

## ITSENÄISTYVÄ NUORI -valmennuskurssi



Kuva: martat.fi

Nuori tarvitsee itsenäistykseen taitoja, joiden avulla hän kykenee selviytymään arjen askareista, hoitamaan talouttaan, tukemaan omaa henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan sekä ylläpitämään ihmissuhteita ja osallistumaan sosiaaliseen toimintaan. Näitä taitoja on hyvä aloittaa harjoittamaan viimeistään toisen asteen opintojen aikana. On tärkeää, että nuorella on riittävästi tietoa ja tukea näissä siirtymävaiheissa, koska muuttaminen pois lapsuudenkodista tai esimerkiksi asuntolasta omaan asuntoon on nuoren yksi merkittävimmistä elämänmuutoksista.

Tämän itsenäistymiskurssin tarkoituksena on antaa nuorelle perustiedot ja taidot muuttaessaan ensimmäistä kertaa asuntolaan tai omaan asuntoon ja aloittaessaan itsenäistymistä kohti aikuisuutta, johon liittyy vastuun ottaminen omasta elämästä ja asioista.

### Kurssin osa-alueet: Valinnaiset osaamistavoitteet, 2 osp

1. Osaa huolehtia arkipäivän askareista (siivous, pyykinpesu, ruuanlaitto, talous)
2. Tunnistaa omaan terveyttä edistävät osa-alueet (mm. uni, ravitsemus, liikunta, vapaa-aika)
3. Tiedostaa ja osaa vahvistaa omia tunteitaan (tunneäly, itsetunto, itseluottamus, ihmissuhteet)
4. Osaa toimia yhteisön jäsenenä ja kunnioittaa itseä ja muita (osallisuus, kiusaaminen, sosiaaliset taidot, medialukutaito ja tiedonhankinta)

### Näitä taitoja tarvitaan itsenäistymisessä:

- säännöllinen ja terveellinen syöminen
- vuorokausirytmii ja riittävä lepo
- rahankäytön hallinta
- sosiaaliset taidot
- itsestä huolehtimisen taito, sisältää hygienian ja turvataidot
- asiointi ja kansalaistaidot, mukaan lukien äänestämistaidot ja yhdistymistoimintaan osallistuminen
- kodinhoito, siivous, pyykinpesu, ja ruuanlaitto
- liikkuminen ja matkustaminen
- seksuaaliterveys ja taito toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan
- medialukutaito sisältäen sosiaalisen median käyttötaidon
- tiedonhankinta

## SISÄLLYSLUETTELO:

### 1. OSAA HUOLEHTIA ARKIPÄIVÄN ASKAREISTA

- 1.1 Puhtaanapito ja siivous
- 1.2 Pyykinpesu
- 1.3 Ruuanlaitto
- 1.4 Talous

### 2. TUNNISTAA OMAA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT OSA-ALUEET

- 2.1 Uni
- 2.2 Ravitsemus
- 2.3 Liikunta
- 2.4 Vapaa-aika
- 2.5 Päihteet
- 2.6 Terveys ja ihmissuhteet

### 3. TIEDOSTAA JA OSAA VAHVISTAA OMIA TUNTEITAAN

- 3.1 Tunneäly
- 3.2 Itsetunto
- 3.3 Itseluottamus
- 3.4 Ihmissuhteet

### 4. OSAA TOIMIA YHTEISÖN JÄSENEKÄ JA KUNNIOITTAA ITSEÄ JA MUITA

- 4.1 Osallisuus, yhteisön jäsen ja sosiaaliset taidot
- 4.2 Kiusaaminen
- 4.4 Medialukutaito ja tiedonhankinta
- 4.5 Turvallisuus

## 1. OSAA HUOLEHTIA ARKIPÄIVÄN ASKAREISTA

### 1.1 Puhtaanapito ja siivous

### 1.2 Pyykinpesu

### 1.3 Ruuanlaitto

### 4.6 Talous

#### TOTEUTTAJAT:

Alan asiantuntijat (alan opettajat, Martat, asuntolanohjaaja)

#### TOTEUTUS:

**Käytännössä:** Toteutus toimipaikka kohtaisesti pienryhmissä

**Verkossa:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina/mobiiliversio

### 1.1 Puhtaanapito ja siivous

#### Sisällön toteutuminen

- a. Siivousopastus siivoustyöstä vastaavien toimesta (pesuaineet, välineet jne)
- b. Käytännössä harjoittelu
- c. Kotitehtävät
- d. Näyttö
  1. osaamisen näyttöön lisättävä siivouksen perusasioiden opastus mielellään oppilaitoksen siivoustyöstä vastaavien henkilöiden toteuttamana (lisää yhteisöllisyyttä) keväällä ja syksyllä
  2. osiot toteutetaan näyttönä siten, että opiskelijat siivoavat omassa solussaan tai huoneessaan ja näytön vastaanotosta sovitaan toimipaikkakohtaisesti



Kuva: martat.fi

### Johdatus aiheeseen:

Siistissä kodissa viihtyy parhaiten. Siivousta helpottamaan kannattaa hankkia kunnolliset siivousvälineet. Oman kodin hoitamisen kohdalla kannattaa pohtia, mitä siivoustöitä kannattaa tehdä päivittäin, mitä viikoittain ja mitä taas kuukausittain ja sopia itsensä kanssa siitä, että nämä työt tulee tehtyä. Puhtaanapito, mitä se tarkoittaa asuntolassa?

Puhtaanapito osio pitää sisällään oman huoneen ja solun puhtaanapito-ohjeet sekä käytännön vinkkejä arkeen. Kodinhoitoon liittyen käsittelemme ruuanlaittoa, siivousta, vaatehuoltoa sekä jätteiden lajittelua.

Arkisia kotiaskareita on mahdollista jouduttaa ja tehostaa hyvien ohjeiden ja vinkkien avulla, joiden ansiosta esimerkiksi siivous, vaatehuolto ja pyykinpesu sujuvat nopeammin ja tuottaa toivotun lopputuloksen. Määrätietoisesti suoritettavat kotityöt saadaan tehtyä nopeasti pois päiväjärjestyksestä, jolloin kodinhoidosta ei myöskään muodostu suurta taakkaa.

**Tehtävä 1: Mieti ja kirjaa ylös, mitä töitä tulisi tehdä päivittäin, viikoittain ja kuukausittain, jotta kotisi pysyisi siistinä.**

### Oman huoneen siivousohje asuntolassa

- Avaa ikkuna ja anna huoneen tuulettua
- Petaa sänky
  - Suorista ensin liinavaatteet, taittele sitten peite suoraan ja laita lopuksi päiväpeite
  - Liinavaatteiden vaihdon yhteydessä puistele sänkyvaatteet parvekkeella ja jätä siivouksen ajaksi tuulettumaan
- Järjestä kirjoituspöytä
- Kokoa vaatteet ym. Ylimääräiset tavarat lattialta kaappiin
- Kerää roskat roskikseen ja vie ne ulos, laita uusi roskapussi

- Kääri matto rullalle ja vie parvekkeelle, muista puistella ja jätä se ulos tuulettumaan
- Imuroi lattia huolellisesti joka paikasta
  - puhdistamiseksi imurin suukappale lopuksi
- Ota sanko, johon laitetaan pesuveden ja siivousaineen
- Pyyhi kirjoituspöytä ja ikkunalaute pölystä ym. liasta
- Pyyhi oven kosketuspinnat
- Pese lopuksi huoneen lattia nihkeällä mopilla
- Anna lattian kuivua ennen kuin laitetaan maton takaisin lattialle

### **Kylpyhuoneen ja vessan siivouksen työvaiheet:**

1. Imuroi lattiat
2. Pese lattia pitkävärtisen harjan tai mopin avulla, käytä pesuainetta kylpyhuoneen pesuun tarkoitettua ainetta
3. Pyyhi peili nukkaamattomalla nihkeällä tai kostealla liinalla ja kuivaa se ikkunaliinalla, siivous- tai talouspaperilla. Pyyhi myös peilihylly, ovenkahvat ja valokatkaisijat.
4. Pese käsienpesuallas pesusienien tai harjalla ja pyyhi lopuksi kostealla liinalla.
5. Pyyhi seinät wc-istuimen ympäriltä roiskekorkeudelta
6. Suihkuta wc-pöntön puhdistukseen tarkoitettua ainetta pönttöön ja anna sen vaikuttaa jonkin aikaa. Harjaa pönttö wc-harjan avulla ja vedä se.
7. Varaa wc-istuimen pesua varten oma liina. Tee ämpäriin puhdistusaineliuos ja pyyhi liinan avulla istuimen kaikki pinnat vetonuppia ja istuimen alapintaa unohtamatta. Muista myös jalakaosa.

### **Viikkosiivous**

- Viikkosiivouksessa oikea järjestys on tärkeä, jotta et vahingossa vain siirtele pölyä paikasta toiseen.
- Järjestele tavarat ja ympärillä lojuvat vaatteet oikeille paikoilleen.
- Kanna matot ja sänkyvaatteet ulos tuulettumaan, tampo matoista pois suurimmat pölyt ja roskat.
- Tyhjennä paperikorit
- Tee esimerkiksi yleispuhdistusainesta puhdistusliuos veden kanssa ja pyyhi pölyt pois kaikilta pinnoilta, kuten kirjahyllyistä, ikkunalaudoilta ja pöytäpinnoilta, nihkeän liinan avulla. Liinasi on nihkeä, kun olet puristanut siitä veden kunnolla pois. Muista myös ovenkahvat, tietokoneen näppäimistö ja kaukosäätimet.
- Imuroi lattiat ja kangaspäällysteiset huonekalut, kuten sohva.
- Moppaa lattiapinnat
- Pese kylpyhuone ja wc alta löytyvän tarkemman ohjeistuksen mukaisesti.
- Kanna matot ja sänkyvaatteet takaisin sisälle, mikäli tarpeellista, vaihda sänkyyn puhtaat lakanat.

## **Lattian puhdistaminen**

Lattian puhdistaminen tulee tehdä aina lattiamateriaalin asettamien rajoitusten mukaisella tavalla, olipa kyseessä sitten arkinen lattian pesu tai tahrasta johtuva kiireellinen lattian puhdistus.

Lattian peseminen on aina riippuvainen lattian materiaalista ja pinnoitteesta. Lattiamattojen pesuun liittyy useita huomioitavia asioita. Ensin tulee selvittää, onko puhdistettava matto vesipestävä vai tulee matto viedä pesulaan puhdistettavaksi.

## **Ikkunoiden pesu**

Ikkunoiden pesu on hyvä aloittaa siirtämällä kukat ja verhot sekä muut esineet ja huonekalut pois ikkunoiden pesun tieltä. Ennen ikkunanpesun aloittamista kannattaa lattialle levittää myös pyyhe, joka kerää ikkunasta mahdollisesti tippuvan veden. Pyyhettä on hyvä käyttää apuna varsinkin sisään-päin aukeavien ikkunoiden pesussa.

Ikkunanpesu ja tarvikkeet: - Ikkunalasta tai muu kuivain - Pesuainetta (ikkunanpesuainetta tai astianpesuainetta) - Vanha (nukkaamaton) liina tai keittiöpyyhe.

**Ikkunanpesuohje:** Itse ikkunoiden pesu on hyvä aloittaa pyyhkimällä ikkunasta ja puitteista pölyt ja muu lika pois. Esi-merkiksi kesällä ikkunalaudat ja karmit keräävät helposti kasvien siitepölyä, joka on hyvä pyyhkiä pois ikkunanpesun yhteydessä. Ikkunalausoihin ja puitteisiin tulleita tahroja voidaan poistaa myös ruokasoodasta ja vedestä tehtävällä seoksella.

Tee näin:

1. Tee tarvittava työtila ikkunan ympärille, ja tuo tarvikkeet, sekä pesuvesi/-aine paikalle.
2. Puhdista ikkunan karmit, ikkunalaudat ja ikkunan välit pölystä ja irtoliasta.
3. Pyyhkäise puhdistettava ikkunalasi nihkeällä rätillä ennen kostuttamista.
4. Kostuta ikkunalasi pesuedellä/aineella, kuivaa ikkuna (huuhtelu vain tarvittaessa).
5. Aloita ikkunanpesu aina uloimmasta ikkunasta ja lasipinnasta. Näin pestyyn pintaan ei tarvitse enää koskea.

**Huomioitavaa:** Talvella ikkunanpesua tulisi välttää pakkasen takia. Mikäli ikkunat halutaan pestä pakkasesta huolimatta, tulisi ikkunoiden pesuveteen lisätä tilkka spriitä (spriitä käytetään esimerkiksi auton ikkunoiden pesussa ja puhdistuksessa talviaikaan). Ikkunanpesua tulisi välttää ajankohtana, jolloin aurinko paistaa kirkkaasti suoraan ikkunoihisi. Kirkas auringonpaiste haittaa näkyvyyttä ikkunoita pestessä, joten lopputulosta on vaikea nähdä ikkunoita pestessä. Paahtava kuumuus puolestaan saattaa kuivattaa pesuaineen ikkunan pintaan, ja haitata näin ikkunan pesua. Saippuaa ei ole hyvä käyttää ikkunanpesussa, koska se jättää ikkunat helposti kirjaviksi



Kuva: martat.fi

## Pyykin pesu

Vaatteiden pesumerkinnot kertovat tekstiilille sopivan, pyykinpesu kuivaus- ja silitystavan. Pesumerkinnot jaetaan yleisesti viiteen ryhmään (vesipesu, kemiallinen pesu, kuivaus, valkaisu ja silytys). Pesumerkit kertovat yleensä myös sen suositellaanko huuhteluaineen k kyseiselle tekstiilille.

### Pesumerkinnot /Vesipesu



Vesipesua koskevat pesumerkinnot kertovat tekstiilin pesulämpötilan. Mikäli pesumerkin alla on yksi viiva, on suositeltavaa pestä tekstiili puoliksi täydessä koneessa ja valita hellävarainen pesuohjelma keinokuituja tms. Kaksi peräkkäistä viivaa puolestaan tarkoittaa hienopesua tai erittäin hellävaraista käsittelyä. Yllä olevan kuvan kaksi viimeistä pesumerkinnotä tarkoittavat 'vain käsipesu' (lämpötila yleensä 40) ja 'vesipesu kielletty'.

### Pesumerkinnot/Silytys



Tekstiilin silyttämistä koskevat pesumerkinnot kertovat lämpötilan jossa tekstiili tulee



silittää. Yksi piste tarkoittaa alhaista lämpötilaa (korkeintaan 110 C). Kaksi pistettä tarkoittaa keskilämpötilaa (korkeintaan 150 C). Kolme pistettä korkeaa lämpötilaa (korkeintaan 200 C).

### Pesumerkinnät/Kuivaus



Pyykinkuivausta koskevat pesumerkinnät kertovat voidaanko tekstiili kuivata kuivausrummussa (kaksi pistettä merkissä tarkoittaa normaalia lämpötilaa; yksi piste taas matalaa lämpötilaa)

- Pyykkisi pysyy pitkään hyvänä, kun lajittelet oikein, noudatat pesuohjeita ja oiot ja ripustat vaatteet pesun jälkeen.

#### ➤ Lajittele pyykki

1. värin mukaan: tummat, vaaleat ja valkoiset erikseen
2. pesumenetelmän ja -lämpötilan mukaan
3. likaisuuden mukaan, pese hyvin likaiset vaatteet erillään.

