



verkko
puntari

Tervetuloa Verkkopuntari-ohjaajien etätapaamiseen!

Tapaaminen alkaa pian

Ohjaajien
etätapaamiset:

www.verkkopuntari.fi





Sisältö

Tervetuloa

Tavoite ja aikataulu

Esittäytyminen

Kuulumiset

Verkkopuntari-päivitykset

Elintapaohjaus nuorille

Kehittämisehdotukset



Tavoite ja aikataulu



Etätapaamisen tavoite on:



- tukea ohjaajien verkostoitumista



- helpottaa kurssien pitämistä



- vaihtaa kokemuksia ohjaamisesta



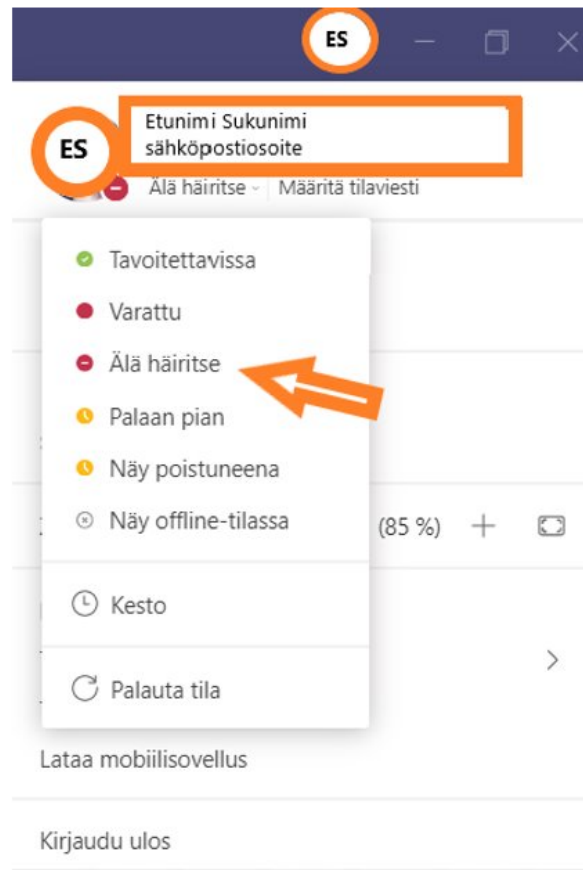
Aikataulu: klo 9.00-10.30, tauko (5 min) puolessa välissä



Teamsin toiminnot

Älä häiritse -tila

- saat vain tärkeiksi/kiireellisiksi merkittyjä ilmoituksia



ES

Etunimi Sukunimi
sähköpostiosoite

ES

Alä häiritse - Määritä tilaviesti

- Tavoitettavissa
- Varattu
- Älä häiritse
- Palaan pian
- Näy poistuneena
- Näy offline-tilassa (85 %) +

Kesto

Palauta tila >

Lataa mobiilisovellus

Kirjaudu ulos



Mitä kuuluu?

Mistä organisaatiosta ja yksiköstä olet?

Kokemuksia verkko-ohjaamisesta? Millaisia?

Odotukset etätapaamiselle?



Verkkopuntari-päivitykset



Verkkopuntari-päivitykset

- Satakunnan Sydänpiiri käynyt Verkkopuntarin sisältöä läpi ja tehnyt sisältöön päivityksiä
- Kokonaisuus säilynyt samana ja suuria muutoksia ei ole, mutta tulokulmassa vahvistettu entistä enemmän voimavaralähtöisyyttä
- Sisältöä päivitetty enemmän yleistä elintapamuutosta käsitteleväksi. Vaikka painonpudotus-näkökulmaa häivytetty, silti sisältö soveltuu myös painonhallinnan vuoksi osallistujille.
- Linkkivinkkeihin lisätty mm. liikkumisen aloitus –itsehoito-ohjelma (Terveyskylä) ja diabeetikon liikunnasta linkit, soveltavan liikkumisen suositus
- Päivitys jatkuu elo-syyskuun 2021
- ruotsinkielinen käännös suunnitteilla
- Osallistujien ilmoittaminen mahdollista myös [Webropolin](#) kautta



Elintapaohjaus nuorille



Pilottina nuorten elintapaohjaus

- Oppilaitosyhteistyö Winnova Oy:n oppilaitoksen kanssa
- Kysytty 26 nuorelta palvelumuotoilun keinoin, mitä toivovat elintapaohjaukselta
- 8/2021 valmistunut 16-17 -vuotiaille tarkoitettu Verkkopuntarin sisältö
- Teemat rakennettu nuorten toiveiden mukaan: toivottu mm. kannustavuutta, yksilöllisyyttä ja ryhmämuotoisuutta
- videomateriaalin osuutta lisätty, tekstejä lyhennetty.
- Painoasiat karsittu pois.
- Mukaan tullut mm. normaalin ruokasuhteen tukeminen, kehosensitiivisyys, some ja ulkonäköasiat, ruutuaika, arkirytmii, nuorten liikuntasuositus
- Pilottiryhmä aloittaa 9/2021
- Sisällöstä kiinnostuneet ohjaajat voivat ottaa yhteyttä verkkopuntari@sydan.fi tai 050 342 8945



Verkkopuntari N

Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia

Kaipaatko muutosta hyvinvointisi tueksi? Muutoksia tehdessä tärkein olet sinä. Pysyvät muutokset lähtevät sinusta itsestäsi, eivät ulkoa saneltuina. Sinulla on avaimet siihen, mitä muutoksia teet ja miten lähdet niitä toteuttamaan. Voit hyödyntää Verkkopuntaria, niin kuin sinulle sopii. Käytössäsi on materiaali ja mahdollisuus ohjauskeskusteluun oman ohjaajasi kanssa. Jos osallistut ryhmävalmennukseen, voit vaihtaa ajatuksia myös ryhmäkeskustelussa. Mistä sinun olisi helpointa aloittaa?

