

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

7. Arki hallintaan



 Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



NYT, POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Kuulumiset ja kotitehtävien läpikäyminen

- Mitä kuuluu?
- Etenenkö omia tavoitteita kohti?
- Kotitehtävät:
 - Lue Vahva arki itsehoito-ohjelmasta kappale 6.3 Vinkkejä kulttuurihyvinvoinnin lisäämiseen
 - Onko paikkakunnallasi on mahdollisuus saada Kaikukortti. Hae Kaikukorttia: [Kaikukortti - Pohde](#)
- Miten olet edistynyt omissa tavoitteisissasi?



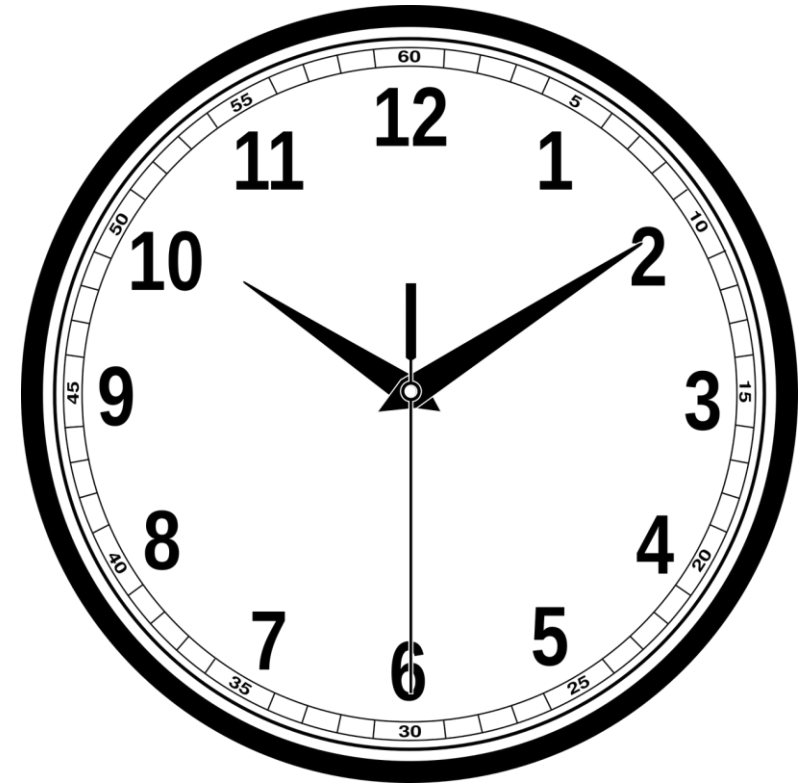
Päivän tavoitteet

- Tunnistaa oman ajankäytön haasteet
- Löytää mielekästä tekemistä vapaa-aikaan
- Saada vinkkejä kodin siivoukseen
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa



Ajankäyttö

- Kun suuntaat tarkkaavaisuutesi, toimintasi ja ajankäyttösi sellaisiin asioihin, jotka tuntuvat mielenkiintoisilta ja joissa olet hyvä, vahvistat minäkäsitystäsi ja lisäät voimavarojasi.
- Onnistumisen kokemukset lisäävät myös mielihyvän kokemuksia.



Ajankäyttö

- Mihin sinä käytät aikaasi? Laadi ajankäyttöympyrä (liite 4.3).
 - Voit pohtia omaa ajankäyttöä päivätasolla tai viikkotasolla
 - Pohdi kuinka paljon sinulla menee aikaa esimerkiksi seuraaviin asioihin: uni ja lepo, koulu ja koulutehtävät, työ, somen käyttö, ystävät, perhe, rentoutuminen, kotityöt ja harrastukset, mihin muuhun käytät aikaasi?



AJANKÄYTTÖNI



Aamusta iltaan

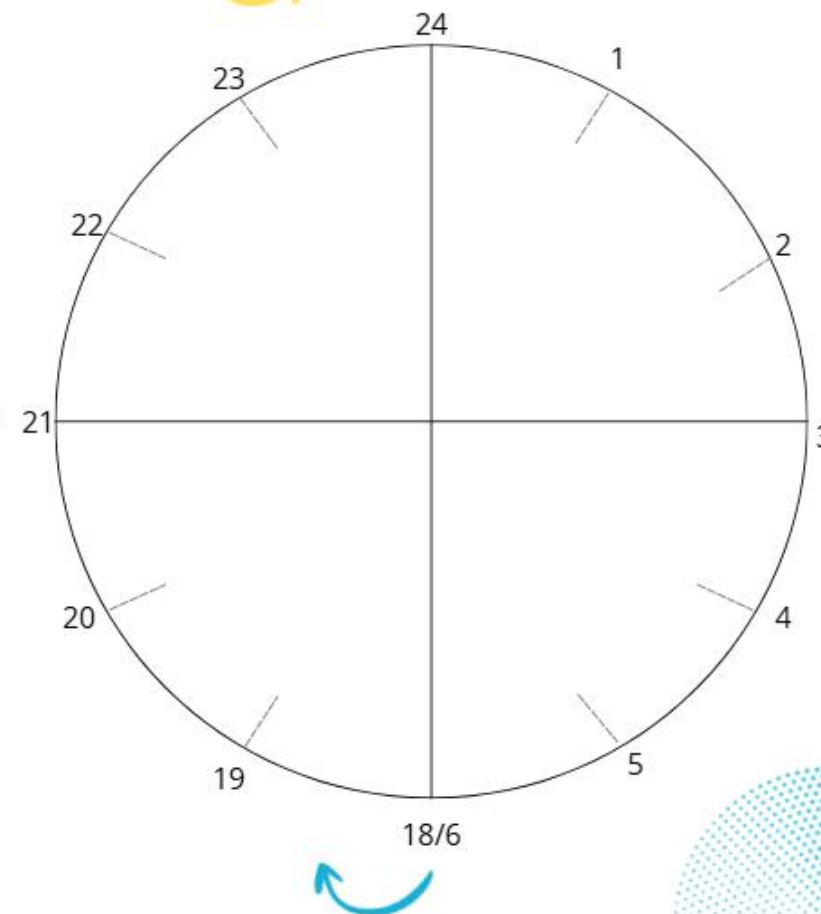
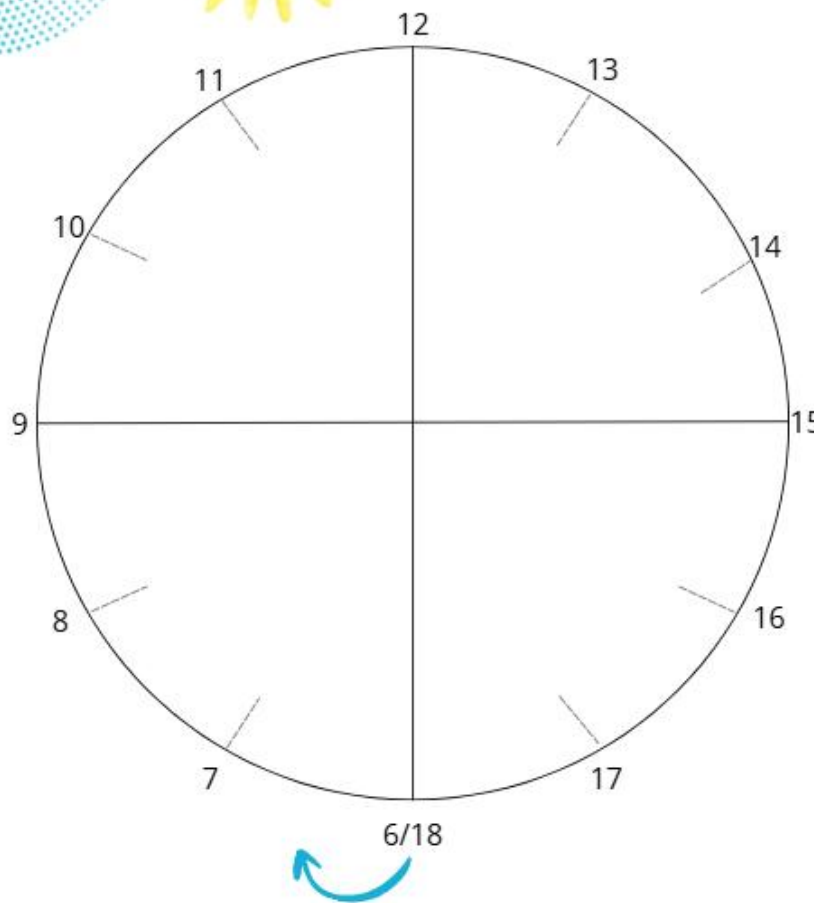


Illasta yöhön

Merkitse ympyröihin mihin käytät aikaasi.

Aamusta iltaan
Ensimmäinen ympyrä alkaa klo 6 aamusta ja päättyy klo 18.

Illasta yöhön klo 18 ja päättyy klo 6 aamulla.



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Ajankäyttö

- Onko ajankäyttöympyrässäsi riittävästi aikaa tekijöille, joista saat voimavaroja?
- Miltä toivoisit oman ajankäyttöympyräsi näyttävän ihannetilanteessa? Piirrä toinen ihanneajankäyttöympyrä.
 - Millaisia muutoksia ajankäyttösi vaatisi nykyiseen ajankäyttöösi verrattuna?
 - Miten ajankäyttösi muuttuisi opiskelu- tai työelämään siirryttäessä?



Mielekästä tekemistä vapaa-aikaan

- Löytääksesi mielekästä tekemistä, pohdi omia kiinnostuksen kohteitasi ja listaa asioita, joista nautit, ja kokeile uusia harrastuksia tai luovia aktiviteetteja
 - Mitkä asiat tuovat sinulle iloa?
 - Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Keskustelkaa harrastuksista/vapaa-ajan tekemisistä teillä on tällä hetkellä ja mitä olisi mukava kokeilla. Listatkaa ajatukset ylös. Nappaa kuva listasta, saat idealistan itsellesi



Tauko 10 min



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Siivoaminen

- Oman kodin siisteydestä huolehtiminen on yksi indikaattori, joka kertoo ihmisen hyvinvoinnista ja elämänhallinnasta.
- Siistissä ympäristössä on terveellisempää elää ja raikas sisäilma virkistää sekä auttaa unen laatua.
- Siivousta oppii parhaiten siivoamalla.



Siivouksessa pärjää pienellä

- Lian poistaminen on 4 tekijän yhtälö: Lämpötila, aika, kemia ja mekaniikka. Suurentamalla toista tekijää saamme pienennettyä toista. Olet varmasti antanut tiskien liota, jos et ole saanut harjattua likaa irti.
- Älä piilota siivoustarvikkeita kaapin perälle. Tämä vähentää motivaatiota siivouksen aloittamiseen.
- Annostele pesuainetta valmiiksi ruiskepulloihin, tällöin voit ruiskuttaa sitä suoraan siivouspinnalle.
- Opettele kuhunkin siivoustyöhön parhaimmat tavat ja tarvikkeet.
- Määritä siivousvälineille kohteet värien mukaan. Tällöin et vahingossa käytä vessan pesuun tarkoitettua harjaa muilla pinnoilla.
 - Punainen = vessa, vihreä = yleispinnat, sininen = ikkunat.

AIKA

Anna puhdistusaineen vaikuttaa korkeintaan 30 minuuttia.



PUHDISTUSAINE (KEMIA)

Hapan, neutraali ja emäksinen puhdistusaine puhdistavat erilaista likaa.



LÄMPÖTILA, VESI

Säätö veden lämpötilaa: välillä kuumaa ja välillä kylmää vettä. Aloita siivoaminen kädenlämpöisellä vedellä.



HARJA TAI PEHMÄ LIINA (MEKANIikka)

Puhdista pehmeällä siivousvälineellä arkoja pintoja ja karkealla välineellä hankautusta kestäviä materiaaleja.



Puhtauden ympyrä.

Kuva: Paula Huuska

Siivouskalenteri

Päivittäin

- Tuuleta koti/huone
- Järjestä tavarat ja vaatteet paikoilleen
- Tiskaa ja siisti keittiö
- Poista roskat ja tahrat

1-2 kertaa kuukaudessa

- Vaihda lakanat
- Tuuleta vuodevaatteet
- Vie kierrätysroskat
- Puhdista lattiat siivousliinalla

Viikoittain

- Pese likaiset vaatteet
- Pese vessanpönttö ja lavuaari
- Imuroi
- Vie roskat
- Pyyhi pölyt
- Puhdista jääkaappi

Silloin tällöin

- Järjestä ja pyyhi säilytyskaapit ja laatikot
- Pese peitot ja tyynyt
- Pese lattiat ja lattialistat
- Pese lattiakaivot
- Puhdista tuuletusventtiilit ja lämpöpatterit
- Putsaa liesituuletin, uuni ja pesukoneet



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

KODIN JÄTTEIDEN LAJITTELU JA KIERRÄTYS

TAVOITE

Oppia lajittelemaan ja kierrättämään kodin jätteitä käytännönläheisesti.

