

Vahvana arjessa



Kuvaaja: Eetu Linnankivi



Hyvinvoinnin
vuosikello

Tiia Thil

JYVÄSKYLÄ 

tammi-maaliskuu

VAHVANA ARJESSA

Vahvuustaidot
Hyvän arjen taidot
(uni, ravinto, liikunta,
median käyttö)



Vahvuustaidot

- Vahvuustaidot ovat taitoa
 - tunnistaa ja arvostaa omia luontaisia vahvuuksia
 - käyttää ja hyödyntää omia vahvuuksia aktiivisesti
 - kehittää ja vahvistaa uusia vahvuuksia
 - huomata ja arvostaa muiden vahvuuksia.
- Luonteenvahvuudet juontuvat kuudesta hyveestä: viisaus, rohkeus, inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2019



Vahvuudet

"Erityisesti ne ihmiset, jotka tunnistavat omat vahvuutensa ja osaavat valjastaa ne voimatyökaluikseen, saavuttavat elämässään toivottavia ja myönteisiä asioita."

– Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016

- Vahvuuksiin keskittyminen tukee oppimista ja sosiaalisia suhteita.
- Oppimista tukevat vahvuudet ovat mm.
 - itsesäätely
 - sinnikkyys
 - uteliaisuus
 - oppimisen ilo ja
 - ryhmätyötaidot.

Lähde: Avola & Pentikäinen 2022



Miksi hyvän arjen taitoja on tärkeää oppia ja opettaa?

1. Hyvinvointi ja terveys

- Hyvät arjen taidot ehkäisevät sairauksia ja tukevat jaksamista.

2. Oppiminen ja keskittyminen

- Uni, ravinto ja liikunta vaikuttavat suoraan koulumenestykseen.

3. Elämänhallinta

- Lapsille ja nuorille kehittyy kyky tehdä terveellisiä valintoja itsenäisesti.

Sisällön luonnissa on hyödynnetty tekoälyä (Microsoft Copilot).



Uni

- Riittävä ja säännöllinen yöuni.
 - Lapset ja nuoret tarvitsevat 8–10 tuntia.
- Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa.
 - Ei digilaitteita viimeisen tunnin aikana.
- Hyvä unirytmii tukee oppimista, keskittymistä ja mielialaa.



Sisällön luonnissa on hyödynnetty tekoälyä (Microsoft Copilot).

Ravinto

- Monipuolinen ruokavalio
 - Kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljaa, proteiinia ja terveellisiä rasvoja
- Säännölliset ateriat
 - Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Riittävä nesteytys, mieluiten vesi



Sisällön luonnissa on hyödynnetty tekoälyä (Microsoft Copilot).

Liikunta

- Päivittäinen aktiivisuus
 - Vähintään yksi tunti reipasta liikuntaa lapsille ja nuorille.
- Lihaskuntoa ja liikkuvuutta tukevia harjoitteita viikoittain
- Liikunta tukee fyysistä terveyttä, oppimiskykyä ja stressinhallintaa.



Sisällön luonnissa on hyödynnetty tekoälyä (Microsoft Copilot).

Median käyttö

- Median käyttö kohtuulliseksi ja tasapainoon muun elämän kanssa.
- Turvallinen ja kriittinen suhtautuminen mediasisältöihin.
- Digilaitteiden käyttö ei saa häiritä unta, sosiaalisia suhteita tai koulutyötä.



Sisällön luonnissa on hyödynnetty tekoälyä (Microsoft Copilot).

Lähteet

- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! : näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään omat luonteenvahvuutensa.
- Avola, P., Pentikäinen, V., Alalauri, S., & Salminen, M. 2022. Hyvinvointitaitojen Kukoistava tehtäväkirja. BEEhappy Publishing.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2019. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing.