

HYVINVOINTIPOLKU: RASTIEN SISÄLTÖ

1. rasti

Mukavat hetket

seinälle on mukavia hetkiä arjesta kuvina sekä teksteinä (esim. aamukahvi, musiikki, koira).

Osallistuja täyttää tehtävälappuunsa omat vastaukset rastilta 1.

2. rasti

Ajatukseni

Seinällä on esimerkkejä positiivisista, kannustavista ajatuksista, esim. ”Selviän kyllä, vaikka mutkia tulisikin matkaan,” ”Pystyn mihin vain, kunhan keskityn.” Lisäksi seinällä on teksti: Myönteiset ajatukset kannustavat, saavat yrittämään ja innostumaan asioista. Elämä on täynnä mahdollisuuksia!

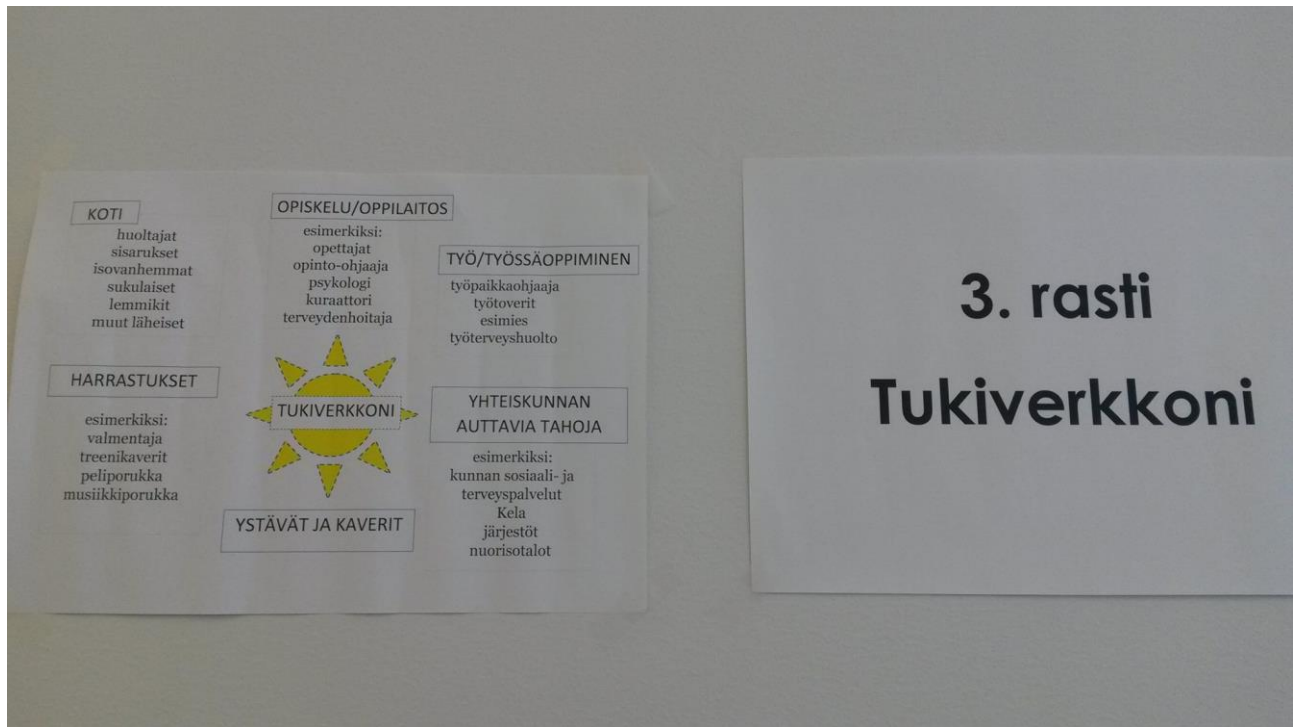
Seinällä on myös esimerkkejä haitallisista, lannistavista ajatuksista, esim. ”Teen kaiken aina väärin.”, ”Turha yrittää – epäonnistun kuitenkin.”. Lisäksi seinällä on teksti: Haitalliset ajatukset lannistavat, saavat olon kurjaksi ja estävät tarttumasta tilaisuuksiin. Elämä on täynnä valmiita epäonnistumisia.

Esimerkkien tarkoituksena on havainnollista ajatusten vaikutusta. Osallistuja täyttää tehtävälappuunsa tehtävän 2.