ETUKÄTEISVALMISTELUT

Kerää alla mainitut "roskat". Ne ovat esimerkkejä, joten voit vapaasti kerätä vastaavia roskia tai kerätä niitä vähemmän tai enemmän. Kirjoita myös paperille eri roskisten nimet ja laminoi ne.

Esimerkkejä kerättävistä roskista



53



BIOJÄTE

- × servetti
- × suodatinpussi
- × kasvien kuoret



PAPERI

- × sanomalehti
- × aikakauslehti
- × kirjekuori



SEKAJÄTE

- × rikkinäinen kenkä
- × likainen/rikkinäinen paita
- × käytetty tiskiharja
- × rikkinäinen posliinilautanen
- × likainen/rikkinäinen muovikulho



METALLI

- × säilykepurkki
- × ruokailuväline (esim. vääntynyt haarukka)
- × tyhjä hiuslakkapullo
- × folio
- × jogurttipurkin metallikansi
- × hillopurkin kansi



LASIPAKKAUKSET

- × lasipurkki esim. hillopurkki
- × lasipullo
- × ei lasiastioita tai ikkunalasia



KARTONKI

- × maitopurkki
- × kertakäyttölautanen
- × sokeri- tai jauhopussi
- × kananmunakenno
- × pringlespurkki



MUOVIPAKKAUKSET

- × esim. jauhelihasia
- × pieni jogurttipurkki
- × pesuainepurkki
- × pantiton muovipullo
- × sipsipussi
- × karkkipussi



VAARALLINEN JÄTE

- × tuotetta vielä sisältävä aerosolipakkaus, esimerkiksi hiuslakkapullo, jossa on vielä lakkaa jäljellä
- × kemikaalipurkki
- × lääkkeet



SÄHKÖLAITTEET

- × rikkinäinen taskulaskin
- × rikkinäinen johto, usb-johto tai vastaava



KIERRÄTYSKESKUS

- × ehjä kahvikuppi
- × ehjä, puhdas vaate

TOTEUTUS

Levittele roskat pöydälle. Laita toiselle pöydälle/tuoleille "roskikset". Kurssilaisten tehtävänä on lajitella roskat oikeisiin "roskikiin". Roskat voi myös jakaa tasaisesti pareittain lajiteltavaksi, jolloin voi saada paremmin aktivoitua myös passiivisemmat kurssilaiset. Lopuksi käydään roska kerrallansa tavarat lävitse ja keskustellaan yhdessä, ovatko kaikki oikeassa paikassa.

Kurssilaisille voi jakaa lajitteluoppaan tai -julisteen (esim. paikallisen jäteyhtiön).

KESKUSTELUA TEHTÄVÄN TUEKSI:

Miten kotona kierrätetään? Miksi ei kierrätetä? Onko syynä esimerkiksi raha (esim. biojätepusstit ovat kalliita) tai tilanpuute? Miten ongelman voisi ratkaista? Miten voisi motivoida niitä kierrättämään, ketkä eivät vielä kierrätä?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Ruoka-preppaus

Valmista 2-3 päivän ruoat kerralla jääkaappiin tai viikon ruoat pakastimeen ja säästä aikaa keskittämällä ruoanlaittoa yhdelle päivälle. Ruoanlaitto kertojen ja sekä tiskin määrä vähenee.

Mitä ruokaa sinä "preppaisit" jääkaappiin tai pakastimeen?





Kinkku-juureskiusaus Vihersalaatti



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

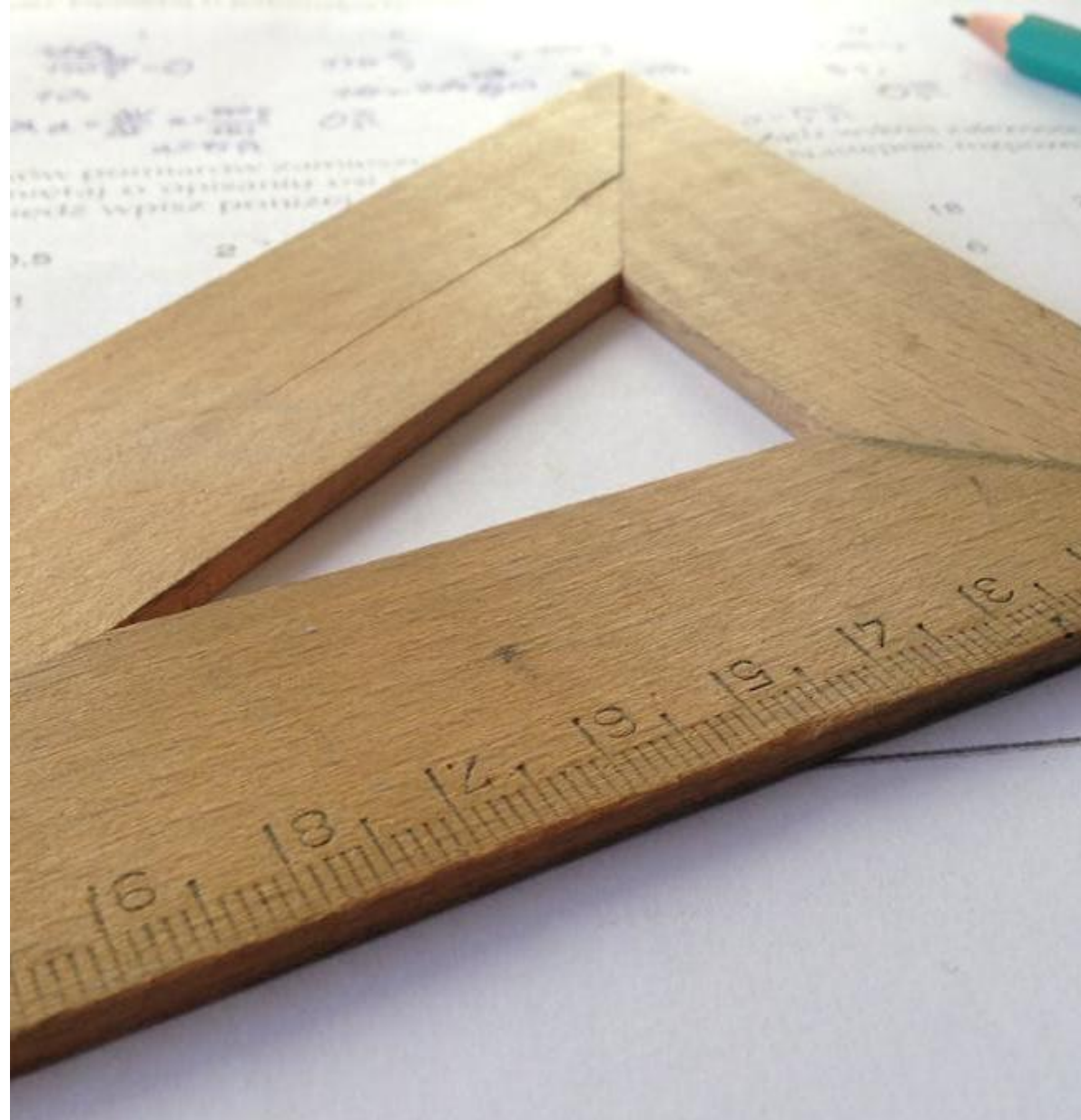
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kotitehtävät

- Tutustu Vahva arki –itsehoito-ohjelman 7.3 Henkilökohtainen hygienia – hyvinvoinnin perusta
- Järjestele, puhdista tai siivoa kotonasi jotain, mikä on jäänyt huomioimatta.
 - Esimerkiksi pese uuni tai kahvinkeitin, siivoa vaatekaappi tai kylpyhuone



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus



Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Lähteet

- [6. Tutki ajankäyttöäsi | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Ole-oman-elamasi-tahti.pdf \(nyyti.fi\)](#) (s. 52-53)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus