**Tehtävä Hintsan hyvinvointimallin ulkokehän yhdestä osa-alueesta.**

**1. Arvota seuraavat osa-alueet arvosanalla 1-5. 1 = paljon ongelmia, 5 = asiat hyvällä tolalla:**

-uni ja palautuminen

-ravinto

-fyysinen aktiivisuus

-henkinen hyvinvointi

-biomekaniikka

-yleinen terveydentila

**2. Valitse yksi osa-alue, jonka otat tarkasteluun. Tee mindmap / jokin sinulle mieluinen tapa kirjata asioita. Noudata annettua otsikointia. Alla esimerkki.**

**UNI JA PALAUTUMINEN**

**NYKYTILA**

Nukun välillä hyvin, mutta liian usein en malta mennä ajoissa nukkumaan = aamulla väsyttää ja päivällä vire ei ole paras mahdollinen.

**TAVOITE**

Vähintään 8 tuntia unta / yö, olo on aamulla hyvä, mutta myös älykello vahvistaa, että unen laatu on ollut hyvää = palautuminen edellispäivästä on tapahtunut

**HYÖDYT LYHYELLÄ AIKAVÄLILLÄ**

-Virkeä olo herätessä

-Ei harmita nousta

-Uuden päivän aloittaminen tuntuu mukavalta

**HYÖDYT PITKÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ**

- Jaksaminen tasaisen hyvää

- Palautuminen stressipiikeistä onnistuu

**ESTEET ja mitä niille voi tehdä**

- Pohdin: Kuka voi auttaa / tukea? Miten vahvistaa itsekuria?

**3. Tarkastele nyt edellä kirjaamaasi TAVOITETTA yksityiskohtaisemmin, tee tarkennuksia ja suunnitelma.**

HYVÄ TAVOITE ON…

…käytännönläheinen, konkreettinen ja täsmällinen.

* Tiivistä tavoitteesi yhteen lauseeseen. Tarkasta, että se ei sisällä komparatiiveja. (paremmin, enemmän, vähemmän, useammin)

…realistinen. - Se vaatii sinnikkyyttä ja vaivannäköä, mutta on kurotusetäisyydellä.

* Tee välitavoitteita.

…sisältää tekoja, heijastuu käyttäytymiseen. Jos olet tosissasi, toimit eri tavoin. Mistä muut huomaavat, että olet muuttunut?

* Kirjaa ylös tekoja, joita tarvitaan tämän tavoitteen saavuttamiseksi.

…mitattava.

* Mieti, millä tavalla todennat sen, että olet menossa oikeaan suuntaan. Miten mittaat edistystä? Vastaa esim. kysymyksiin PALJONKO? MISSÄ AJASSA? MITEN?

…sisältää aikataulun. Vastaa kysymyksiin MISSÄ? ja MILLOIN? Huomenna / myöhemmin / tällä viikolla ei riitä. Tänään klo 15 kaverin luona riittää.

* Tee aikataulu.