

## Tehtäväesimerkit

### *Muokkaa tehtäväesimerkkejä vapaasti tai keksi uusia aiheeseesi sopivia tehtäviä*

#### Tehtävä 1

Sairastut äkillisesti.

- jos sinulla on työterveyshuolto tai hoitovakuutus, astu askel eteenpäin,
- jos menet terveyskeskukseen, pysy paikallasi,
- jos et todennäköisesti hakeudu hoitoon pitkään aikaan, astu 1 askel taaksepäin.

#### Tehtävä 2

- Jos olet kuntajohtaja, astu kaksi askelta eteenpäin.
- Jos olet kuntalainen, joka tietää, että kunnassasi on hyvinvointikertomus, pysy paikoillasi
- Jos et ole ikinä kuullutkaan hyvinvointikertomuksesta, astu askel taaksepäin.

#### Tehtävä 3

Saat postissa pitkän tutkimuskyselyn, jossa kysellään hyvinvoinnistasasi ja terveydestäsi

- Jos vastaat kyselyyn ensi-istumalta mene 1 askel eteenpäin.
- Jos vastaat kyselyyn ehkä kolmannella karhukierroksella, pysy paikallasi.
- Jos et vastaa kyselyyn ollenkaan, ota askel taaksepäin laiskasti laahustaen.

#### Tehtävä 4

Jos

- Syöt useita annoksia kasviksia päivässä, astu 1 askel eteenpäin.
- Koetat muistaa syödä kasviksia päivittäin, pysy paikoillasi.
- Jos pysyt erossa jänisten ruoista, astu 1 askel taaksepäin.

#### Tehtävä 5

- Jos viikonloppuna kaadut alkoholin vaikutuksen alaisena, astu kaksi askelta taaksepäin.
- Jos käytät heijastinta hämärässä ja pimeällä liikkuessasi, astu 1 askel eteenpäin.
- Jos liikut ja/tai harjoitat tasapainoa 3-5 krt/vko, ota pitkä loikka eteenpäin.
- Jos käytät pyöräilykypärää pyöräillessä, astu 1 askel eteenpäin.
- Jos pidät pesu- ja myrkylliset aineet kotona lapsesi ulottumattomissa, astu 2 askelta eteenpäin.
  
- Unohdatko kiireessä kotoa lähtiessä tarkistaa jäikö kahvinkeitin tai hella päälle, ota askel taaksepäin.
- Onko kotonasi tavaroita, joihin voi kompastua, jäänyt pitkin poikin lattioille, astu askel taaksepäin.
- Pidät kotona yövaloa päällä, että näen liikkua, jos yöllä pitää mennä vessaan, astu kaksi askelta eteenpäin.
- Harrastatko palloilulajeja ja pelityylisi on muut huomioon ottava, ota askel eteenpäin.

## Tehtävä 6

Jos olet kokenut lapsena kaltoinkohtelua, astu 1 askel taaksepäin

Jos olet työssä, jäät äkisti työttömäksi.

- Jos sinulla ei ole ketään, kenen puoleen kääntyä huolinesi, astu askel taaksepäin.
- Jos löydät apua, astu askel eteenpäin.

Kunnan vanhustyö on aidosti kiinnostunut myös niistä, jotka eivät ole vastanneet asiakaspalvelukyselyyn. Vanhustyön ohjaaja tulee luoksesi kartoittamaan hoivatarvettasi, astu 5 askelta eteenpäin.

tai

Jos vanhempasi tupakoivat jo ennen syntymääsi ja vietit varhaislapsuutesi tupakansavussa, astu 1 askel taaksepäin.

tai

- Jos vanhempasi eivät harrastaneet liikuntaa lapsuudessasi eivätkä vieneet sinuukaan liikuntaharrastusten pariin, askel taaksepäin.
- Jos vanhempasi eivät itse harrastaneet liikuntaa, mutta veivät sinua harrastuksiin, pysy paikallasi.
- Jos vanhempasi olivat aktiivisia liikunnan harrastajia ja veivät sinuakin liikuntaharrastuksiin, askel eteenpäin (tai kuperkeikka).

tai

Saat

- yleistä itsesääätely-kykyä mittavalla skaalalla keskivertoa paremman tuloksen, astu 2 askelta eteenpäin.
- yleistä itsesääätelyä mittaavalla skaalalla keskivertoa alemman tuloksen, astu 1 askel taaksepäin.

tai

Jos äitisi on suorittanut

- korkeakoulututkinnon, astu 4 askelta eteenpäin.
- korkeintaan ammatillisen tutkinnon, astu 2 askelta eteenpäin.
- korkeintaan peruskoulun, jää seisomaan paikallasi.

## Tehtävä 7

Jääkaappisi hajoaa yllättäen.

- jos hankit uuden seuraavana päivänä, astu 1 askel eteenpäin,
- jos joudut järjestelemään raha-asioitasi muutama päivä, seiso paikoillasi.
- jos uusi jääkaappi odottaa yli viisi päivää, astu 1 askel taaksepäin.

## Tehtävä 8

- Jos sinulla ei ole yhtään ystävää, astu askel taaksepäin.
- Jos olet sosiaalinen verkostoituja, jolla on laaja ystäväpiiri ja/tai mieluisia säännöllisiä harrastuksia. Hypi eteenpäin kaksi hyppyä.

- Koet vahvaa luottamusta elämään ja uskot vankkumattomasti ihmisiin, astu 2 askelta eteenpäin. (Alma Gustaffsonin kannalta hyvä, ks. roolikortit)

### Tehtävä 9

Jos

- Et tiedä, että rahaa hakea muualtakin kuin Sossun luukulta? Astu 1 askel taaksepäin.
- Rahahakemusten täyttäminen on sinulle täyttä hepreaa, pysy paikallasi.
- Olet saanut oppia rahoitushakujen tekemiseen ja tunnet tarve-päämäärä-tavoite-tuotos-tulos-vaikutus - ketjun, astu 1 askel eteenpäin.
- Olet rahanhaun mestari ja saat usein myönteisiä rahoituspäätöksiä. Astu kaksi askelta eteenpäin ja hihku ääneen!

\*\*\*\*\*

## Roolit

***Voit muokata esimerkkirooleja tarpeesi mukaan, keksi myös uusia aiheeseesi sopivia rooleja.***

### Olet Jarno Naskali

- peruskoulun 10-luokkalainen, 16 vuotta
- perheeseen kuuluu koulun kanslistina toimiva äiti, insinööri-isä sekä 10-vuotias pikkusisko
- olet kiinnostunut tietokoneohjelmoinnista, nettiroolipeleistä, hakkeroinnista
- ei läheisiä tosimaailman ystäviä
- et ole kiinnostunut mitä ulkomaailmassa tapahtuu, viimeksi olit perheen kanssa yhdessä liikkeellä kolme kuukautta sitten isoäidin hautajaisissa

### Olet Alma Gustaffson

- kansaneläkkeellä oleva entinen kotirouva, 87 vuotta
- veturinlämmittäjän vaimo Hyvinkäältä
- vietit lapsuutesi torpparin perheen kahdeksantena lapsena,
- isäsi oli tuurijuoppo
- muistiongelmia, reuma, yksinäinen mutta optimistinen

### Olet Varpu Kuittinen

- erikoissuunnittelija Valtion tutkimus- ja kehittämiskeskuksessa, 47 vuotta
- Hammaslääketieteen tohtori 2005, valtiotieteen maisteri, sosiologia 1994, kättilö 1986
- Julkaisut: 23 peer-review -arvioitua alkuperäisjulkaisua ja katsausartikkelia, painopistealueena isäntä-bakteeri -vuorovaikutus parodontitiitissa.
- naimaton, intohimoinen pyöräilijä.

