

Hyvän olon muistilista

Sinä voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi monin eri tavoin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu monenlaisista asioista.

Kaiken perustana ovat riittävä lepo, kunnollinen ruoka ja liikunta. Kiinnitä huomiota näihin perusasioihin, ilman niitä uusien asioiden oppiminen on vaikeaa.

Vahvista hyvinvointiasi tekemällä asioita, joista sinulle tulee hyvä mieli. Kiinnitä tietoisesti huomiota mukaviin asioihin, joita elämäsi liittyy. Yritä varata aikaa myös rentoutumiseen ja vain olemiseen.

Keskustele sinulle läheisten ihmisten kanssa mukavista asioista – Mitä mukavaa päivän aikana on tapahtunut? Yritä löytää jokaisesta päivästä joku iloinen asia. Mitä kivaa voisitte tehdä yhdessä – Miettikää, mitä kaikkea mukavaa voisitte yhdessä tehdä.

Miettikää, miten voisitte pienin muutoksin vaikuttaa seuraavien asioiden toteutumiseen:

Päivittäinen liikunta –Yhdessä tehty kävelylenkki, pyörällä kouluun, raitista ilmaa ja fyysistä tekemistä.

Kunnollinen ruoka – Esimerkiksi limujen ja energiajuomien vähentäminen.

Lepo ja rentoutuminen – Yritä viettää päivittäin vähintään 10 minuutin hiljainen hetki, jonka käytät rauhoittumiseen ja rentoutumiseen, sinusta mukavalta tuntuvalta tavalla.

Yöunet – Tavoitteena on nukkua vähintään 8 tunnin yöunet. Pidä yöllä puhelin, tabletti ja tietokone suljettuna, jotta saat nukkua rauhassa.