



## 9. MIELENTAIDOT HYVINVOINNIN LISÄJÄNÄ

### TAVOITTEET

- Ryhmäläinen saa tietoa mielen hyvinvointia tukevasta toiminnasta.
- Ryhmäläinen saa tietoa ruokahävikin vähentämisestä ja hyödyntää tietoa omassa ruokataloudessaan.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.

### PÄÄDIAT (N. 1H 15 MIN)

- **Kotitehtävän läpikäynti ja kuulumiset** (40 min)
- **Mielen hyvinvointi käsitteenä** (20 min)
  - Miten vahvistan mielenterveyttäni
  - Mielenterveyden käsi
  - Mielenterveystalo
- **Tauko** (10 min)

### RUOANLAITTOA (N. 2H 15 MIN)

- **Parien jako, essut, myssyt ja muut ruoanlaiton esivalmistelut** (10 min)
- **Ruoanlaittoa (liite 9.2)** (60 min)
  - Texmex-pyttipannu, perunarieska, sydäntalven vihersalaatti, pullapojan hedelmäpaistos
  - Pöydän kattaminen
- **Yhdessä syöminen** (30 min)
- **Jälkityöt** (30 min)

### PÄÄDIA

- **Kotitehtävät** (10 min)
  - Vahva arki itsehoito-ohjelma: Lue kappale 9.2 Itsemyötätunto
  - Pidä kiitollisuuspäiväkirjaa. Kirjaa/ota kuva 1–3 asiasta, jotka tekevät sinut kiitolliseksi tai tuovat sinulle iloa.
- **Kokemukset päivästä (mitä opin ja mitä kokeilen kotona?)** (5min)

### ESIVALMISTELUT JA TARVIKKEET

- Ostoslista (liite 9.1)
  - Kauppareissu
- Perunoiden keittäminen edellispäivänä
- Päivän reseptit (liite 9.2)
- Käsidesi, hanskat, essut ja myssyt ja ruoanlaiton ainekset