TEEMAPYSÄKKI: 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.

10.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

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

10.15 **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

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

- Jaetaan harjoitustuloste ja tehdään harjoitus yhdessä niin, että ohjaaja lukee ajatukset yksi kerrallaan, joihin ryhmäläiset reagoivat nostamalla käden pystyyn tai ääntelemällä, 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

10.45 **Linkkejä painonhallinnan tueksi** (15 min)

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

11.00 **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

11.15 **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&qpvt=itsemy%c3%b6t%c3%a4tuntoharjoitus&mid=FA2EF481E78A238D4E7EFA2EF481E78A238D4E7E&&FORM=VRDGAR

11.25 **Lopetus** (5 min)

- Kotitehtävien ja vinkkilistan jako
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Tarjottavat

Tulosteet:

- Harjoitus: Sisäinen puhe syömiseen liittyen
- Harjoitus: Keinoja mielihalun kohdatessa
- Harjoitus: Kun ruoka ei maistu
- Harjoitus: Tietoinen suklaan syöminen
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Painonhallinta -johdanto, ohjaajan tueksi (voi soveltaa)