










5 Steppiä parempaan oloon

1. Arvioi elintapojasi

2. Valitse kehittämiskohde

3. Tee suunnitelma


Liikkuminen Liikun päivittäin ja monipuolisesti		
Paikallaanolo Istun tai makoilen alle 7 tuntia päivässä		
Istumisen tauottaminen Tautotan istumista vähintään kerran tunnissa		
Ravinto Syön terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti 3-4 tunnin välein		
Uni Nukun noin 8 tuntia yössä ja tunnen oloni usein virkeäksi		
Mielen hyvinvointi Mielialani on useimmiten myönteinen		
Nikotiinivalmisteet En käytä nikotiinivalmisteita		
Alkoholi En käytä alkoholia tai sen käyttö on kohtuullista		
Huumeet En käytä huumeita		

Aseta itsellesi tavoite yhdestä kehittämiskohteesta. (esim. nuuskan vähentäminen)

Millä konkreettisilla teoilla pääset tavoitteeseen opettajan kanssa sovitun ajanjakson puitteissa?
 (esim. vko 1: jätän päivittäin yhden nuuskauskerran väliin.
 Vko 2: jätän aamuisin ensimmäisen nuuskauskerran pois.
 Vko 3: en ota nuuskaa kouluun mukaan.)

-
-
-

4. Toteuta suunnitelma!



5. Lopuksi arvioi onnistumistasi

Päisitkö tavoitteeseesi?

kyllä

aika lähelle

en

Mitkä tekijät edesauttoivat edistymistäsi?

Mitkä tekijät häiritsivät edistymistäsi?