



Terveystieto

Vx.MIVI.1

Mieli virkeäksi liikkuen ja
rentoutuen /
Oma tuotos

Tuotoksen teko

Yksilötyönä tai pareittain

Tuotos sähköisenä power point -ohjelmalla (tai "äärihädässä" paperinen a3)

Oma/parin valinta annetuista aiheesta

Kirjaa Faktatietoa aiheesta → lähteet netistä + TT-kirja

Kirjaa Vinkkejä nuorille

"tuotos" esitellään opelle tai ryhmälle

Aikaa työskentelyyn n. 2 oppituntia

Aiheet:



Stressinhallinnan edistäminen (esim. liikunnan avulla)



Rentoutumisen perusteet



Mielenhyvinvoinnin edistäminen (esim. liikunnan avulla)



Myönteinen minäkuva ja vahva itsetunto – mistä ne muodostuvat?



Mindfulness - mitä se on?

Esimerkki- lähteitä

[Mielenterveysseura.fi](https://mielenterveysseura.fi)

[Nuortennetti.fi](https://nuortennetti.fi)

[Oivamieli.fi](https://oivamieli.fi)

[Nyyti.fi](https://nyyti.fi)

[Tervekoululainen.fi](https://tervekoululainen.fi)

[Fressis.fi](https://fressis.fi)

[Nuortenlinkki.fi](https://nuortenlinkki.fi)