään tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja sen merkityksestä ja siitä, miten muodostetaan terveellinen ruokavalio Eatwell Guiden avulla.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kouluttaja esittelee aiheen; terveellinen ruokavalio, selittää lyhyesti mitä on tasapainoinen ruokavalio ja sen merkitys:</li> <li>2. Ennen videon näyttämistä kouluttajan tulisi kertoa lyhyesti aiheesta Eatwell Guide.</li> <li>3. Näytä video - Eatwell Guide</li> <li>4. Videon jälkeen, kouluttajan tulisi esitellä ruoka-aineryhmät PowerPoint-esityksestä (diat 1- 5) ja selittää ruokaryhmien edut ja kunkin ryhmän osuus ruokavaliossa.</li> <li>5. Kouluttajien tulisi pyytää kaikkia kirjaamaan kaikki eilen syömänsä ruoka - mukaan lukien ateriat, välipalat, juomat. Pyydä ryhmää ajattelemaan eri ruokien suhteita omalla lautasellaan.</li> <li>6. Dian 7 avulla kouluttaja tekee</li> </ol>	<p>Videoprojektori ja näyttö Tietokone Internet Fläppitaulu ja tussit Kynät ja paperia Kopiot dioista/monisteista Tapausesimerkit Kouluttajan materiaalit Infomonisteet</p> <p>Video saatavilla osoitteesta: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk">https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk</a></p>	<p>Pienryhmätyöskentelyä Ryhmäkeskustelua</p>

		<p>yhteenvedon tämän esittämistään tiedoista.</p> <p>7. Tämän jälkeen kouluttaja pyytää osallistujia vertaamaan syömäänsä ruokaa Eatwell Guiden suosituksiin. Osallistujien ei tarvitse jakaa näitä tietoja muille. Tämän tehtävän tarkoituksena on rohkaista ryhmää ajattelemaan käytännössä sitä, millainen heidän ruokavalionsa on suhteessa suosituksiin.</p> <p>8. Harjoituksen päätteeksi kouluttaja jakaa osallistujille monisteet Eatwell Guidesta.</p>		
2.2.2. Ruokavalio ja terveys	45 min	<p>Tässä osassa esitellään tietoa ruokavalioon liittyvistä terveystieteistä ja lisätään osallistujien tietämystä ja ymmärrystä terveellisen ruokavalion eduista.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Käytä tukena kouluttajan materiaaleja.</li> <li>2. Esittele aihe, ja korosta ravitsemuksen merkitystä hyvälle terveydelle.</li> <li>3. Jaa ryhmä 4 – 6 hlön ryhmiin ja pyydä heitä valitsemaan muistiinpanojen tekijän kustakin ryhmästä.</li> <li>4. Pyydä ryhmiä keskustelemaan</li> </ol>	Tietokone Video projektori ja näyttö Fläppitaulu ja tussit	Lähiopetus Pienryhmätoimintaa Ryhmäkeskustelua

		<p>seuraavista kysymyksistä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kuinka ruokavalio voi vaikuttaa terveyteen?</li> <li>○ Millaisella ruoalla on negatiivinen vaikutus terveyteen?</li> <li>○ Millaisella ruoalla on positiivinen vaikutus terveyteen?</li> </ul> <p>5. Pyydä ryhmiä palaamaan yhteen ja pyydä kustakin ryhmästä nimettyä henkilöä kertomaan ryhmän keskustelun tulokset. Kirjoita vastaukset fläppitaululle.</p> <p>6. Varaa 10 min keskustelulle</p>		
2.2.3. Ruokavalio ja terveys	45 min	<p>Seuraavaksi käsittelemme faktoja erityyppisiin ruokavalioihin liittyvistä terveysterveyskysymyksistä ja siitä, kuinka niitä voidaan estää.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Johdatus aiheeseen</li> <li>2. Ennen diojen esittämistä anna osallistujille infolehtiset: Hyödyllistä terminologiaa. Anna 5 min aikaa lukea se.</li> <li>3. Näytä PowerPoint -esitys, joka tuo</li> </ol>	<p>Tietokone Videoprojektori ja näyttö Fläppitaulu ja tussit Infolehtiset</p>	<p>Lähiopetus Ryhmäkeskustelu</p>