#### ➤ Ennen pesua

- Tyhjennä taskut, sulje vetoketjut, tarranauhat ja hakaset.
- Avaa napit, solmi vyöt ja pitkät nauhat.
- Käännä samettivaatteet, jäykät ja voimakasväriset puuvillavaatteet kuten farkut sekä kuvalla varustetut paidat nurinpäin.
- Poista vaikeat tahrat ennen pesua.
- Pese sukkahousut ja rintaliivit pesupussissa.
- Sulje rintaliivien hakaset, kaarituellisia rintaliivejä ei suositella pestäväksi koneessa.
- Valitse pesuohjelma ja pyykinpesuaine pyykin mukaan.
- Noudata vaatteiden pesuohjeita.

#### ➤ Pesun jälkeen

- Oio vaatteet ja ripusta ne kuivumaan ilmastavasti tai kuivaa koneellisesti, jos se on ohjeissa sallittu. Lue lisää pyykin kuivatuksesta.

Huom! Älä kuivata mitään pyykkiä saunassa kiukaan lähellä tai yläpuolella.

### Omaan asuntoon muuttaminen

#### Muuttoilmoitus

- Tee muuttoilmoitus [Postin nettisivuilla](#) aikaisintaan kuukautta ennen muuttopäivää. Sen on oltava maistraatissa viimeistään viikon kuluttua muutosta.
- Muuttoilmoituksella päivität asuintietosi maistraattien ylläpitämään valtakunnalliseen väestötietojärjestelmään ja Postiin.
- Osoitteesi päivittyy automaattisesti viranomaisille, muun muassa Kelaan ja verohallintoon. Varmista, että uusi osoite on tiedossa myös esimerkiksi kuntosalilla, tilaamissasi lehdissä ja työnantajalla.

Tee sähkösopeutus uuteen kotiin vähintään kaksi viikkoa ennen muuttoa – näin varmistat, että sähkötkä ovat päällä muuttopäivänä.

Jos sähkösopeutuksen tekeminen jää viime tinkaahan, voit saada sähkötkä uuteen kotiin pikaisesti soittamalla meille. Me Vaasan Sähköllä autamme sinua parhaamme mukaan, jotta saat sähkötkä päälle muuttopäiväksi lyhyelläkin varoitusajalla. Selvitämme myös puolestasi, veloittaako paikallinen sähköverkkoyhtiö sinulta pikakäytöksen.

### **Internetliittymä**

- Irtisano tai siirrä nettiliittymä muuttopäivästä alkaen uuteen osoitteeseen. Tämä kannattaa tehdä heti, kun muuttopäivä on tiedossa, niin netti toimii uudessa kodissasi varmasti ensimmäisestä päivästä lähtien.
- Selvitä, onko uudessa taloyhtiössä kiinteä laajakaista, jolloin et välttämättä tarvitse omaa nettiliittymää

### **Kotivakuutus**

- Tee kotivakuutus, Siirrä kotivakuutus uuteen osoitteeseen hyvissä ajoin ennen muuttoa ja päivitä se, jos vakuutustarpeesi muuttuvat.

### **Muuttaminen ja pakkaaminen**

1. **Hanki tarpeeksi muuttolaatikoita. Pakkaa ja merkitse laatikoihin niiden sisältö ja sijoituspaikka uudessa asunnossa.**
2. **Tekstiilit, tyynt ja peitot kulkevat uuteen kotiin kätevästi jätessäkeissä.**
3. **Kierrätä kaikki tarpeeton.**
4. **Mieti ajoissa, sujuuko muuttosi lähipiirin voimin vai tarvitsetko avuksesi muuttofirman tai muuttoauton. Jos päädyt vuokraamaan muuttoauton tai palkkaamaan muuttofirman, ota hyvissä ajoin yhteyttä yrityksiin ja kilpailuta muuttosi.**
5. **Muista pakata ja suojata tavarat huolella. Suojaa etenkin arat ja särkyvät esineet sekä kukat esimerkiksi kuplamuovilla, aaltopahvilla tai peitteillä.**
6. **Muista siivota ja tyhjentää mahdolliset kellarikomerot, varastot ja ullakkotilat.**
7. **Tarkista palovaroittimien kunto ja riittävä määrä.**
8. **Tarkista televisiota varten onko uusi asuntosi kaapeli- vai antennitalous.**
9. **Siivoa uusi asuntosi ja suojaa naarmuuntuvat pinnat (esim. lattia sekä tärkeimmät kulmat ja ovenkarmit) muuttoa varten.**
10. **Muista luovuttaa kaikki entisen asuntosi avaimet takaisin isännöitsijälle tai omistajalle. Lukkojen uudelleensarjoitus voi tulla yllättävän kalliiksi  
Palvelut muuttoon**

- Päätä, käytätkö muutossa muuttopalvelua tai loppusiivouksessa siivouspalvelua, ja tilaa ne ajoissa. Muistathan, että loppusiivouksesta saa kotitalousvähennyksen.

### **Omakotitaloon muuttava**

- Muista hoitaa kuntoon myös uuden kodin vesi-, lämmitys- ja jätehuoltosopimukset. Jos rakennat uutta kotia, varaa sähkön liittymätöille aikaa noin kuukausi. Jos myyt vanhan talosi, muista ilmoittaa sähköliittymän omistajanvaihdoksesta sähköverkkoyhtiösi.

### **Muista muuttopäivänä**

#### **Asunnon suojaaminen**

- Huolehdi tarvittaessa lattioiden ja arkojen pintojen suojaamisesta lattiansuojapahvilla ja kuplamuovilla.

#### **Muuttoapu**

- Varmista, että kaikki on valmista kannettavaksi, kun muuttoapu saapuu paikalle. Tarjoa apureille pientä purtavaa ja juotavaa.

#### **Kantotarvikkeet**

- Varaa muuttohanskat jokaiselle muuttajalle. Muista, että voit vuokrata muuttopäivälle nokkakärryt, niin selviätte muutosta vähemmällä kantamisella.

### **Muista nämä muuton jälkeen, jos muutat toisesta asunnosta uuteen**

#### **Loppusiivous**

- Siivoa vanha kotisi niin hyvin, että uusi asukas voi muuttaa sinne heti. Huolehdi, että lattiat, seinät ja ikkunat ovat puhtaat. Puhdista liesituuletin ja rasvasuodatin sekä uuni. Pese ja sulata jääkaappi ja pakastin. Muista puhdistaa myös kylpyhuoneen lattiakaivo.

#### **Muuttotarkistus**

- Jos muutit vuokra-asuntoon, ota kuvia uuden asunnon mahdollisista kolhuista ja vioista, jotta niiden ei katsota johtuvan sinusta, kun joskus muutat pois.

### **Mukavaa muuttoa ja onnea uuteen kotiin!**

#### **Kysymykset:**

- **MINKÄ IKÄISENÄ VOIT ITSE VUOKRATA ASUNNON JA MISTÄ?**
- **KODIN HANKINNAT: Mieti mitä tarvitset kotiisi ja mistä ne kannattaa hankkia?**
  - a) astiat
  - b) huonekalut
  - c) verhot, matot, liina -ja vuodevaatteet
  - d) Kodinkoneet
  - e) Siivousvälineet

### 1.3 Ruuanlaitto

#### Sisältö:

- ruuanlaitto-ohjeiden löytäminen internetistä
- tutustuminen ruuanlaiton perusasioihin ja –välineisiin
- tutustuminen ruuan raaka-aineisiin ja kustannuksiin
- kotiruuan valmistus, aamiainen, lounas, päivällinen ja iltapala
- kotitehtävä 1: Laadi itsellesi viikonajaksi monipuolinen ruokalista.

#### TOTEUTTAJAT:

Ammattikampuksen Catering opettajat/opiskelijat, asuntolanohjaaja

#### TOTEUTUS:

- 6–8 opiskelijan ryhmissä (4 ryhmää) pienkeittiössä tai omissa soluissa
- opiskelijat valikoivat itse tekemänsä ruuan ja etsivät ohjeen internetistä
- laaditaan ostoslista ja käydään yhdessä kaupassa hakemassa ruokatarpeet

**Käytännössä:** solu kerrallaan

**Verkossa:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina



Kuva: martat.fi

### **Johdatus aiheeseen:**

Keittiössä tarvitaan monenlaisia ruoanvalmistusvälineitä ja astioita. Keittiön varustuksen taso riippuu kokista, mutta pienelläkin astiastolla tulee alussa hyvin toimeen. Alla olevat listat perustuvat ajatukseen, että kotona tehdään ruokaa. Vähemmälläkin varustuksella pärjää, jos ei itse valmista ruokaa. Joku tulee toimeen parilla kolmella lautasella, toinen tarvitsee puoli tusinaa. Muutama henkilö pärjää melko pienellä astiastolla, ja juhlia varten astioita voi lainata ystäviltä tai käyttää kertakäyttöastioita.

### **Astiat**

- Matala ruokalautanen
- Syvä ruokalautanen
- Pikkulautanen
- Mukit
- Juomalasit
- Kulhot (erikokoisia)
- Kannu vedelle tai mehulle
- Pieni kannu (esim. kahvimaidolle, vaniljakastikkeelle tms)
- Leipäkori
- Pikkulusikka
- Ruokalusikka
- Ruokahaarukka
- Ruokaveitsi

- Tarjoilulapio esimerkiksi piirakoille, kakulle tms.
- Keittokauha
- Tarjoiluhaarukka
- Tarjoilulusikka

### **Työvälineet**

- Pari leikkuulautaa
- Aaltoteräinen veitsi
- Sileäteräinen yleisveitsi tai kokkiveitsi
- Kuorimaveitsi
- Veitsenteroitin
- Juuresharja
- Keittiösakset
- Juustohöylä
- Raastinrauta
- Pari erikokoista kauhaa
- (Puu)lasta
- Vispilä
- Nuolija
- 1-2 paistinlastaa
- Siivilä
- Pari erikokoista ruoanvalmistuskulhoa
- Mittasarja
- Kahvimitta
- Pullonavaaja
- Tölkinavaaja
- Pari erikokoista kattilaa tai kasaria
- Paistinpannu tai paistokasari
- Uunivuoka
- Kannellisia säilytysrasioita
- Patalaput

Kun kotikeittiön perusraaka-ainevalikoima on kunnossa, voit muutaman lisäraaka-aineen ostamalla koota maittavan aterian. Alla olevien listojen raaka-aineilla pääset hyvin alkuun.

### **Jääkaapissa**

- Chilikastiketta
- Leipärasvaa
- Juoksevaa margariinia
- Mehua
- Munia
- Ketsuppia
- Sinappia

### **Maustehyllyssä**

- Chilijauhetta
- Currya
- Liemikuutioita
- Musta- ja/tai valkopippuria
- Paprikajauhetta
- Sitruunapippuria
- Suolaa
- Yrttimausteita

### **Kuiva-ainekaapissa**

- Kahvia, teetä, kaakaota
- Kuivahiivaa
- Näkkileipää tai hapankorppuja
- Tummaa pastaa ja riisiä
- Puurohiutaleita
- Sokeria
- Leivin jauhetta
- Säilykkeitä: esim. ananasta, tonnikalaa, herkkusieniä, tomaattimurskaa
- Vehnäjauhoja
- Sämpyläjauhoja

Jotta oma ruokatalous pyörisi mukavasti, kannattaa suunnitteluun uhrata vähän aikaa. Ruokamenotkin pysyvät paremmin kurissa, kun miettii etukäteen, mitä kaupasta ostaa. Kauppareissulla on hyvä ostaa useamman päivän ruoat kerralla. Ruokaa voi myös tehdä suuremman annoksen ja syödä sitä useampana päivänä. Jos käytössä on pakastin, voi ruoka-annoksia myös pakastaa.

Kauppaan kannattaa tehdä puutoslista, silloin ei sorru niin helposti heräteostoihin. Listaa laatiessa kurkistetaan kaappeihin ja tarkistetaan, puuttuuko jotain olennaista. Näin voi varmistaa, että kotona on nälän yllättäessä saatavilla monipuolisen aterian tai välipalan ainekset.

### **Peruskauppalista**

- Hedelmät, marjat, vihannekset
- Leipä ja muut viljavalmisteet
- Maitovalmisteet
- Öljy, levite
- Liha, kala, muna



Kuva: martat.fi



## 1.4 Talous (2 h)

### Sisältö:

- Mihin omat rahat riittävät
- Oma pankkitili
- Laskujen maksaminen
- Lainan hakeminen ja hoitaminen

### TOTEUTTAJAT:

- Liiketalouden opettajat/opiskelijat, asuntolanohjaaja, pankkitoimihenkilö

### TOTEUTUS:

1. Käytännössä: solu kerrallaan (8)
2. Verkossa: Its Learning ympäristö yksilöopintoina

### Kysymyksiä:

- Menoja on helpompi vähentää, kun kasvattaa tuloja
- Mitkä menot ovat pakollisia?
- Mistä voisin säästää?
- Pienistä ostoksista kasvaa suuria summia
- Jos pystyy, kannattaa säästää pieni "vararahasto" yllättävien menojen varalle
- Taloutta kannattaa suunnitella, silloin selviää paljonko tuloja ja mihin kaikkeen menee rahaa

### Johdatus aiheeseen:

#### Menot jaetaan ryhmiin

- Koti ja asuminen (sis. vuokra, vastike, lämmityskulut, sähköt, vesi)
- Ruoka (elintarvikkeet, alkoholittomat juomat, ravintolat, kahvilat)
- Alkoholit ja tupakka
- Vaatteet ja jalkineet
- Auto ja liikkuminen (autoon liittyvät kulut, matkaliput)
- Viestintä (puhelin, internet)
- Terveys (lääkkeet, lääkärikulut, hygienia)
- Vapaa-aika (harrastukset)
- Lainahoito ja vakuutukset
- Muut tavarat ja palvelut

## Rahaongelmia?

### Esimerkki:

#### 60 € matkapuhelinlaskun viivästymisen seuraukset

Alkuperäinen	kulut	yhteensä	
		<b>60 €</b>	
1. maksumuistutus <b>viivästyskorko</b>	yli 14 vrk eräpäivästä	5 €	<b>65 e +</b>
2. maksumuistutus <b>viivästyskorko</b>	yli 14 vrk edellisestä	5 €	<b>70 € +</b>
1. maksuvaatimus <b>viivästyskorko</b> perintätoimistolta	yli 14 vrk edellisestä	21 €	<b>91 € +</b>
2. maksuvaatimus <b>viivästyskorko</b> perintätoimistolta	yli 14 vrk edellisestä	21 €	<b>112 € +</b>
haaste käräjäoikeuteen	yli 14 vrk edellisestä	211 €	<b>323 € + viivästyskorko</b>
maksutuomio (yksipuolinen tuomio)	yli 14 vrk edellisestä		<b>322 € + viivästyskorko (maksuhäiriömerkintä)</b>
ulosotto (saadaan <b>viivästyskorko</b> perityksi koko summa yhdellä kertaa)		25 €	<b>348 € +</b>

#### Jos sinulla on maksuhäiriömerkintä, se voi vaikuttaa seuraaviin

- Asunnon vuokraaminen
- Matkapuhelinliittymä ja netti
- Pankki -ja luottokortit
- Pikavipit, osamaksukaupat
- Nettikaupat ja postimyynnit
- Pankkilaina
- Opintolaina
- Vakuutukset

#### Jos tuntuu, että ett selviä laskuista....

- Hae ajoissa apua
- Avun hakemisessa ei ole mitään hävettävää, se on velkaneuvojille arkipäivää
- Ota yhteys velan perijään ja sovi maksvasi erissä
- Talous -ja velkaneuvonta

### Kysymyksiä pohdintaa

- Jokaisella meillä on erilaisia tuloja ja menoja
- Mistä omaan talouteesi tulee tuloja?
- Mihin kaikkeen rahaa menee?

