Esimerkki ryhmän sisällöstä

Euroopan unionin rahoittama – NextGenerationEU

1. Tutustuminen ryhmässä,

nfo toiminnasta, ryhmän säännöt. Liikunnan välitehtävä. Keppijumppa.

2. TERVEYSLIIKUNNAN PERUSTEET opetuskeskustelu, välitehtävän purku.

6 min kävelytesti.

Välitehtävä: ruokapäiväkirja

3. RAVITSEMUS ravitsemussuositukset (ruokakolmio, lautasmalli, ruokarytmi) ruokapäiväkirjan purku. Liikunta: Sauvakävely/kävely

4. PÄIHTEET (nikotiinituotteet ja alkoholi) (Filha) häkämittaus Liikunta: kehonhuoltoharjoitus

5. LIIKUNTA Terveysinfo kestävyys- ja voimaharjoittelusta, käytännön harjoitus.

Liikunta: Kuntosali

Palautumiseen ja uneen liittyvä välitehtävä: unipäiväkirja.

6. UNI Terveysinfo unesta ja palautumisesta.

Unipäiväkirjan purku.

Liikunta: rentoutumisharjoitus

7. Vapaavalintainen aihe: työllisyyden tuki, järjestöjen esittely, liikuntaneuvonta

8. Ryhmä: 6 min kävelytesti. Loppukeskustelu ryhmässä. Palautelomake. Omaolo-verkkovalmennukset

ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue