TERVEIN ASKELIN TYÖELÄMÄÄN

Peli ammattiin valmistuville nuorille

**Pelin tekijät**:

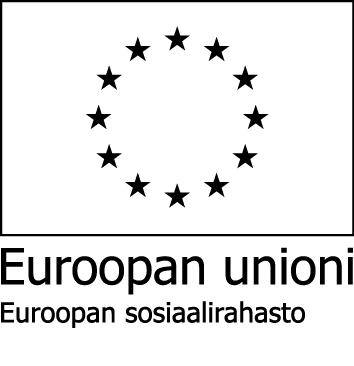
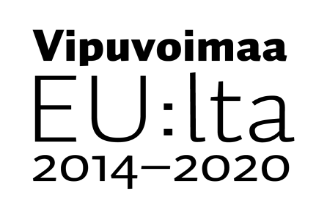
Ainomari Kangas

Susanna Kangas

Maija Tapaninen

Vaasan Ammattikorkeakoulu, VAMK

Peli on toteutettu osana terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä



# **Terveyden edistämisen peli ammattiin valmistuville nuorille aikuisille**

Pelaamiseen tarvitset tulostettavan pelilaudan ja kysymyskortit sekä nopan.

Peliä voi pelata pienemmässä tai isommassa ryhmässä. Vähintään 2 pelaajaa tarvitaan peliin.

Pelin kesto: n. 20-40min riippuen pelaajien määrästä.

* Tulosta tämä tiedosto, joka sisältää peliohjeet, pelilaudan ja kysymyskortit
* Peli tulostetaan kaksipuolisena
* Tulostamisen jälkeen leikkaa kaksipuoliset kysymyskortit viivoja pitkin niin, että niistä tulee pelikortit
* Asettele pelikortit aihealueittain pinoihin pelaajien keskelle
* Peli voi alkaa!

**PELIN ETENEMINEN:**

Jokainen pelaaja heittää vuorollaan noppaa, jonka silmäluvun mukainen luku liikutaan eteenpäin pelilaudalla. Sen jälkeen pelaaja nostaa aihealueensa mukaisen kortin korttipinkasta, ja vastaa siihen. Vastauksen jälkeen kaikki pelaajat voivat vielä keskustella kyseisestä aiheesta ja antaa omia näkökulmia aiheeseen. Seuraava pelaaja heittää noppaa, ja liikkuu eteenpäin. Peli jatkuu samalla kaavalla niin kauan, kunnes ensimmäinen pelaaja on maalissa.

Pelissä ei ole ns. oikeita tai vääriä vastauksia, vaan pelin tarkoituksena on herättää ajatuksia ja saada aikaan keskustelua pelaajien kesken.

**Pelin logojen merkitys:**

**Porkkana:** terveellinen ravitsemus **Hymynaama:** mielenterveys ja hyvinvointi **Jalkapallo:** liikunta **Sydän:** ihmissuhteet ja niiden merkitykset  
**Unta kuvaava logo:** uni ja lepo **Pullo:** päihteet ja päihteiden käyttö

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Millaisia vieroitusoireita alkoholin käytöstä voi seurata? | Mistä voi saada apua tupakoinnin lopettamiseen? | Millaista apua alkoholin vieroitusongelmiin on saatavilla? | | | Yksi alkoholiannos on 12g alkoholia. Minkä kokoisia annoksia alkoholijuomia tämä tarkoittaa? | |
| Millaisia nikotiinikorvaushoitoja on olemassa? | Millaisia keinoja tupakoinnin lopettamiseen on olemassa? | Millaisia hyötyjä tupakoinnin lopettamisesta seuraa? | | | Milloin alkoholin käyttö on liiallista? Millaisista merkeistä sen voi huomata? | |
| Mitä alkoholismi tarkoittaa? | Mitä toleranssi tarkoittaa huumeiden käytön yhteydessä? | Millaisia haittoja tupakointi voi aiheuttaa? | | | Tutkimuksen mukaan kaksi kolmasosaa tupakoitsijoista haluaisi lopettaa tupakan polton. Mitä syitä siihen on, miksi tupakointia voi olla vaikea lopettaa? | |
| Lain mukaan työnantajan tulisi työpaikalla suojella työntekijää altistumasta tupakansavulle. Millaisin keinoin olet huomannut tätä toteutettavan työpaikalla? | Alkoholin satunnaisella nauttimisella on todettu olevan myös myönteisiä vaikutuksia. Millaisia myönteisiä vaikutuksia nämä voivat olla? | Alkoholin suurkuluttajia Suomessa on 300 000-500 000, ja heistä 80-90% on miehiä. Mistä uskot miesten suuren osuuden johtuvan? | | | Muuttuuko viihteellä käynti ja esimerkiksi alkoholin käyttö opiskeluista työelämään siirryttäessä? Miten ja miksi? | |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  |
| Millainen on hyvä ja terveellinen aamupala? | Mikä on terveellisempi vaihtoehto karkille? | Mitkä ovat hyviä eväitä töihin? | | | Mitkä ovat hyviä hiilihydraatin lähteitä? | |
| Mitkä ruoat/ruoka-aineet sisältävät paljon kuitua? | Miten työpaikkaruokailua voi kehittää? | Mitkä ovat hyviä rasvanlähteitä? | | | Mikä on D-vitamiinin päivittäinen tarve aikuisella? | |
| Mitkä ovat hyviä proteiininlähteitä? | Kuinka lisätä vihanneksia ja marjoja ruokavalioon? | Kuinka monta ateriaa päivässä tulisi syödä? | | | Millä proteiininlähteillä kasvissyöjä voi korvata lihatuotteita? | |
| Mitä seurauksia liiallisella suolankäytöllä voi olla? | Mitä positiivisia vaikutuksia säännöllisellä ruokarytmillä on? | Mikä on hyvä välipala töihin? | | | Mikä voisi olla maukas mutta nopeasti valmistuva ruoka? | |
|  |  |  | | |  | |
|  |  |  | | |  | |
|  |  |  | | |  | |
|  |  |  | | |  | |
| Mitä ilmaisia liikuntamuotoja on, mitä voit paikkakunnallasi harrastaa? | Miten saada liikunta osaksi kiireistä ja raskasta työpäivää? | | Miten voit kehittää lihasvoimaa? | | Mikä liikuntalaji on hyväksi sydämen terveydelle? | |
| Luettele liikunnan terveysvaikutuksia? | Mitä työpaikalla tehtävä taukojumppa voisi pitää sisällään? | | Miten liikunta edistää hyvinvointia? | | Mikä motivoi liikkumaan? | |
| Millainen liikuntamuoto parantaa jaksamista työssä? | Mikä liikuntalaji on sinulle mieluinen? | | Mikä on liikuntasuositusten mukainen määrä liikkumiseen viikossa? | | Millainen liikunta helpottaa stressiä? | |
| Mitä liikkumattomuus voi aiheuttaa? | Miten työpaikka voi edistää työntekijöiden liikuntamahdollisuuksia? | | Voiko liikunnan avulla parantaa työilmapiiriä? | | Minkälaisen liikunnan avulla voi kehittää voimaa? | |
|  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |
| Miten nuori työntekijä voi ehkäistä stressin syntymistä? | Millä keinoilla voi edistää nuoren työntekijän voimavaroja? | Miten yhteiskunnallinen päätöksenteko vaikuttaa mielenterveyteen? | | | Millaisia fyysisiä oireita stressiin voi kuulua? | |
| Millaisia psyykkisiä oireita stressiin voi kuulua? | Millaisia myönteisiä vaikutuksia työllä on mielenterveydelle? | Millaisia sosiaalisia kuormitustekijöitä työpaikalla voi kohdata? | | | Miten ihminen voi omilla valinnoilla edistää mielenterveyttään? | |
| Mitä masennus tarkoittaa? Miten se ilmenee? | Mitä peliriippuvuus tarkoittaa? Miten se ilmenee? | Milloin stressiä voidaan kutsua positiiviseksi stressiksi? | | | Mitä traumaperäinen stressireaktio tarkoittaa ja millaisista asioista se voi syntyä? | |
| Masennus ilmenee naisilla noin 1,5-2 kertaa yleisemmin kuin miehillä. Millaisista seikoista uskot tämän johtuvan? | Mikä työterveyshuollon tavoitteena on? | Mitä asioita hyvään mielenterveyteen kuuluu? | | | Mistä nuori työntekijä voi saada apua elämän vastoinkäymisiin ja erilaisiin mielenterveyden ongelmiin? | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Kuinka vuorotyöläinen voi parantaa palautumistaan työvuorojen välillä? | Mitkä tekijät heikentävät unen laatua ja palautumista? | Kuinka unen laatua voi edistää? | Univaje heikentää työssä suoriutumista ja aiheuttaa liikenne- ja työtapaturmia. Millaisissa ammateissa on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota riittävään unensaantiin? |
| Liikunta, ystävät ja lepääminen palauttavat stressaavista työtilanteista. Mitkä asiat rentouttavat sinua? | Unen lisäksi palauttavia tekijöitä ovat liikunta, yhdessäolo ystävien ja sukulaisten kanssa, lepo ja pelkästään vain oleilu. Minkälaisia palauttavia asioita sinä voisit lisätä arkeesi, jotta rentoutuisit vapaa-ajalla paremmin? | Liiallinen vireys illalla vaikeuttaa nukahtamista. Mitkä asiat edistävät nukahtamista illalla? | Vuorokausirytmillä on suuri merkitys unen laadun kannalta. Kuvaile hyvää vuorokausirytmiä, joka edistäisi unen laatua. |
| Raskaan työviikon jälkeen löytyy monia tapoja rentoutua. Minkälaisia terveellisiä vaihtoehtoja sinä keksit? | Uni on yksi ihmisen perustarpeista. Mitä muita perustarpeita keksit? Vaikuttavatko nämä toisiinsa? | Miten univaje voi vaikuttaa työkykyyn? | Ihmisen keskimääräinen unentarve on 8 tuntia, se on kuitenkin yksilöllistä. Milloin tulisi olla huolissaan univajeen kertymisestä? |
| Unen kannalta paras vuorojärjestelmä töissä on myötäpäivään kiertävä järjestelmä, eli aamu-, ilta-, yövuoro ja vapaa. Minkälaisen vuorojärjestelmän kokisit olevan sinulle kaikista paras? | Unen tarkoitus lyhyesti on palauttaa ja vahvistaa muistia. Minkälaisia muutoksia huomaat omassa toimintakyvyssäsi huonosti nukutun yön jälkeen? | Syvän unen aikana elimistö ikään kuin tankkaa polttoainetta. Millaisten asioiden uskot vaikuttavan syvään uneen pääsyyn? | Tutkimuksissa on todettu univajeen aiheuttavan jopa heikentynyttä puolustuskykyä. Mitkä muut asiat voivat vaikuttaa puolustuskykyyn? |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Minkälaisia sosiaalisia suhteita ihmisellä voi olla työelämässä ja sen ulkopuolella? | Parisuhteessa elävien on havaittu olevan keskimäärin terveempiä kuin muiden. Minkälaista tukea kumppanit voivat toisilleen antaa? | Kuinka ihminen voi edistää omaa sosiaalista hyvinvointiaan? | Kuinka sosiaaliset suhteet parantavat hyvinvointia? | |
| Aikuisen ihmisen elämässä yleensä keskeisimmiksi alueiksi muodostuu perheen ja työn yhdistämien. Minkälaisia haasteita uskot noiden kahden tuovan elämään? | Ihminen tarvitsee muita ihmisiä elämänsä kaikissa vaiheissa. Miten ystävät voivat parantaa elämänlaatua siirryttäessä opiskelusta työelämään? | Muiden ihmisten antama tuki ja apu parantavat hyvinvointia. Missä tilanteissa ystävien tuki tulee yleensä tarpeeseen? | Yhteisöön kuulumisen on todettu parantavan terveyttä. Minkälaisia vaikutuksia yhteisöllä voi olla yksilön hyvinvointiin? | |
| Avun ja tuen saamisen lisäksi myös niiden antaminen lisää terveyttä. Kuinka voisit tukea ystävää vaikeassa elämäntilanteessa? | Työttömät ovat tilastolliseti merkittävin yksinäisyyttä kokeva ryhmä. Kuinka yksinäisyyttä voi ehkäistä työttömänä? | Suomenruotsalaisten on todettu olevan yksi pitkäikäisimmistä yhteisöistä. Minkälaisten asioiden uskot parantavan suomenruotsalaisten eliniänodotetta? | Ystävyyttä on erilaista. Mistä uusia ystäviä voi elämän eri vaiheissa saada? | |
| Lapsiperheessä on olennaista sovittaa aika ja voimavarat riittämään sekä perheelle että työlle. Kuinka voimavaroja voidaan säästää? | Parisuhde ja arki voivat olla kuormittavia. Mitkä työelämän asiat voivat aiheuttaa kitkaa perhe-elämään? | Ongelmista puhutaan yleensä läheisille. Minkä vuoksi huolien jakaminen on tärkeää? | Hyvinvointia lisää parisuhteessa saatava käytännöllinen ja taloudellinen tuki. Mitä nämä voivat pitää sisällään? | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Jos haluat lisää tietoa pelin aihealueista, voit lukea tietoa terveyden eri osa-alueista esimerkiksi seuraavilta luotettavilta Internet-sivuilta:**

Linkki opinnäytetyöhön, jonka pohjalta tuotos on tehty:

Tietoa päihteistä:  
Terveyskirjasto Duodecim:  
Alkoholi ja terveys: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_artikkeli=dlk01120  
Päihde- ja huumeriippuvuus: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_artikkeli=dlk00414  
Tupakka ja sairaudet: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_artikkeli=dlk01066

Tietoa ravitsemuksesta:   
Evira, ravitsemussuositukset: https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosi-tukset/aikuiset/

Tietoa liikunnasta:  
Terveyskirjasto Duodecim, terveysliikunta: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_artikkeli=dlk00934

Tietoa mielenterveydestä ja hyvinvoinnista:  
Terveyskirjasto Duodecim, Mielenterveyden häiriöt: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_artikkeli=lam00002

Tietoa ihmissuhteista:  
Väestöliiton Internetsivut: https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/

Tietoa unesta:  
Terveyskirjasto Duodecim: Unesta terveyttä: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_artikkeli=onn00112