### Voisitko säästää pikkumenoissa?

	vuodessa
60 g suklaapatukka (0.80 €) päivässä	291 €
0,5 l jaffa (2 x viikossa)	156 €
0,5 l pullovesi (3 x viikossa)	120 €
iltapäivälehti (1, 30 €) kahdesti viikossa	135 €
pulla/munkki (2 x viikossa)	187 €
300 g karkkipussi (1 x viikossa)	125 €
muovipussi (3 x viikossa)	31 €
0,5 l energiajuoma (n. 2 €) 5 x viikossa	520 €
tupakka-aski (n. 10 €) päivässä	3650 €

## 2. TUNNISTAA OMAA TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT OSA-ALUEET

- 2.1 Uni
- 2.2 Ravitsemus
- 2.3 Liikunta
- 2.4 Vapaa-aika
- 2.5 Päihteet

### TOTEUTTAJAT:

**Terveydenhoitajat, Liikunnanopettajat, Päihdekeskus Portti/A-klinikka,  
asuntolanohjaaja**

### TOTEUTUS:

**Käytännössä:** solu kerrallaan

**Verkossa:** Its Learning ympäristö yksilöopintoina

## 2.1 Uni (2 h)

### Sisältö:

- Väsymys ja poikkeava väsymys
- Nukahtaminen ja siihen liittyvät asiat
- Univaje ja suorituskyky
- Univaje ja sen vaikutus oppimiseen

### TOTEUTTAJAT:

**Terveydenhoitajat, terveystiedon opettajat**

### TOTEUTUS:

**Käytännössä:** solu kerrallaan (8)

**Verkossa:** Its Learning ympäristö yksilöopintoina

### Johdatus aiheeseen:

Ihmisellä on biologisesti määräytynyt tarve nukkua. Nuorilla tämä tarve on noin 8–10 tuntia vuorokaudessa. Unen vaikutukset tukevat sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. Unen rajoittaminen normaaliunisella ihmisellä viikoksi muutamaan tuntiin yössä saa aikaan mielialan laskua, stressihormonina tunnetun kortisolin lisääntynyttä eritystä sekä epäedullisia muutoksia sokeriaineenvaihdunnassa. Lisäksi puutteellinen uni heikentää huomattavasti valveilla opitun tiedon lujittumista aivoissa sekä luovaa ajattelua. Univajeiselle ihmiselle onkin tyyppillistä rutiineihin pitäytyminen myös niissä tilanteissa, jotka vaatisivat uudenlaisia ratkaisuja. (Terveyskirjasto.fi.)

### Miksi nukkuminen on tärkeää?

- Nukkuminen on tärkeää aivojen palautumiselle päivän virikkeistä. Päivällä opitut asiat siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen muistiin.
- Riittävä uni edistää luovuutta ja helpottaa päättelykykyä.
- Univaje haittaa uuden oppimista ja lisää virheitä opinnoissa.
- Uni vaikuttaa kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia.
- Univajeesta on haittaa terveydelle, sillä univaje voi edistää tiettyjen sairauksien, kuten diabeteksen, syntymistä. Väsymys voi tuoda mukanaan myös päänsäryn.
- Liian vähäiset unet ovat vaaratekijä liikenteessä. Väsyneenä ihminen on alttiimpi myös muille tapaturmille.

- Uni vaikuttaa ulkonäköön ja painoon. Väsyneenä ruokahalu kasvaa ja mieli tekee etenkin runsaskalorista syötävää. (MII.fi)

## 2.2 Ravitsemus

### Sisältö:

- Päivän ateriat
- Enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Vitamiinit
- Kasvisruoka
- Lautasmalli

### TOTEUTTAJAT:

- **Terveydenhoitaja/ravitsemusterapeutti, terveystiedon opettaja**

### TOTEUTUS:

**Käytännössä:** solu kerrallaan (8)

**Verkossa:** Its Learning ympäristö yksilöopintoina

## Johdatus aiheeseen

Ravitsemukseen liittyen käsittelemme vinkkejä opiskelijan ruokavalioon, halpaa opiskelijaruokaa sekä tietoutta hyvästä ja terveellisestä ruokavaliosta.

### Päivän ateriat

**Aamiainen** on tärkeä ateria ja sen syöminen kannattaa opetella. Yön jäljiltä tyhjenneet energiavarastot tulee täydentää, jotta päivä käynnistyy. Jos aamiainen ei kuitenkaan maistu, kannattaa viimeistään aamupäivällä syödä pieni välipala esim. banaani. Näin nälkä ei kasva liian suureksi lounasaikaan mennessä.

**Lounas** on päivän tärkein ateria ja sillä tankataan energiavarastot iltapäivää varten. Vaikka kouluissa tarjotaan ilmainen, monipuolinen kouluateria, jotkut nuorista syövät vain osan koululounaasta tai jättävät sen kokonaan väliin. Se ei kannata, koska jos ei syö kunnon lounasta, olo voi olla väsynyt iltapäivällä koulussa ja harrastuksissa.

**Päivällinen** on päivän toinen lämmin ateria.

**Välipalat** täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva ja monipuolinen. Valitse välipalaksi esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Hampurilainen tai muu pikaruoka ei ole paras vaihtoehto.

**Illtapala** auttaa sinua täyttämään päivän aikana kuluneet energiavarastot ja saamaan rakennusaineita yön ajaksi. Se, että illalla on vähän nälkä, ei ole huono merkki. Mutta jos sinulla on illalla kiljuva nälkä ja joudut syömään koko ajan, olet syönyt päivällä ihan liian vähän.

### Lautasmalli

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa oivallisen kuvan myös siitä, mistä perusaineista suositusten mukainen ruokavalio koostuu.

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle. Sen voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruokan voit jättää syötäväksi myös välipalana.

Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Mallin mukaiset ateriat voit koostaa monenlaisista ruokavaihtoehtoista, joko itse tehdyistä tai valmisruoista. Esitteen kuvat kertovat, miten saat vaihtelua ruokavalioosi ja säilytät samalla lautasmallin mukaisen tasapainon ruoka-aineiden välillä.



*Kuva: ravitsemusneuvottelukunta.fi*

Terveellinen ruokavalio tekee monella tapaa hyvää. Se on hyväksi keholle, sillä se sisältää ravintoaineita. Se tekee myös mielelle hyvää, sillä ruokailu on usein sosiaalinen tapahtuma. Yksinkin voi syödä hyvin ja nauttien. Hyvä ruoka maistuu ja on kaunista katseltavaa. Hyvä ruokavalio huomioi myös ympäristön.

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja joustava. Se ei rajoita turhaan eikä tee elämästä hankalaa. Keho sopeutuu ravintoaineiden saannin vaihteluihin varastoimalla niitä silloin kun niitä saadaan yli

tarpeen. Silloin kun saanti on niukempaa, keho käyttää varastojaan. Jokaisen ruokavalinnan ei tarvitse olla paras mahdollinen. Hyviä ruokavalintoja voi tehdä monella tapaa. Se mikä sopii toiselle, ei ehkä sovi sinulle.

### **Hyvä ruokavalio on monipuolinen**

Hyvä, terveyttä edistävä ruokavalio sisältää monipuolisen valikoiman erilaisia ruokia. Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Lisäksi siihen kuuluu kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihaa ja lihavalmisteita siihen kuuluu vain kohtuullisesti. Ruokakolmio kuvastaa eri ruokaryhmien määriä hyvässä ruokavaliossa.

### **Tee muutoksia vähän kerrallaan**

Isoa ruokaremonttia ei kannata tehdä, vaan vaihtaa valintoja vähän kerrassaan. Näin uudet valinnat on helppo ottaa osaksi jokapäiväisiä valintoja. Jokaisella on omat yksilölliset tavoitteensa. Kenties syöt jo paljon hedelmiä, mutta vihannekset, juurekset tai marjat unohtuvat usein. Tai olet vähentänyt punaisen lihan syöntiä, mutta kalan syönti jää vähäiseksi.

#### **LISÄÄ +**

- Juureksia ja vihanneksia eri värisinä
- Herneitä, papuja ja linssejä
- Marjoja ja hedelmiä eri värisinä
- Kalaa ja muita mereneläviä
- Pähkinöitä ja siemeniä

#### **VAIHDA Ø**

- Valkoinen leipä, riisi ja pasta täysjyvätuotteisiin
- Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin
- Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin
- Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen
- Pikaruoka kotiruokaan

#### **VÄHENNÄ –**

- Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
- Limuja, energiajuomia, mehuja
- Makeisia, makeita leivonnaisia
- Sokerisia jogurtteja ja viilejä
- Makkaroita ja leikkeleitä
- Naudan-, sian- ja lampaanlihaa
- Napostelua aterioiden välillä
- Alkoholia sisältäviä juomia

### Kasvikset

- **Lisää kasviksia**

Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään kuusi kourallista päivässä. Kasvikset, hedelmät ja marjat pitävät sinut terveenä, koska ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Niissä on vain vähän energiaa, runsaasti kuituja ja auttavat siksi painonhallinnassa.

### Tuunaa ruokasi

- Enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Syö säännöllisesti, syö monipuolisesti, syö kohtuullisesti
- Mieti mitä syöt joka päivä – onko ne hyviä valintoja?
- Lue pakkausmerkintöjä -> vertaa aina kahta tuotetta
- Kokeile lautasmallia
- Kokeile ruuanlaittoa

### SUOSITELTAVAT RUOKAVALINNAT

- **Kasvikset, marjat ja hedelmät:** Juureksia, marjoja, vihanneksia, hedelmiä sekä sieniä n. 500g/pv eli 5-6 annosta (1 annos=1 hedelmä, 1 dl marjoja ja 1,5 dl salaattia tai raastetta). Tästä määrästä marjoja ja hedelmiä tulisi olla puolet ja puolet vihanneksia ja juureksia.
- Osa tulisi syödä kypsentämättömänä ja osaa käyttää ruoan raaka-aineina. Palkokasveissa (maapähkinä, soija, herneet, pavut, linssit, lupiini) on runsaasti proteiinia, joten niitä voi käyttää ruokavaliossa proteiinilähteenä tai pääasiallisena proteiinin lähteenä. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, jotka ovat hyväksi meille. Lisäksi hiilihydraattien laatu em. tuotteissa on hyvä.
- **Viljavalmistet ja peruna:** 6 annosta naisille ja 9 annosta miehille/pv. 1 annos=1 dl keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai riisiä tai muu täysjyvälisäke tai 1 täysjyväleipäviipale. Lautasellinen puuroa vastaa 2 annosta. Suosi täysjyvävalmisteista vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Leivän kuitupitoisuuden tulisi olla 6g/100g. Perunan



käytöllä ei merkittäviä terveyttä edistäviä vaikutuksia. Peruna sisältää hiilihydraatteja (tärkkelystä), kivennäisaineita ja c-vitamiinia ja sitä voi käyttää vaihdellen riisin tai pastan sijasta aterioilla. Em. tuotteet sisältävät hiilihydraatteja, joista täysjyvätuotteiden osalta hiilihydraatin laatu on hyvä.

- **Maitovalmisteet:** Ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin ja erityisesti D-vitamiinin lähteitä. 5-6 dl maitoa ja 2-3 juustoviipaletta/pv riittää kattamaan elimistön kalsiumin tarpeen. Suosi rasvattomia maitotuotteita. Nestemäiset maitotuotteet voi tarvittaessa korvata kalsiumia sisältävillä ja D-vitaminoiduilla kaura- tai soijamaitotuotteilla.
- **Kala, liha ja kananmuna:** Ovat hyviä proteiinin lähteitä, kala lisäksi hyvä D-vitamiinin ja monitydyttymättömien rasvojen lähde. Suositukset: Kalaa eri kalalajeja vaihdellen 2-3 krt/vko. Lihavalmisteita ja punaista kypsää lihaa max. 500g/vko. Kananmunia 2-3 kpl/vko. Siipikarjan liha on laadultaan ja rasvoiltaan parempi vaihtoehto naudan ja lampaan lihan sijaan.
- **Ravintorasvat:** Lähes kaikki kasviöljyt ja niistä tehdyt kasvirasvavaliitteet sisältävät tyydyttymättömiä rasvoja ja vitamiineja. Niiden tulisi olla näkyvän rasvan lähde ruokavaliossa. Tyydyttymätöntä rasvaa sisältävät myös suolaamattomat ja muuten kuorruttamattomat pähkinät, mantelit ja siemenet ja näitä voi ruokavaliossa nauttia n. 2 rkl (30g)/pv eli 200-250g/vko. n-3-rasvahappojen saanti on tärkeää. Sitä saa esimerkiksi rypsi- ja rapsiöljystä, pellavansiemen-, oliivi-, auringonkukka- ja soijaöljyistä.
- **Nesteen tarve ja juomat:** Yksilöllisiä eroja on fyysisen aktiivisuuden ja aineenvaihdunnan mukaan. 1–1,5 l nestettä ruoasta saatavan nesteen lisäksi päivässä riittää useimmissa tapauksissa. Korkea lämpötila ja hikoilu lisäävät nesteen tarvetta.
- **Ravintolisät:** Ruokakolmion mukaan koostetun ruokavalion lisäksi ei yleensä ole tarve käyttää erillisiä ravintolisäitä.

#### **Kasvisruokavaliot:**

Lakto-ovo- ja laktovegetaarinen ruokavalio on pääosin rinnastettavissa sekaruokavalioon. Ruoka-aineiden valinnassa tulee olla tarkkana, jotta kaikki vitamiinit ja kivennäisaineet tulee saaduksi.

Vegaaniruokavaliota noudattavan tulee ottaa huomioon B12-vitamiinin, D-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, sinkin, jodin, seleenin ja proteiinin saanti käyttämällä tarvittaessa ravintolisäitä/täydennettyjä elintarvikkeita.

Semi-vegetaarisen ruokavalion kohdalla tarvetta ei ole.

### 2.3 Liikunta

#### Sisältö:

- Liikunnan merkitys hyvinvointiin
- tutustuminen eri liikuntalajeihin ja –välineisiin
- tutustuminen alueen liikuntamahdollisuuksiin
- Harrastekokeilut
- kotitehtävä 1: Tee itsellesi viikkoliikuntasuunnitelma
- Kotitehtävä 2: Mieti minkä liikuntaharrastuksen haluaisit aloittaa?

#### TOTEUTTAJAT:

**liikunnanopettajat, asuntolanohjaaja, urheiluseurat**

#### TOTEUTUS:

- 6–8 opiskelijan ryhmissä (8 ryhmää)
- opiskelijat miettivät ryhmänä mitä liikuntalajeja haluavat kokeilla
- laaditaan liikuntasuunnitelma ja täytetään liikuntapassia (mobiiliversio)

**KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan

**VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

#### Johdatus aiheeseen:

Fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja edistää terveyttä aivan kuten ruokavaliokin. Liikunta tuo hyvää oloa ja antaa energiaa. On tärkeää löytää itselle sopiva tapa liikkua. Rasittavan, hengästyneen ja hikoilua aiheuttavan liikunnan lisäksi rauhallisempi aktiivisuus on terveydelle hyödyllistä. Tärkeintä on, että liikkuu riittävästi ja säännöllisesti.

