

Jaksaminen lapsiperheissä





UNI



**MIELLEN
HYVINVOINTI**



RAVITSEMUS



LIIKUNTA



Mielikuvaharjoitus

TUNNISTA ARJEN KUORMITUSTEKIJÄT

Pohdi, mitkä ovat omassa arjessasi kolme keskeisintä stressinaiheuttajaa tällä hetkellä

1.

2.

3.



TUNNISTA ARJEN VOIMAVARATEKIJÄT

Pohdi, mitkä kolme asiaa tuovat sinulle lisää energiaa tällä hetkellä

1.

2.

3.



Liikkuminen



1. Millainen liikunta on aiemmin tuonut sinulle mielihyvää?

2. Miten liikut nykyisin?

3. Mitä hyvää liikunta antaa sinulle?

4. Mihin asioihin (liikunnassa) tarvitset apua muilta?

Keskittyminen omiin vahvuuksiin



ARJEN PRIORISOINTI

"Kalenterin tulisi hengittää, ei huohottaa"

-Kaisa Jaakkola-

Mitä voit karsia?

Mitä voit lisätä?

ARJEN RYTMITTÄMINEN

Valmistautuminen hyviin yöuniin alkaa jo aamulla

Päiväaikainen tekeminen vaikuttaa suoraan unenlaatuun

**Kuormituksen säätelyminen omien voimavarojen
mukaan**

Kuormituksen vastavoima on palautuminen

UNENLAADUN MERKITYS

UNEN PUUTE

Heikentää suorituskykyä

Altistaa sairauksille

Lisää tapaturmariskiä

Laskee mielialaa

Heikentää muistia

VIRKISTÄVÄ UNI

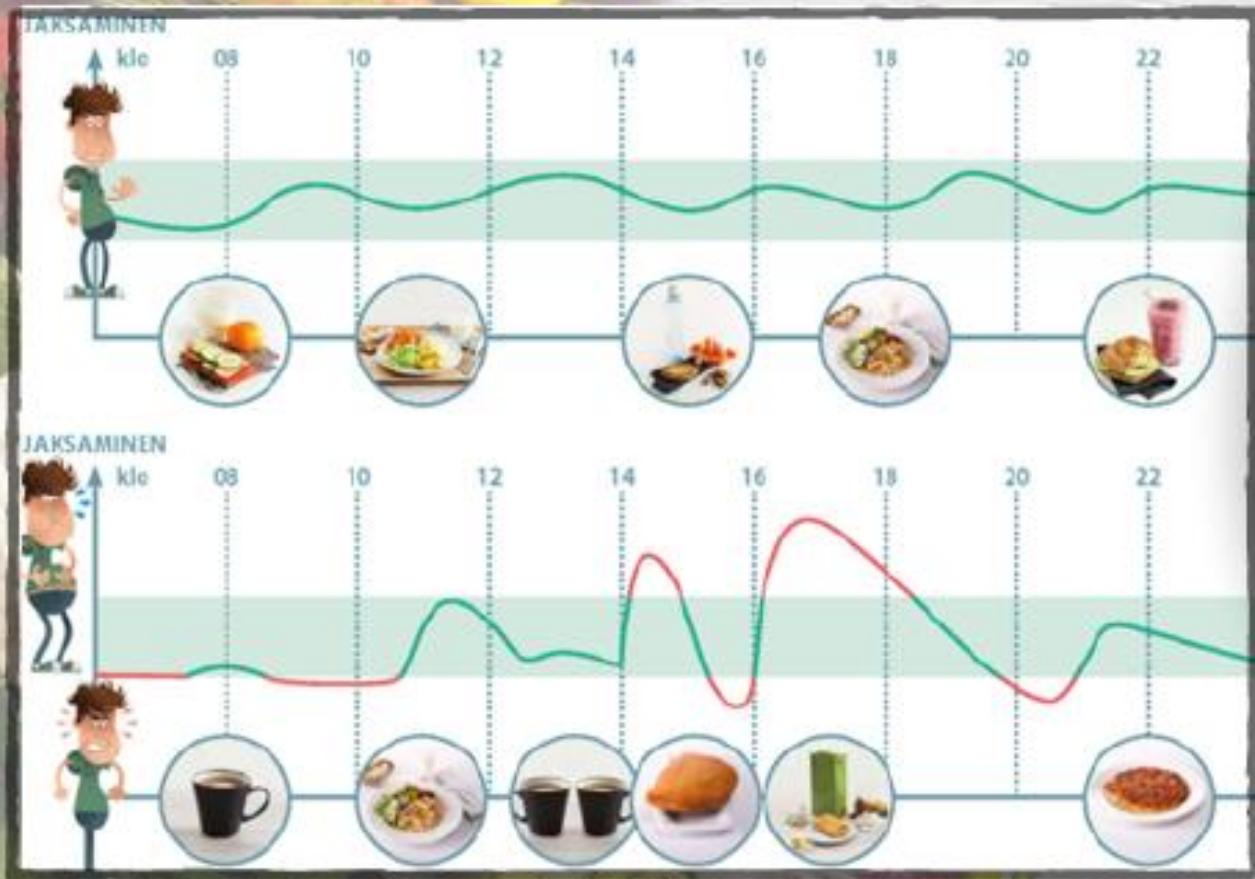
Helppoa arjessa
jaksamista

Tukee painonhallintaa

Vahvistaa vastustuskykyä

Edistää palautumista

SYÖMINEN JA JAKSAMINEN



- + TASAINEN ATERIARYTMI
- + MONIPUOLISUUS
- + KASVIKSET

- VERENSOKERIN HEITTELY
- NÄLKÄVELKA
- RUNSAASTI SUOLAA, SOKERIA, RASVAA



Kirjavinkit

Hintsa, Aki: Voittamisen anatomia (WSOY, 2015)

Jaakkola, Joni: Väkevä elämä (Tammi, 2017)

Jaakkola, Kaisa: Palaudu ja vahvistu (Tammi, 2018)

Tevanlinna, Anu: Hyvinvointia mielelläsi (Atena kustannus, 2020)

Tuomilehto, Henri: Nukkumalla menestykseen (Tammi, 2019)



KIITOS!

MAIJA.LAUKNIEMI@ESSOTE.FI

040 359 8496