		<p>esiin erilaisia ruokavalioon liittyviä terveys, joita osallistujat voivat kohdata työssään yhteisössä.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dia 1: Liiallinen painonnousu ja liikalihavuus</li> <li>○ Dia 2: Diabetes</li> <li>○ Dia 3: Sydän- ja verisuonitaudit</li> <li>○ Dia 4: Syöpä</li> <li>○ Dia 5: Hammassairaudet</li> <li>○ Dia 6: Osteoposi</li> </ul> <p>4. Lopuksi ryhmäkeskustelua aiheesta</p>		
2.2.4. Pakkausmerkinnät	45 min	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Esittele ja näytä video osallistujille</li> <li>2. Keskustelkaa koko ryhmässä videossa esitetyistä kysymyksistä. Korosta pakkausmerkintöjen lukemisen ja terveellisten valintojen yhteyttä.</li> <li>3. Esittele osallistujille seuraava linkki, josta he voivat ladata tietoa elintarvikkeiden merkinnöistä <a href="https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html">https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html</a></li> </ol>	<p>Tietokone Näyttö ja videoprojektori Video osoitteessa: <a href="https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html">https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html</a></p>	<p>Lähiopetus Ryhmäkeskustelu</p>
2.2.5. Terveellinen ruokavalio pienellä		<p>Tämän toiminnan tarkoituksena on kannustaa osallistujia ajattelemaan strategioita taloudellisesti heikommassa asemassa olevien ihmisten terveellisen ruokavalion</p>	<p>Tietokone Näyttö ja videoprojektori Fläppitaulu ja tussit Monisteet</p>	<p>Lähiopetus Pienryhmätyöskentelyä Ryhmäkeskustelua</p>

budjetilla		edistämiseksi <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kerro hieman ravintotarpeista eri ikäkausina. Käytä tukenasi kouluttajanmateriaaleja tästä aiheesta.</li> <li>2. Jaa ryhmä pareihin ja pyydä heitä laatimaan 5 päivän illallissuunnitelma 40€:lla perheelle, johon kuuluu 2 aikuista ja 8-vuotias poika ja 14-vuotias tyttö.</li> <li>3. Kannusta osallistujia pohtimaan tehtävään tämän osan aikana annettujen tietojen pohjalta, jotta he suunnitelma pohjautuu terveellisiin suosituksiin.</li> <li>4. Pyydä lopuksi kutakin paria esittelemään päivällissuunnitelmansa ja kustannukset.</li> <li>5. Osallistujien tulisi päättää, ovatko suunnittelut ateriat terveellisiä vai eivät, ja tehdä tarvittaessa ehdotuksia parannuksista tai vaihtoehtoista.</li> <li>6. Lopuksi jaa artikkeli "19 Clever Ways to Eat Healthy on a Tight Budget", joka tarjoaa käytännöllisiä neuvoja edulliseen ruokavalion.</li> </ol>	Kouluttajan materiaalit	
<b>Yhteensä:</b>	<b>3 h</b>			