Näytä lisätiedot ▾

2 % valmis

Viimeisin aktiviteetti sivustolla 19.8.2021

▶ **Viikko 1 – Mä pystyn!** 3 Aiheet | 1 Kysely

▶ **Viikko 2 - Mun tavoite** 6 Aiheet | 1 Kysely

▶ **Viikko 3 - Omat ruokailutottumukseni** 5 Aiheet | 1 Kysely

▶ **Viikko 4 - Hyvinvointia liikkeellä!** 7 Aiheet | 1 Kysely

▶ **Viikko 5 - Mitä kuuluu?** 6 Aiheet | 1 Kysely

▶ **Viikko 6 - Ruudun äärellä** 5 Aiheet

▶ **Viikko 7 - Ruokasuhteeni** 4 Aiheet

▶ **Viikko 8 - Millä sinut on maustettu?** 6 Aiheet

▶ **Viikko 9 - Kulje omaa polkuasi** 6 Aiheet

▶ **Viikko 10 - Tsemppiä matkaan!** 4 Aiheet | 1 Kysely



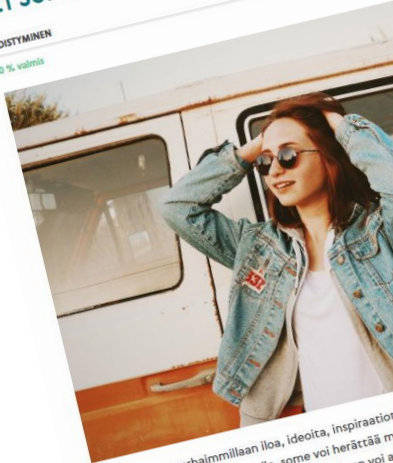
Käynnissä

Jatka

9.1 Some ja ulkonäkö

EDISTYMINEN

0 % valmis



Some tarjoaa parhaimmillaan iloa, ideoita, inspiraatioita ihailun ja inspiroitumisen ohella, some voi herättää my Esimerkiksi ihanneihmisten toistuva näkeminen voi auttaa tyttymättömyyttä, stressiä ja alakuloisuutta.

Tärkeimpiä tarpeitamme on saada toisten hyväksyntä Nuoruudessa koetaan paljon fyysisiä ja tunne-eläisiä tarkkaillaan herkästi. Saaretaan myös kokea epä-

1.1 Olet arvokas ja ainutlaatuinen

EDISTYMINEN

0 % valmis



Kuva: Sydänliitto/Anna Kara

Jokaisella meistä on vahvuuksia. Joku voi olla hyvä rentoutumaan, toinen innostumaan uusista asioista, kolmas liikkumaan ja neljäs valokuvaamaan. Vahvuudet tuovat elämään iloa ja onnistumisen kokemuksia.

Osa vahvuuksista saattaa olla myös piilossa ja olet matkalla löytämään ne. Voit olla ylpeä ominaisuuksistasi, taidoistasi ja kyvyistäsi, mitä tahansa ne ovatkin.

On myös tärkeää, että on itselleen armollinen, eikä soimaa itseään, jos joskus epäonnistuu. Olet riittävän hyvä. Aina voi oppia uutta.

Saatat joskus huomata, että toivot muutosta tai vahvistusta jollekin elämäsi osa-alueelle. Kun tunnustat, missä sinä olet hyvä, se auttaa sinua eteenpäin. Mihin tahansa ryhdyt, on tärkeää, että sinulla on tunne, että pystyt siihen, mitä teet. Kun tunnustat, missä olet hyvä, vahvistat tunteitasi siitä, että minä pystyn tähän!



Mitä vähemmän ravitsemus sisältää eläinperäisiä tuotteita, kuten lihaa, kalaa, muna ja maitotuotteita, sitä tarkemmin on kiinnitettävä huomiota riittävään ravintoaineiden saantiin hyvän ravitsemustilan turvaamiseksi.

Vegaaniruokavaliota täydennetään aina B12-vitamiinia ja jodia sisältävillä ravintolisillä, tarvittaessa myös muilla ravintoaineilla, kuten kalsium- ja rautalisillä. Kaikille suomalaisille suositellaan D-vitamiinilisää pohjoisen pimeän talven vuoksi. Lue lisää kasviruokavaliosta ja sen monipuoliseksi koostamisesta [täältä](#).

Trendiruokavaliot

Trendiruokavalioiden pidetään esimerkiksi kasviruokavaliota sekä urheilun, kehonrakennuksen, laihduttamiseen ja painonhallintaan tähtäviä ruokavaliota. Yleisesti trendiruokavaliota kutsutaan myös erityisruokavalioksi, sillä muutokset ravinnon koostamisessa ovat samantapaisia kuin sairauden oireiden käytettävissä ruokavaliolla. Tyypillistä ruokavaliolle on esimerkiksi, että tiettyjä ruokavaliota vähennetään, korvataan, vältetään, eliminoidaan tai että tiettyjen ruokien määrä lisätään. kakeskustelua seuraavat ja siihen osallistuvat saattaa kokea, ettei tavallinen ruokavaliota heidän ruokaidentiteettiään (omat asenteet, tunteet ja toimijuus suhteessa ruokaan), ja heitä noudattamaan ruokavaliota, joka sopii heidän identiteettiilleen ja elämäntyyliilleen. in liittyvästä trendikäyttävyydestä ovat esimerkiksi fleksaaminen (kasviruokavalion



Vapaa keskustelu ja kehittämisehdotukset



Kiitos! :)

