

ETÄRYHMÄ: PAINONHALLINTA

Tavoite: Lisätä tietoa joustavasta syömisestä ja ruokasuhteesta painonhallinnan tukena. Auttaa tunnistamaan painonhallinnan hyötyjä itselle sekä suhtautumista ajatuksiin ja omaan toimintaansa. Tukea painonhallintaan liittyvien elintapamuutosten aloittamisessa.

17.30 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

17.35 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Painonhallinta** (15 min)

- Dioilla: painonhallinta, normaalipaino, hyvinvointipaino, elintavat painonhallinnan tukena, pysyvää painonhallintaa tukee
- Video Terveyskylässä: **Psykologinen joustavuus** (1:30): <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/joustava-ote>

18.00 **Harjoitus: Sisäinen puhe syömiseen liittyen** (15 min)

- Jaetaan näytöllä harjoitus ja tehdään se yhdessä niin, että ohjaaja lukee ajatukset yksi kerrallaan, joihin ryhmäläiset reagoivat peukulla, jos ovat ajatelleet näin.
- Ohjaaja kokoaa lyhyesti, miksi sisäinen puhe voi olla haitallista ja vaikuttaa käytökseen ja tunteisiin. Ohjaaja

voi ottaa harjoituksen 2. sivulta esimerkin uudesta ajattelumallista.

- Pieni jaloittelu/venyttelyhetki

18.15

Linkkejä painonhallinnan tueksi (10 min)

- Terveyskylän **Painonhallintatalossa** tietoa painonhallinnasta ja painonhallintapolku:
 - <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>
 - <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku>
- **Ravitsemuspolku.fi** -> Napostelutuotteet:
 - <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/napostelu-ja-sattumat/>

18.25

Painonhallinta onnenpyörä (15 min)

- Yhdessä pyöritetään onnenpyörää ja vuorotellen vastaillaan kysymyksiin. Kysymyksiä on 12 kpl.
- Linkki Painonhallinta-onnenpyörään:
<https://wordwall.net/fi/resource/94334149/painonhallinta-onnenpy%C3%B6r%C3%A4>

18.40

Itsemyötätuntoharjoitus (10 min)

- Joko itse ohjattuna tai esim. alla olevista linkeistä kuunnellen:

Mindfulness harjoitus – myötätuntoa ja lempeyttä itselle. Toivon sinulle kaikkea hyvää (Sydänliitto) (8:20):

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=itsemy%C3%B6t%C3%A4tuntoharjoitus&mid=3996E2181C900C1485243996E2181C900C148524&FORM=VIRE>

Myötätuntotauko – itsemyötätuntoharjoitus (Myötätunnolla) (7:02):

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=itsemy%c3%b6t%c3%a4tuntoharjoitus&qpv=itsemy%c3%b6t%c3%a4tuntoharjoitus&mid=FA2EF481E78A238D4E7EFA2EF481E78A238D4E7E&&FORM=VRDGAR>

18.50

Lopetus (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
 - Seuraavan kerran aihe
 - Loppukeskustelu ja palaute
- Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 🙄 = OK 😞 = Ei napannut