### Olet Tomppa Perusjätkä

- Mekaanikko Vantaalta, 25 vuotta
- Vietit lapsuutesi ylihuolehtivan yksinhuoltajaäidin huomassa
- Pidät ulkonäöstäsi huolta käymällä salilla, alkoholi maistuu joskus viikonloppuisin kavereiden seurassa hieman liikaakin
- Yhteiskunnallisiin asioihin vaikuttaminen ei juuri kiinnosta
- Ostit juuri ensimmäisen omistusasuntosi pitkään säästämälläsi rahoilla
- Olet aika-ajoin parisuhteessa

### Olet Rolf Sundqvist

- Työtön hyönteistutkija Pohjanmaalta 52 v.
- 2 lasta, onnellisesti naimisissa
- Harrastat maratonjuoksua ja laulat paikallisen työttömien yhdistyksen kuorossa
- Olet aktiivinen vapaaehtoistoimija, toimit SPR:n ystäväpalvelutoiminnassa
- Sinulla laaja ystäväpiiri ja olet koko ajan menossa

### Olet Heidi Eskelinen

- Kahden lapsen (1v. ja 3v.) kotiäiti Espoosta, naimisissa, 35 v.
- Lapsena harrasti reippaasti liikuntaa, mutta viimeaikojen unettomat yöt ovat vieneet voimat liikunnan harrastamiseen ja terveelliseen syömiseen
- ja kiloja on kertynyt
- Parisuhteessasi on ongelmia etkä oikein tiedä mitä niille pitäisi tehdä
- Oppisopimuskoulutuksesi kampaamoalalle on kesken

### Niko Nyström

- Olet 20-vuotias.
- Suoritat parhaillaan varusmiespalvelusta aliupseerikoulussa.
- Sinulla on opiskelupaikka valmiina tilastotieteen laitoksella.
- Isä kauppatieteiden maisteri ja yrittäjä, äiti lastentarhanopettaja.
- Huolenaihe: Tyttöystävä Minttu 18v tiirailee naapurin Santtua kun olet kiinni kasarmilla.
- Harrastat jalkapalloa. Lisäksi perheenne laskettelee pari kertaa vuodessa.

### Lars-Gabriel De la Gardie-von Munckenheim

- Olet vanhaa suomenruotsalaista aatelissukua. Koska aatelisarvot on Suomesta poistettu, olet avioitunut alankomaalaisen aatelisnaisen kanssa jo vuosikymmeniä sitten säilyttääksesi arvoisesi tason ja pitääksesi yllä laajaa kontaktiverkostoasi maailmalla. Nyt eronnut.
- Syöt hillittömästi ja porsastelet konjakin vaikutuksen alaisena. Hovimestarisi Raymond kulkee myös matkoilla mukanaasi huolehtien hyvinvoinnistasasi. Olet ihannekansalainen, pitkään terveesti elävä jolla ei ole tarvetta sote-palveluille.

**Olet Heidi Hokkaska**

- Kunnanjohtaja pienestä kunnassa savon sydäimestä
- Olet 55-vuotias
- Perheeseen kuuluu mies ja kissa
- Olet synnynnäinen johtaja ja visionääri. Koulutus hallintotieteistä.
- Harrastat vapaaehtoistyötä järjestöissä ja vaikuttamista.
- Huolenaiheena: hyötyliikunnan puute ja ikääntyvät vanhemmat.

**Olet Elsi Tuppurainen**

- Olet jäänyt eläkkeelle lastenhoitajan työstä jota teit viimeiset 15 vuotta, sitä ennen kotiäitinä 20 v. Eläke pieni.
- Olet 66-vuotias
- Eronnut 15 v.sitten, kolme aikuista lasta, nuorin 23v. joka asuu kanssasi,eikä ole löytänyt opiskelu eikä työpaikkaa. Maksat myös pojan kuluja pienestä eläkkeestäsi.
- Asut kaupungin asunnossa Helsingissä Kontulassa. Harrastat kuorolaulua, käyt vanhustenpalvelukeskuksen vesijumpassa.
- Sinulla on muutamia hyviä ystävättäriä, joiden kanssa käyt kaupungilla kahvilla.
- Lonkka- ja polvikulumat vaivaavat ja olet jonossa tekonivelleikkaukseen.