## 4.2. Ruokavalio ja ravitsemus

### Itseohjautuva oppiminen 6h

Aihe	Kesto	Sisältö	Materiaalit
2.2.1 Terveellinen syöminen	1h	NHS -verkkosivusto tarjoaa hyödyllistä tietoa terveellisestä ruokavaliosta, mm. reseptejä terveellisistä ruoista	<a href="https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/">https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/</a>
2.2.2. Ravitsemus	1h	Video tarjoaa hyödyllistä tietoa kaikista ravitsemuksen näkökohdista, esimerkiksi kuinka toteuttaa terveellistä ruokavaliota käytännössä ateriasuunnittelun avulla.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=krlgKr3IC7s">https://www.youtube.com/watch?v=krlgKr3IC7s</a>
2.2.3. Kolesteroli	1h	Artikkeli käsittelee kolesterolia ja sitä kuinka hyviä kolesterolitasoja ylläpidetään	<a href="https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global">https://www.healthline.com/health/high-cholesterol?ref=global</a>
2.2.4. Terveellinen ruokavalio pienellä budjetilla	1h	Artikkelissa on hyviä vinkkejä siitä, kuinka syödä terveellisesti edullisesti	<a href="https://www.moneyadvice.service.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget">https://www.moneyadvice.service.org.uk/blog/cheap-healthy-meals-healthy-eating-on-a-budget</a>
2.2.5. Pakkausmerkinnät	30 min	Osallistujat voivat ladata neljä infolehtistä pakkausmerkintöihin liittyvää infolehtistä <a href="#">BNF Looking at nutrition labels 2019.pdf</a>	<a href="https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html">https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/resources/foodlabelling.html</a>
2.2.6. Ruokavalio ja ravitsemus	1h	The British Nutrition Foundation -verkkosivut hyödyllistä tietoa ja materiaaleja kuten esimerkiksi ravitsemukseen liittyviä blogeja	<a href="https://www.nutrition.org.uk">https://www.nutrition.org.uk</a>
2.2.7. Ruoka ja elämänvaiheet	30 min	Ihmisen ravitsemustarpeet muuttuvat eri ikäkausina. Tämä artikkeli selittää ravitsemukselliset tarpeet eri elämänvaiheissa.	<a href="https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages">https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/food-and-your-life-stages</a>
<b>Yhteensä</b>	<b>6 h</b>		

## 2.3. Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen

### Oppimistulokset

Tämän osan suoritettuaan osallistujat ovat kehittäneet taitojaan seuraavista aiheista:

#### TIEDOT:

- Perusteet terveystietoisuudesta liittyen sairauksien ehkäisyyn, seulontaan ja terveellisiin elämäntapoihin – esim. kroonisten sairauksien ehkäisyyn, ravitsemukseen, liikuntaan, tupakoinnin lopettamiseen, stressin hallintaan ja terveystarkastuksiin.
- Perusteet terveyden sosiaalisista tekijöistä

#### TAIDOT:

- Yksilön elämäntapojen arvioiminen motivoitakseen ja tukeakseen henkilöä tekemään positiivisia muutoksia omaan terveyteen.
- Terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän käyttäytymisen vaikutusten ja riskien selittäminen – esimerkiksi tupakointi ja liikunta
- Paikallisten terveyttä ja hyvinvointia edistävien resurssien ja palveluiden listaaminen

#### VASTUU JA AUTONOMIA:

- Toimivat yhteistyössä terveystietoisuuden lisäämiseksi yhteisössä
- Järjestävät yhteisöllisiä tapahtumia tietoisuuden lisäämiseksi terveystietoisuudesta ja -palveluista
- Arvioivat esteitä ja motivoivia tekijöitä terveellisen elämäntavan omaksumiseen
- Kannustavat yksilöitä osallistumaan ennaltaehkäiseviin terveystietoisuuden -palveluihin -esimerkiksi seulontaan
- Edustavat henkilöitä varmistaakseen, että he pääsevät palveluihin ja ohjelmiin, jotka voivat parantaa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan

## 2.3. Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen

### Lähiopetus 2,5h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet	Toteutusmenetelmä
2.3.1. Terveyden edistäminen	1h	<p>Tämä osa lisää osallistujien tietämystä ja ymmärrystä siitä, mikä on terveys ja millaiset tekijät vaikuttavat terveyteen niin henkilökohtaisella kuin yhteisön tasolla.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Näytä osallistujille video, johdatellaksesi heitä terveyden käsitteeseen, terveyden edistämiseen ja terveyden taustatekijöihin</li> <li>Pyydä osallistujia työskentelemään yksin ja täyttämään moniste 1 (worksheet 1) – ja kannusta heitä ajattelemaan yhteisöä, jossa he asuvat tai työskentelevät.</li> <li>Pyydä palautetta jokaiselta osallistujalta ja kirjoita vastaukset fläppitaululle kahden otsikon alle.</li> <li>Keskustelkaa siitä, mikä yhteisössä haittaa terveyttä ja hyvinvointia – mikä infrastruktuurissa estää terveyttä ja hyvinvointia?</li> <li>Keskustelkaa siitä, millainen käyttäytyminen vaikuttaa henkilökohtaiseen terveyteen ja hyvinvointiin.</li> </ol>	<p>Tietokone Videoprojektori ja näyttö Fläppitaulu ja tussit Paperia ja kynät</p>	<p>Lähiopetus Yksilötyöskentely Ryhmätyöskentely Ryhmäkeskustelu</p>