3. rasti

Tukiverkkoni

Seinällä on listattuna ihmisiä, joita voi olla opiskelijan tukiverkostossa. Osallistuja täyttää tehtävälappuunsa omat vastaukset rastilta 3.



4. rasti

Mun jutut, mun elämä = arvoni

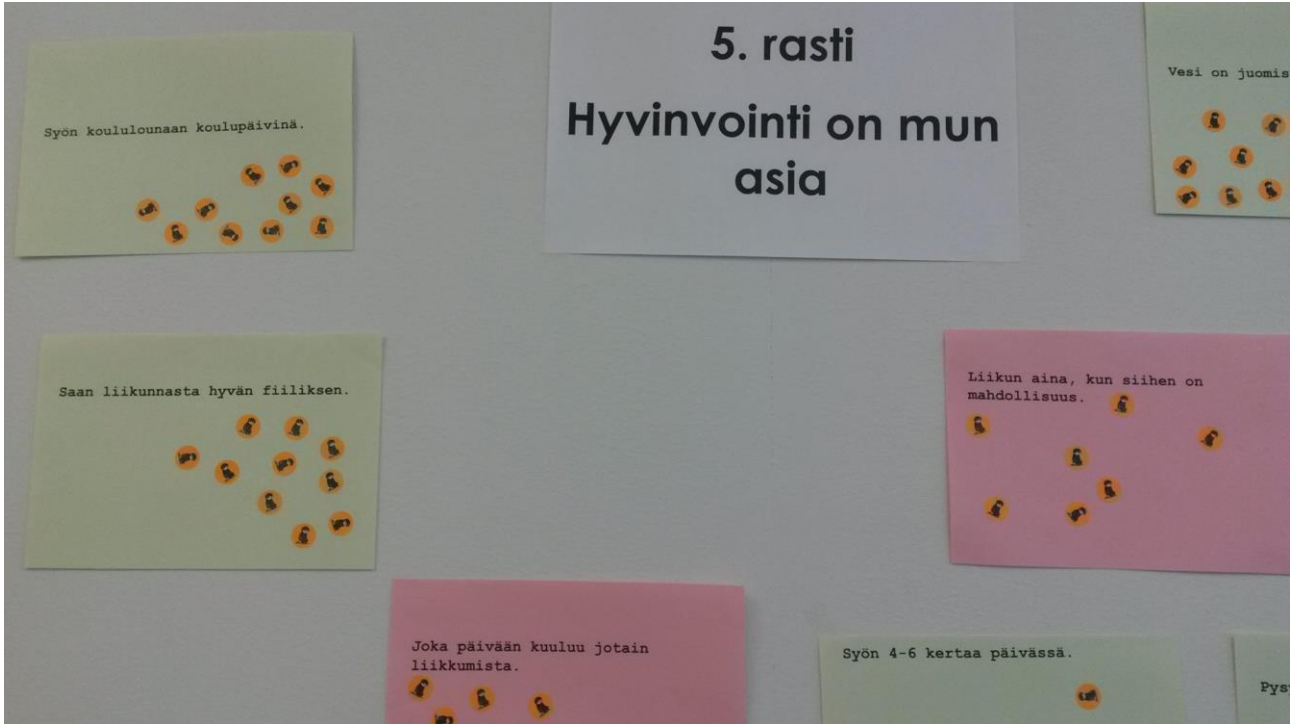
Seinällä/pöydällä on sanoja paperilapuilla sekä kuvina erilaisia asioita (esim. kaveriporukka, oma auto, terveys). Osallistuja täyttää tehtäväpaperista tehtävän 4.



5. rasti

Hyvinvointi on mun oma asia

Seinällä on erilaisia hyvinvointitekoja liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta. Osallistujan tehtävänä on merkata tarralla 2 hyvinvointitekoa, jotka osuvat omalla kohdalla kohdilleen. Lopuksi osallistuja kirjoittaa hyvinvointilupauksen tehtävälappuun.



6. rasti

Voimalauseeni

Seinällä on esimerkkejä erilaisista motoista ja voimalauseista (esimerkkejä näistä Ole oman elämäsi tähti! -oppaan sivuilla 111-112). Osallistuja täyttää tehtävän 6 tehtävälappuun: oma voimalauseeni hyödyntäen esimerkkejä tai keksien oman.