Kouluikäisten lasten ja nuorten eli 7–18-vuotiaiden tulisi harrastaa monipuolista, omaan ikään sopivaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivässä. Alakouluikäisen lapsen fyysinen kasvu ja kehitys on jatkuvaa, joten liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää paljon toistoja, jotta motoriset taidot kehittyvät.

Tällainen liikunta tukee lapsen hermostollista kehitystä ja mahdollistaa edellytykset uusien asioiden ja perustaitojen oppimiseen. Myöhemmässä iässä tulisi vuorostaan painottaa enemmän

eri perustaitojen ja liikkeiden yhdistelmiä ja erilaisten liikuntalajien perustaitoja. Lasten ja nuorten liikuntasuositus on seuraava:

- 13–18-vuotiaat vähintään 1–1 ½ tuntia päivässä

Liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuutin reippaan liikunnan jaksoja, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja pitäisi välttää ja ruutuaikaa, kuten television katselua ja älylaitteiden käyttöä, rajata kahteen tuntiin päivässä.

### **Huono kunto vs. hyvä kunto**

#### **Merkittävimmät terveystriskit**

- **tupakointi**
- **liiallinen alkoholin käyttö**
- **huono ravinto**
- **liikkumattomuus**

#### **Hyväkuntoinen**

- **parempi vastustuskyky**
- **toipuu paremmin sairauksista**
- **vilkkaampi aineenvaihdunta**
- **pienempi tapaturma-alttius**
- **parempi elämänlaatu vanhempana**
- **pidempi elinikä**

#### **Huonokuntoinen**

- **altis sairauksille**
- **altis tapaturmille**
- **altis unihäiriöille**
- **altis masennukselle**

#### **LIIKUNTASUOSITUS:**

- **Viikon aikana yhteensä 2,5 h kohtuullisen rasittavaa liikuntaa (reipasta kävelyä) TAI 1 ¼ h rasittavaa liikuntaa (juoksua) useammalle päivälle jaettuna.**
- **Lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa.**
- **Yhtäjaksoista pitkäaikaista istumista tulee välttää.**

## KÄYTÄNNÖSSÄ:

- **Ole aktiivinen päivittäin! Sohvalle makoilu työpäivän päätteeksi ei virkistä.**
- **Puuhastele ja ole jaloillasi aina kun siihen mahdollisuus**
- **Kävele tai pyöräile aina kun voit. Luo lunta, haravoi ja hakkaa halkoja.**
- **Käy lenkillä, uimassa, salilla tai jumpassa. Osta kotiin käsipainot tai kahvakuula.**
- **Tauota istumista vähintään kerran tunnissa.**

Jokainen tarvitsee liikuntaa. Lihakset ja luusto vahvistuvat liikkeessä, keuhkojen, sydämen ja verenkierron toiminta tehostuvat. Liikunta auttaa pitämään painon kurissa ja pienentää monien sairauksien vaaraa. Liikunnalla voidaan ehkäistä monia sairauksia ja se on myös tehokas lääke useiden sairauksien hoitoon.

Keskittymiskyky ja muisti parantuvat liikunnan vaikutuksesta. Nukahtaminen helpottuu ja unen laatu parantuu. Näin liikunta tukee uusien, myös tiedollisten, asioiden oppimista ja auttaa jaksamaan koulussa ja harrastuksissa. Liikunta kohentaa mielialaa ja parantaa itsetuntoa. Liikunnan kautta tutustuu myös uusiin ihmisiin ja oppii toimimaan erilaisissa ryhmissä. (Tervekoululainen.fi.)

Terveyttä edistävään liikuntaan ei usein vaadita merkittäviä muutoksia ajankäytössä. Avainsanoja ovat säännönmukaisuus ja arkiset tavat. Esimerkiksi hissien vaihtaminen rappusiin ja julkisen kulkuvälineen, mopon tai auton vaihtaminen pyörään on jo askel eteenpäin. Yhteensä puoli tuntia jonkinlaista liikuntaa joka päivä on hyvä nyrkkisääntö. Fyysisen kunnon kohottamiseen tarvitaan tämän lisäksi puoli tuntia hikiliikuntaa kolme kertaa viikossa. Liikunnan merkitystä hyvinvoinnille korostaa myös sen keskeinen osuus henkisessä hyvinvoinnissa, esimerkiksi stressin vähentämisessä ja mielialan kohottamisessa.

## 2.4 Vapaa-aika

### Sisältö:

- Vapaa-ajanviettomahdollisuudet
- tutustuminen eri vapaa-ajan tarjontaan omalla alueella
- Vierailut nuorisotaloilla, teatterissa jne..
- Vapaaehtoistyö
- Yhdistystoiminta

### TOTEUTTAJAT:

**Asuntolaohjaaja, Silta ry, SPR, Centria Yhdistysvoimaa hanke**

### TOTEUTUS:

- 6–8 opiskelijan ryhmissä (8 ryhmää)
- Kaupunkiseikkailu
- opiskelijat etsivät mitä muita vapaa-ajanviettomahdollisuuksia opiskelijoille on tarjolla Kokkolassa/Perhossa/Kannuksessa/Kaustisella
- Kirjalliset tehtävät

**KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)

**VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

### Hyödyllisiä linkkejä vapaa-ajantoimintaan liittyen:

Kokkola:

<http://www.infopankki.fi/fi/kokkola/elama-kokkolassa/vapaa-aika-kokkolassa>

[http://www.kokkola.fi/palvelut/liikunta/fi\\_Fi/liikunta/](http://www.kokkola.fi/palvelut/liikunta/fi_Fi/liikunta/)

<http://web.centria.fi/Item.aspx?news=2272>

Kannus:

<https://www.kannus.fi/vapaa-aika>

Perho:

<http://www.perho.com/index.php/vapaa-aika-28829>

Kaustinen:

<http://www.kaustinen.fi/index.php/vapaa-aika.html>

## 2.5 Päihteet 1-2h

### SISÄLTÖ:

- Yleistä tietoutta päihteistä
- Päihteidenkäytön lisäämät riskit esim. arjen asioiden hoitamisessa, sosiaalisissa suhteissa, terveydessä, mielenterveydessä, perheessä
- Alkoholilaskuri havainnollistamaan päihtymystä ja alkoholin palamista käytännötilanteiden näkökulmasta esim. mopoilu, autoilu, kouluun meno
- Päihderiippuvuus; yhteydet käytöshäiriöihin ja mielenterveysongelmiin
- Alkoholin liikakäytön tunnistaminen ja avun pyytäminen
- Kaveriporukasta tulevat paineet päihteiden käyttöön
- Päihdepalvelut, joista saa lisätietoa, keskusteluapua itselle tai kaverille
- [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

### TOTEUTTAJAT:

Terveydenhoitajat/Päihdekeskus Portti, psyykkari

### TOTEUTUS:

- 6–8 opiskelijan ryhmissä (8 ryhmää)
- opiskelijat miettivät ryhmänä mitä liikuntalajeja haluavat kokeilla
- laaditaan liikuntasuunnitelma ja täytetään liikuntapassia (mobiiliversio)

**KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)

**VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

## 2.6 Terveys ja ihmissuhteet 2 h

### SISÄLTÖ:

- Terveys
- Painonhallinta
- Ihmissuhteet
- Seurustelu
- Seksuaaliterveys ja ehkäisy
- [www.hyvinvointipolku.fi](http://www.hyvinvointipolku.fi)

**TOTEUTTAJA:** oppilaitoksen terveydenhoitajat ja psykologit + seksuaalineuvoja

### TOTEUTUS:

- 6–8 opiskelijan ryhmissä (8 ryhmää)
- opiskelijat miettivät ryhmänä mitä liikuntalajeja haluavat kokeilla
- laaditaan liikuntasuunnitelma ja täytetään liikuntapassia (mobiiliversio)

**KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)

**VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

### 3. TIEDOSTAA JA OSAA VAHVISTAA OMIA TUNTEITAAN 2h

#### SISÄLTÖ:

- 3.1 Tunneäly
- 3.2 Itsetunto
- 3.3 Itseluottamus
- 3.4 Ihmissuhteet

#### TOTEUTTAJAT:

Päivi Myllykangas. Tunneäly-kouluttaja, psykkarit, psykologian opettajat

#### TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

- jaetaan ryhmä puoliksi (4 solua kerralla)
- lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua
- toiminnallisia menetelmiä, esim. pienryhmiä, tehtäviä ja harjoituksia
- käytännön kautta opitaan kuitenkin parhaiten
  
- **KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)
- **VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

### 4.1 Tunne ja taito opiskelijoille 2-4h

#### SISÄLTÖ

- **Mitä tarkoitetaan tunneälyllä?**
- **Itsetuntemuksen kehittäminen**
- **Ihmissuhteet**
- **Onnellisuus**
- **Kriisit**
- **Voiko tunneälyä kehittää?**
- **SLG-menetelmä**
- **Minun ja sinun tarinasi osana eheytymistä**
- **Tunnetaito-harjoitukset**
- **TOTEUTTAJA:** Päivi Myllykangas, Tunneäly-kouluttaja

**KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)

**VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina



## Johdatus aiheeseen

Tunnetaito perusvalmennuskurssin tavoitteena on ohjata sinut omien tunteiden tiedostamiseen ja tiedostettujen tunteiden hallitsemiseen ja sitä kautta itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistumiseen. Tunnetaitoja tarvitaan kaikissa ihmissuhteissasi ja arjen vastoinkäymisissä sekä opinnoissa ja työelämässä.

### 4. OSAA TOIMIA YHTEISÖN JÄSENEKÄ JA KUNNIOITAA ITSEÄ JA MUITA 4 h

#### SISÄLTÖ:

- 4.1 Osallisuus, yhteisön jäsen ja sosiaaliset taidot
- 4.2 Kiusaaminen
- 4.3 Sosiaalinen media ja tiedonhankinta
- 4.4 Turvallisuus

#### TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

- jaetaan ryhmä puoliksi (4 solua kerralla)
- lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua
- toiminnallisia menetelmiä, esim. pienryhmiä, tehtäviä ja harjoituksia
- käytännön kautta opitaan kuitenkin parhaiten
  
- **KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)
- **VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

#### 4.1 Osallisuus ja yhteisön jäsen

##### TOTEUTTAJAT:

**Yhteisöpedagogi Päivi Myllykangas, asuntolanohjaaja**

##### SISÄLLÖT:

- Inhimillinen kasvu
- Aktiivinen kansalaisuus
- Osallisuus
- Sivistys ja hyvät käytöstavat
- Sosiaaliset taidot

##### TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

- Jaetaan ryhmä puoliksi (4 solua kerralla)
- Lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua
- Toiminnallisia menetelmiä, esim. pienryhmiä, tehtäviä ja harjoituksia
- Käytännön kautta opitaan parhaiten
  
- **KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan
- **VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

#### Johdatus aiheeseen

Sosiaalipedagogiikassa tutkitaan ihmisten kasvua yhteisössä ja yhteiskunnassa sekä kehitetään pedagogisia keinoja osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi. Sosiaalipedagogiikan kiinnostuksen kohteina ovat ne inhimillisen kasvun prosessit, jotka liittyvät esimerkiksi yhteiskuntaan integroitumiseen ja yksilön identiteettiin. Koulutuksessa pureudutaan nuoruusiän syrjäytymisen riskitekijöihin yhteiskunnallisesta ja yksilön näkökulmasta. Koulutuksessa avataan syrjäytymisen prosessia, mikä on tärkeää syrjäytymisen ennaltaehkäisevässä työssä ja sosiaalisessa vahvistamisessa.

#### Nuoruusajan syrjäytymisen riskitekijät:

- Kouluvaikeudet ja heikko koulumenestys
- Koulutushaluttomuus
- Kypsymätön ammatinvalinta
- Lyhytjänteinen elämänsuunnittelu
- Runsas päihteiden käyttö ja häiriköinti
- Epävakaat kotiolot

## 4.2 Kiusaaminen

### SISÄLTÖ:

- Kiusaaminen ryhmäilmionä ja siihen liittyvät roolit
- Kiusaamisen ehkäisy ja kiusaamiseen puuttuminen asuntolassa
- Koulukuraattori kertoo suullisesti kiusaamisen ehkäisystä ja kiusaamiseen puuttumisen menettelytavoista oppilaitoksessa määrittellen suullisesti ja diojen avulla, mitä on kiusaaminen
- Käydään läpi kiusaaminen ryhmäilmionä, keskustelemalla pareittain omakohtaisesta kokemuksesta kiusaamiseen liittyen
- Lopuksi opiskelijat pohtivat ensin parikeskusteluissa ja sitten yhteisessä keskustelussa, miten voivat vähentää kiusaamista
- Kysely, pari -ja ryhmäkeskustelut, luento kokemusasiantuntija tai kuraattori

### TOTEUTTAJAT:

**Koulukuraattori ja psykologi**

### TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

- Jaetaan ryhmä puoliksi (4 solua kerralla)
- Lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua
- Toiminnallisia menetelmiä, esim. pienryhmiä, tehtäviä ja harjoituksia
- Käytännön kautta opitaan parhaiten
  
- **KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan (8)
- **VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö vksilööpintoina

### 4.3 Medialukutaito ja tiedonhankinta

#### SISÄLTÖ:

- Digitaaliset taidot
- Turvallisesti sosiaalisessa mediassa
- Digitaaliset palvelut
- 

#### TOTEUTTAJAT:

**Media-alan opettajat/opiskelijat**

#### TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

- Jaetaan ryhmä puoliksi (4 solua kerralla)
- Lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua
- Toiminnallisia menetelmiä, esim. pienryhmiä, tehtäviä ja harjoituksia
- Käytännön kautta opitaan parhaiten
  
- **KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan
  
- **VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

#### 4.4 Turvallisuus ja liikennekäyttäytyminen

##### SISÄLTÖ:

- Yleinen ja liikenneturvallisuus
- Turvallinen liikkuminen oppilaitosalueella
- Turvallinen mopoilu, autoilu
- Mopoiluun ja autoiluun liittyvät liikenne- ym. säännöt

##### TOTEUTTAJAT:

**Poliisi Juha Puurula, turva-alan opiskelijat, turvallisuuspäällikkö**

##### TOTEUTUS KÄYTÄNNÖSSÄ:

- Jaetaan ryhmä puoliksi (4 solua kerralla)
- Lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua
- Toiminnallisia menetelmiä, esim. pienryhmiä, tehtäviä ja harjoituksia
- Käytännön kautta opitaan parhaiten
  
- **KÄYTÄNTÖ:** Solu kerrallaan
- **VERKOSSA:** Its learning opiskeluympäristö yksilöopintoina

#### Lähteet:

1. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
2. Elämänhallintataitojen valmennus, Savon ammatti- ja aikuisopisto, 2011
3. Fiilistä asumiseen-opas
4. <https://www.martat.fi/marttakoulu/omaan-kotiin/keittio-2/ruokakaappi/>