2.3.2. Tarttumattomat taudit  Riskitekijät/Riskien arviointi  Hyvinvointineuvojien rooli	90 min	Tämä harjoitus lisää osallistujien ymmärrystä hyvinvointineuvojien roolista. 1. Esittele Powerpoint-esityksen keskeiset elementit: i. Tarttumattomat taudit ii. Riskitekijät ja riskien arviointi iii. Hyvinvointineuvojien rooli 2. Powerpoint -esitys 3. Esityksen jälkeen keskustelkaa aiheesta	Tietokone Videoprojektori ja näyttö Fläppitaulu ja tussit Kouluttajan muistiinpanot	Lähiopetus Yksilötyöskentely Ryhmätyöskentely Ryhmäkeskustelu
<b>Yhteensä:</b>	<b>2,5h</b>			

## 2.3. Ennaltaehkäisevä terveyden edistäminen

### Itseohjautuva oppiminen 5,5h

Aihe	Kesto	Sisältö	Tarvikkeet
2.3.1.	1h	<p>Artikkelissa on hyvä yleiskatsaus henkiseen ja fyysiseen terveyteen, siihen, mikä vaikuttaa terveyteen ja mitä voidaan tehdä hyvän terveyden ylläpitämiseksi.</p> <p>Artikkeli antaa Hyvinvointineuvojille hyödyllistä taustatietoa terveydestä.</p>	<a href="https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php">https://www.medicalnewstoday.com/articles/150999.php</a>
	1h	<p>Tässä videossa tutkitaan seuraavia ihmiskehon järjestelmiä:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verenkiertoelimistö (sydän, veri, verisuonet)</li> <li>○ Hengityselimet (nenä, henkitorvi, keuhkot)</li> <li>○ Immuunijärjestelmä (erilaiset proteiinit, solut, elimet, kudokset)</li> <li>○ Luusto (luut)</li> <li>○ Erityselimet (keuhkot, paksusuoli, munuaiset)</li> <li>○ Virtsajärjestelmä (virtsarakko, munuaiset)</li> <li>○ Lihasjärjestelmä (lihakset)</li> <li>○ Umpieritysjärjestelmä (rauhaset)</li> <li>○ Ruoansulatusjärjestelmä (suu, ruokatorvi, vatsa, suolet)</li> <li>○ Hermosto (aivot, selkäranka, hermot) - Lisääntymisjärjestelmä (lisääntymiselimet)</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4">https://www.youtube.com/watch?v=e_1utfWwdD4</a>
	30 min	<p>Tämä video selittää ikääntymisen vaikutukset luihin ja kuinka voimme pitää luumme terveinä.</p> <p>Osallistajat voivat myös lukea tietoa luiden</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mf0Dqg1YUQc">https://www.youtube.com/watch?v=mf0Dqg1YUQc</a>

		terveydestä tästä linkistä.	
	1 h	Tässä artikkelissa tarkastellaan yhteisöpohjaiseen terveyden edistämiseen liittyviä aiheita kansainvälisen terveystieteiden valossa, mikä vahvistaa uudelleen yhteisön toiminnan keskeistä roolia pyrkimyksissä saavuttaa terveyden tasa-arvoa.	<a href="https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341">https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1403494814545341</a>
	2 h	The Health Foundation on kirjoittanut tämän oppaan lyhyenä johdantona terveyden sosiaaliin taustatekijöihin. Se selittää miten terveydenhuolto- ja sosiaalihuoltojärjestelmän ulkopuolella olevat tekijät vaikuttavat ihmisen terveysmahdollisuuksiin. Se osoittaa myös, että monille ihmisillä ei ole samoja mahdollisuuksia olla yhtä terveitä kuin muilla.	<a href="https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf">https://www.health.org.uk/sites/default/files/What-makes-us-healthy-quick-guide.pdf</a>
<b>Yhteensä</b>	<b>5,5h</b>		