

Tämä materiaali on tuotettu yleishyödylliseen käyttöön alkuperäisestä Mieli ry:n rekisteröimästä materiaalista 2023.
Sisältö: Hollo-Hänninen. Kuvat: Papunetin kuvapankki, papunet.net, Sergio Palao / ARASAAC, muokkaukset: Papunet ja Hollo-Hänninen.
Yhteistyössä: Ammattiopisto Spesia, Mieli ry, ARASAAC ja Papunet.

Hei lukija!

Mun Mielestä on vähän erilainen tehtäväkirja mielenterveydestä.

Kirjaa voi käyttää yksin tai ryhmässä.

Kirja on suunniteltu monella tavalla kommunikoiville ja hahmottaville ihmisille, että kaikki voivat oppia mielenterveydestä.

Kirjasta ei ole saatavilla ruudunlukuohjelmalla toimivaa versiota, koska tieto ja tehtävät koostuvat suurelta osin kuvista.

Tämän kirjan on koottu vuonna 2023 Ammattiopisto Spesialla.

Tämän kirjan lähteenä on käytetty

Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu®1 -kirjaa.

Mielenterveys elämäntaitona -kirjan tekijäoikeudet omistaa Mieli ry.

Mielen ensiapu 1 on Mieli ry:n koulutus, jossa kirjaa voi käyttää apuna.

Kirjaa voi käyttää myös muualla.

Mielen ensiapu -koulutus on sovellettu Mielenterveys elämäntaitona – Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutuksesta.

Se on Mieli ry:n rekisteröimä koulutus.

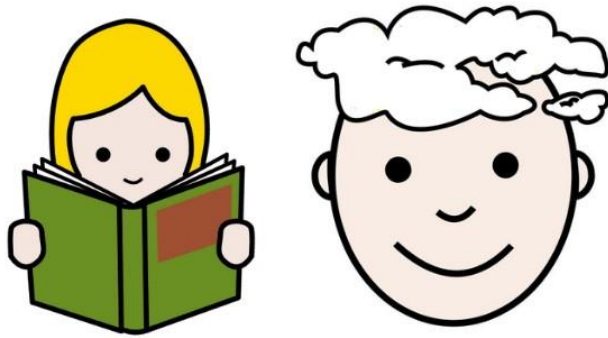
Tämän kirjan kuvat ovat Sergio Palaon ARASAAC-kuvia.

Suomessa niitä jakaa Kehitysvammaliiton Papunet.

Kuvien ja tämän kirjan tehtävien käyttöä koskevat "Creative Commons" -säännöt:

- kuvia saa jakaa ilmaiseksi ihmisille hyödyllisellä tavalla
- kuvista ei saa pyytää rahaa
- jos muokkaa kuvaa, se pitää mainita
- kuvista ei saa poistaa tietoa, että niiden tekijä on Sergio Palao/ARASAAC ja muokkaajat ovat Papunet ja Hollo-Hänninen.

Tietoa mielestä minulle



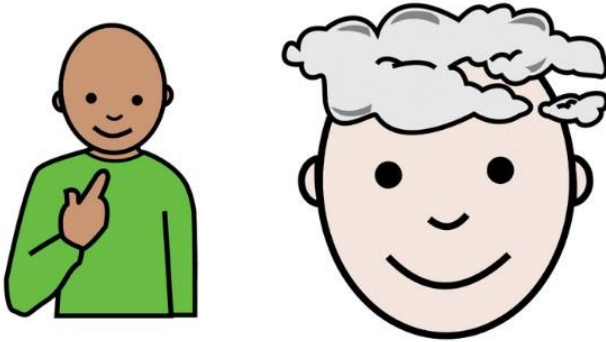
Tämä on kokoelma tietoa ja tehtäviä mielestä.
Nämä tehtävät sopivat monenlaisille ihmisille.
Sinä voit pohtia tehtäviä yksin,
tai jutella niistä yhdessä muiden kanssa.
Voi olla kiinnostavaa jutella,
miksi jokainen vastaa omalla tavalla.

Nämä tehtävät sopivat myös ihmisille,
joiden on vaikea lukea tai vaikea puhua.
Kuvat voivat auttaa sinua kertomaan sinun ajatuksia.
Jotkut kuvista ovat ehkä sinun mielestä huonoja.
Silloin voit keksiä itse parempia vastauksia.

Jos tehtävässä ei ole sinulle sopivaa vastausta,
tehtäviin saa aina vastata esimerkiksi piirtämällä tai kirjoittamalla
omia vastauksia.
Sinä tiedät sinun mielestä enemmän kuin kukaan muu.

Kaikki ihmiset voivat oppia mielen taitoja.
Hyvä mieli ja mielenterveys on kaikkien ihmisten oikeus.
Sinä voit oppia vahvistamaan sinun mieltä.

Minulla on mielenterveys



Kaikilla ihmisillä on mielenterveys.

Mielenterveys ei ole sairaus.

Mielenterveys on mielen hyvinvointia.

Ihmisellä on mielenterveys koko elämän ajan.

Kaikkien ihmisten elämässä on hyviä ja huonoja tunteita.

Hyvä mielenterveys auttaa selviämään vaikeuksissa.

Kun sinun mieli voi hyvin, sinä voit hyvin.

Hyvä mielenterveys tuntuu hyvältä ajatuksissa ja tunteissa.

Hyvä mielenterveys tuntuu hyvältä kehossa.

Hyvä mielenterveys auttaa tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa.

Mielenterveyden parantaminen on taito, jota sinä voit oppia.

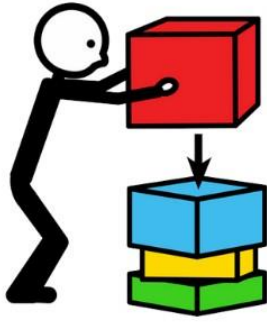
Kun tiedät lisää mielenterveydestä, voit paremmin.

Kun tiedät lisää mielenterveydestä,
voit auttaa myös muita voimaan paremmin.

Ihmisellä voi olla mielen sairaus tai vamma.

Ihmisellä voi sairaudesta tai vammasta huolimatta olla hyvä mielenterveys.

Kaikki ihmiset voivat oppia mielenterveyden taitoja.



Mielen vahvistaminen

**Mielen terveyttä voi lisätä monella keinolla.
Mieli vahvistuu kun sinä vahvistut.**



Nuku tarpeeksi.



Nauti liikunnasta.



Lepää tarpeeksi.



Harrasta jotain.



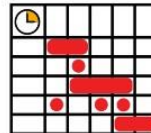
Syö terveellisesti.



Tapaa ihmisiä.



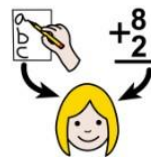
Syö yhdessä.



Elä arjen aikataulussa.

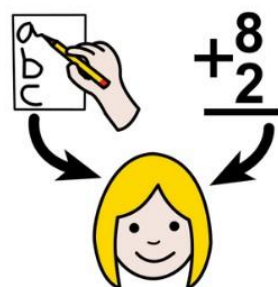
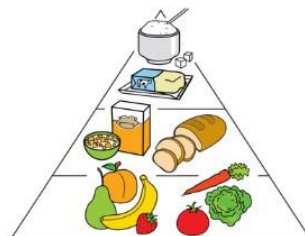
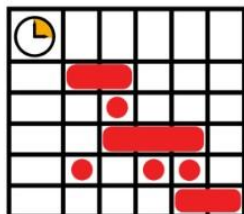


Tutustu tunteisiin.



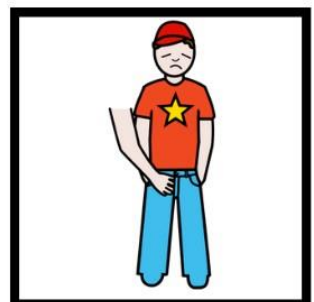
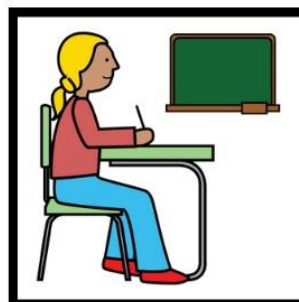
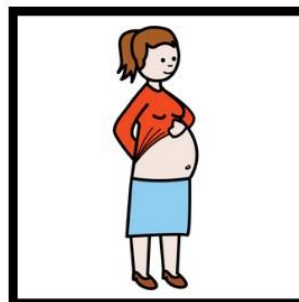
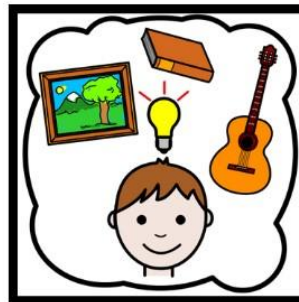
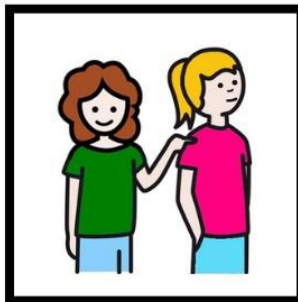
Opi uutta.

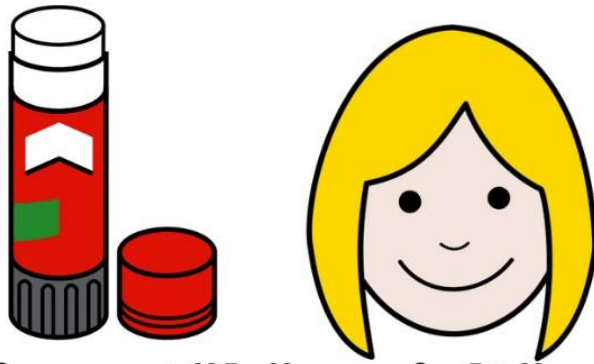
Monet taidot auttavat mieltä.
Ympyröi sinisellä missä olet hyvä.
Ympyröi punaisella, mitä haluat oppia.



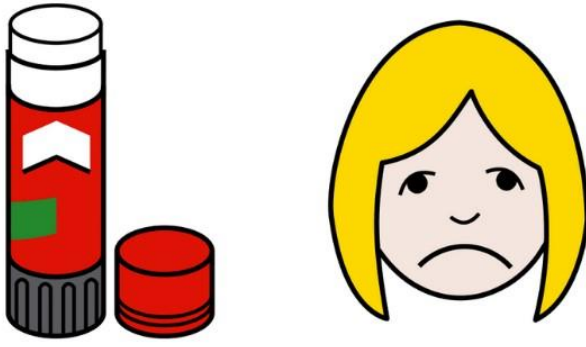


Leikkaa kuvat irti

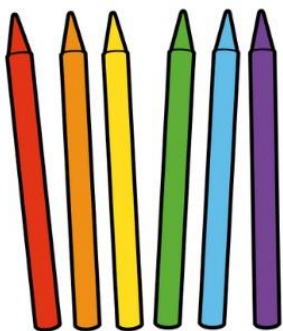




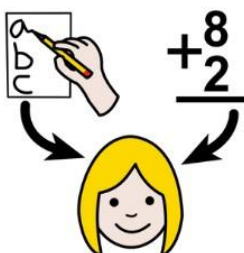
Liimaa tähän mieltä vahvistavia asioita.

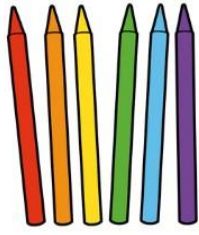


Liimaa tähän mielelle vaikeita asioita.

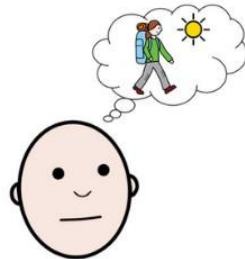


**Tärkeiden asioiden tekeminen
vahvistaa mieltä.
Ympyröi sinulle tärkeät asiat.**

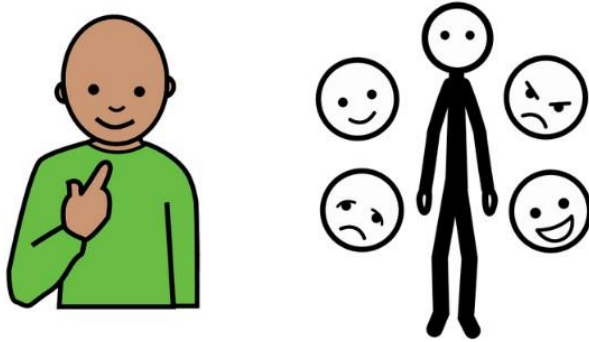




Minun mielenterveys... Ympyröi.



Minulla on tunteet

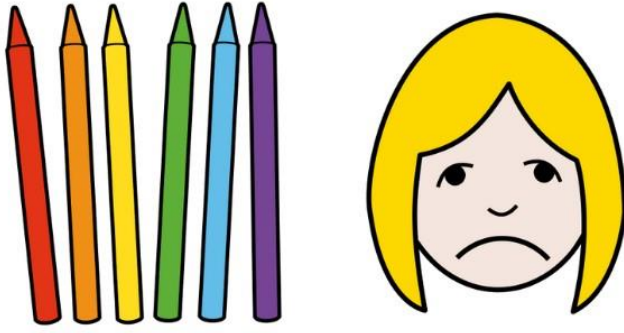


Kaikilla ihmisillä on tunteet.
Tunteet ovat normaaleja.
Sekä iloiset että kurjat tunteet kuuluvat elämään.

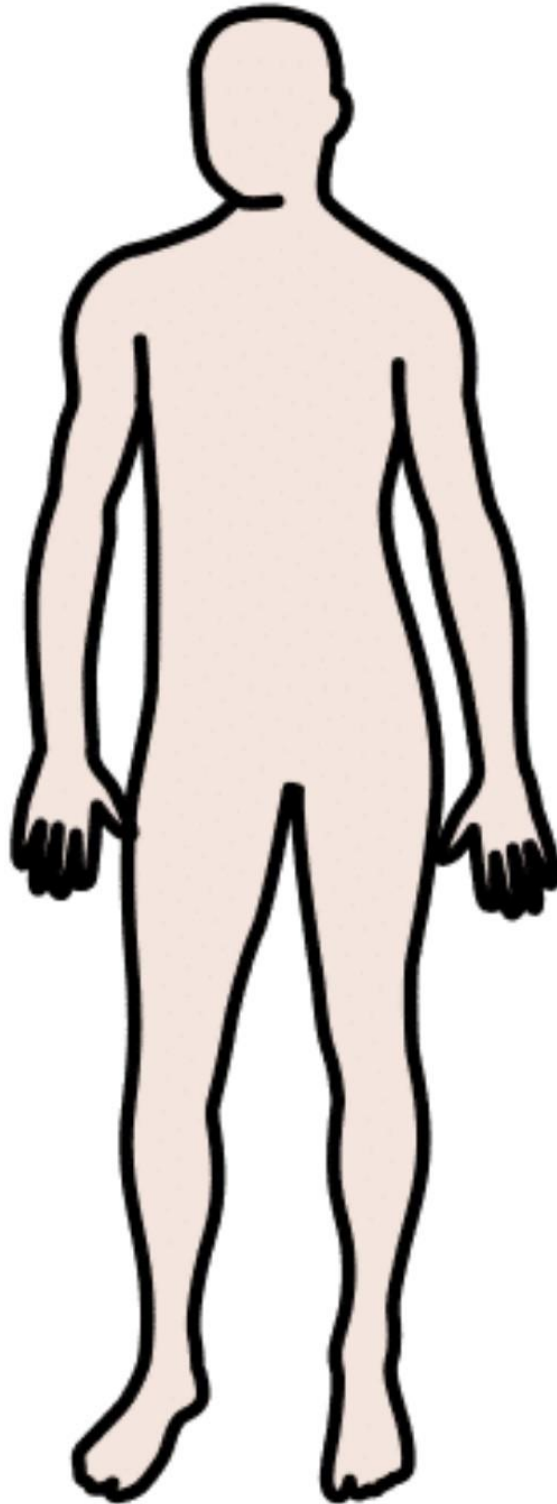
Tunteet auttavat ymmärtämään toiveita ja tarpeita.
Kun sinä ymmärrät omia tunteita, ymmärrät itseäsi.
Toisten tunteiden ymmärtäminen on empatiaa.
Empatia auttaa ihmissuhteissa.

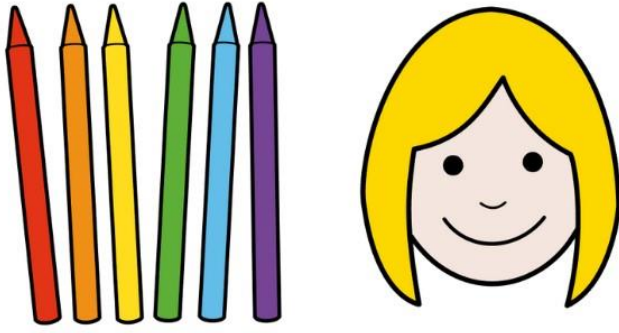
Tunteet tuntuvat ihmisen kehossa ja mielessä.
Positiiviset eli myönteiset tunteet voivat tuntua hyvältä kehossa ja mielessä.
Negatiiviset eli kielteiset tunteet voivat tuntua pahalta kehossa ja mielessä.
Joskus tunteet tuntuvat myös hämmentäviltä.
Hämmentävistä tunteista voi puhua luotettavan ihmisen kanssa.

Ihmisellä voi olla sairaus tai vamma, joka tekee tunteista vaikeampia ymmärtää.
Sairaudesta tai vammasta huolimatta voi oppia lisää tunteista.
Kaikki ihmiset voivat oppia tunne-taitoja.

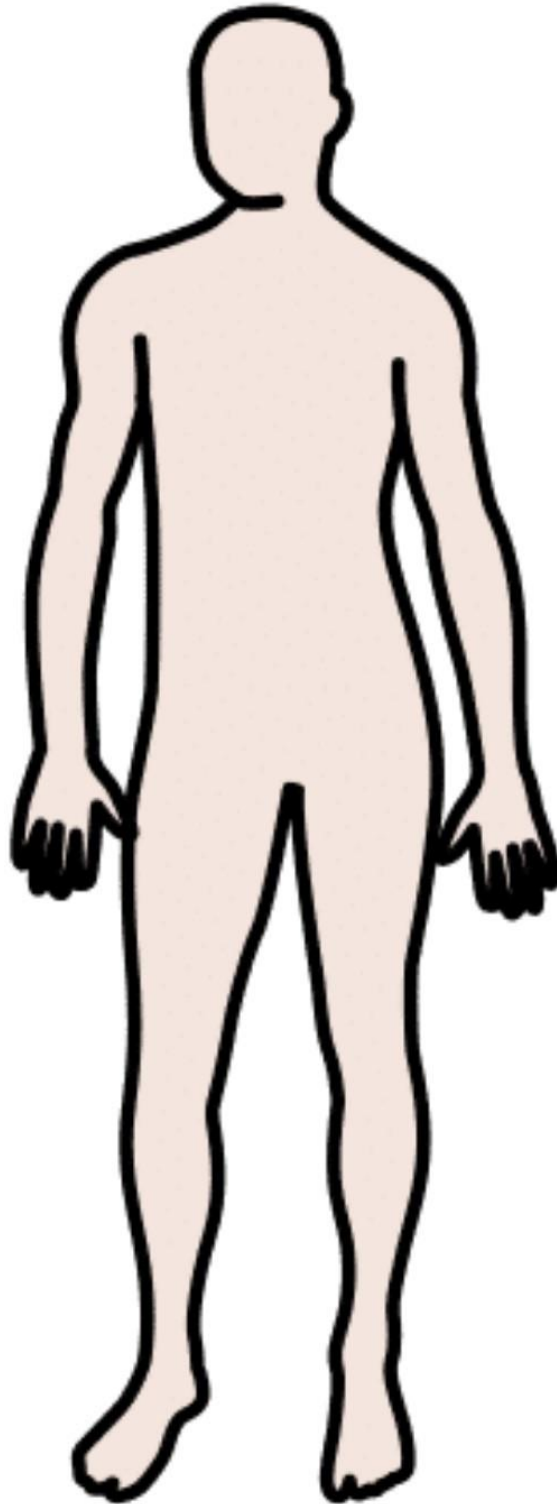


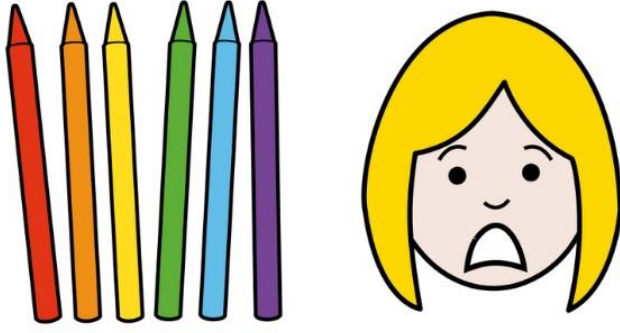
Missä surun tunne tuntuu? Väritä.



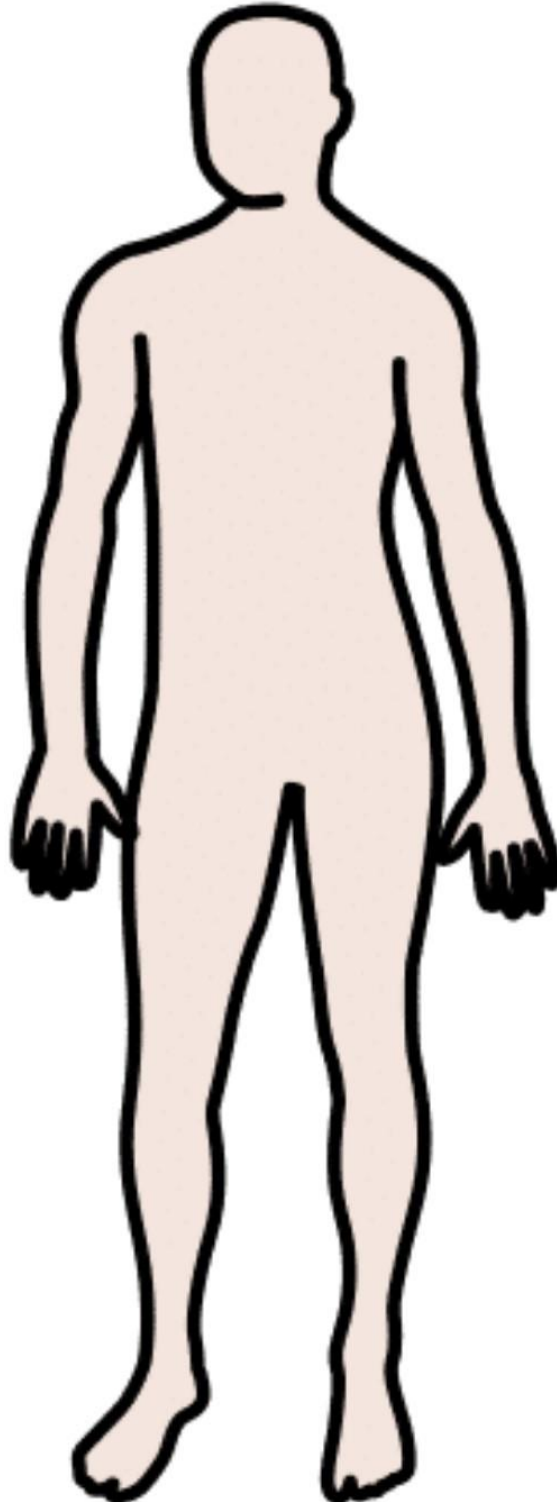


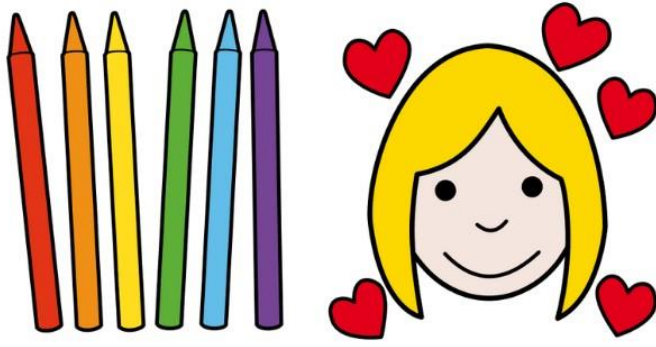
Missä ilon tunne tuntuu? Väritä.



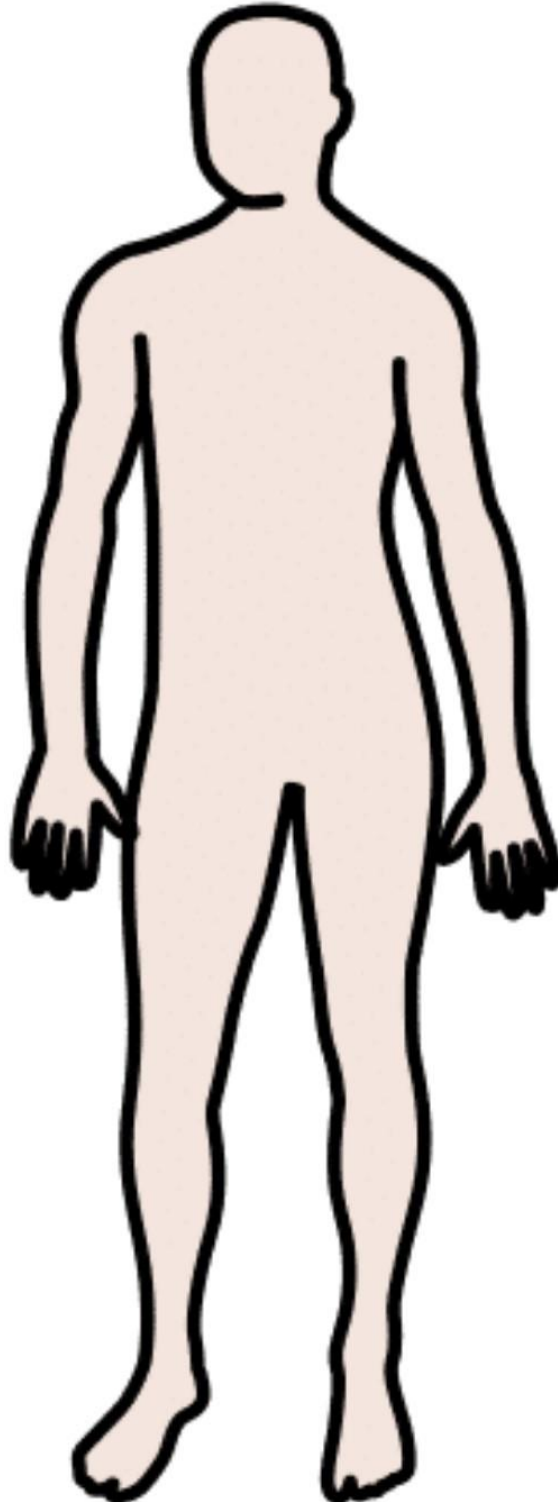


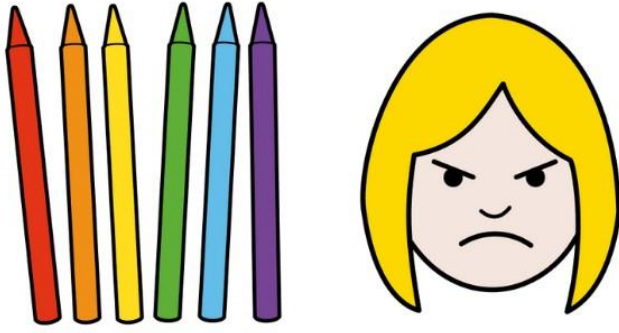
Missä pelon tunne tuntuu? Väritä.



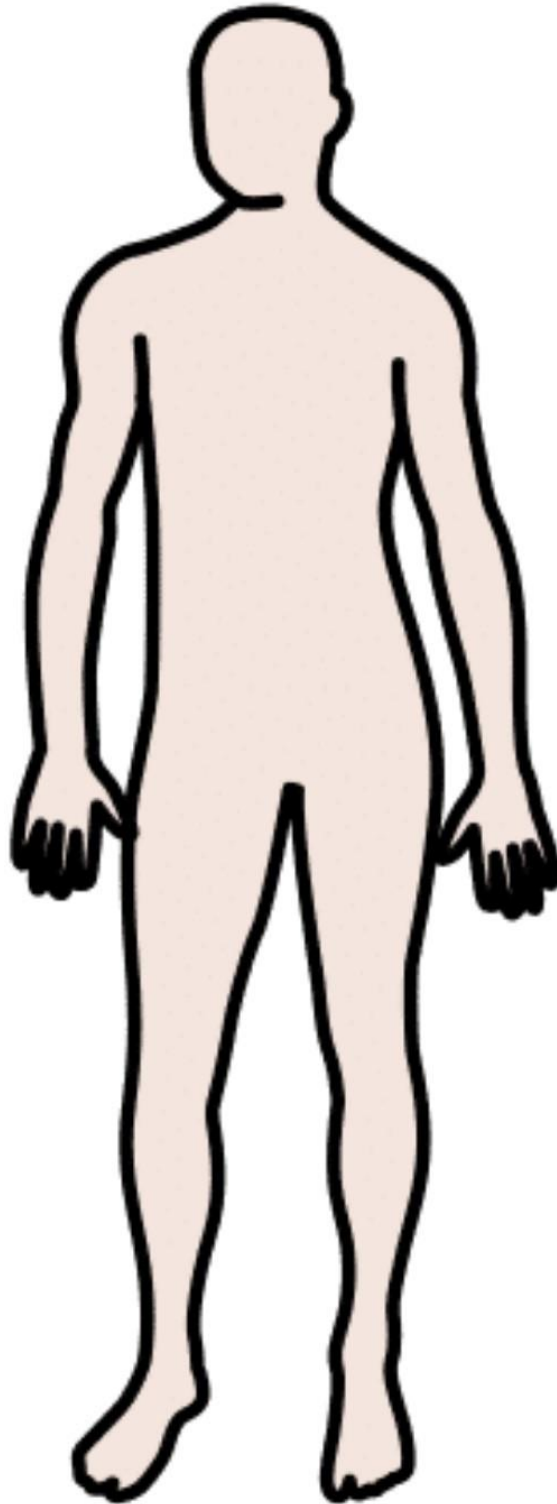


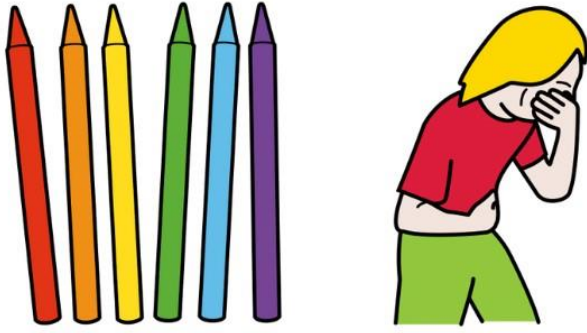
Missä rakkauden tunne tuntuu? Väritä.



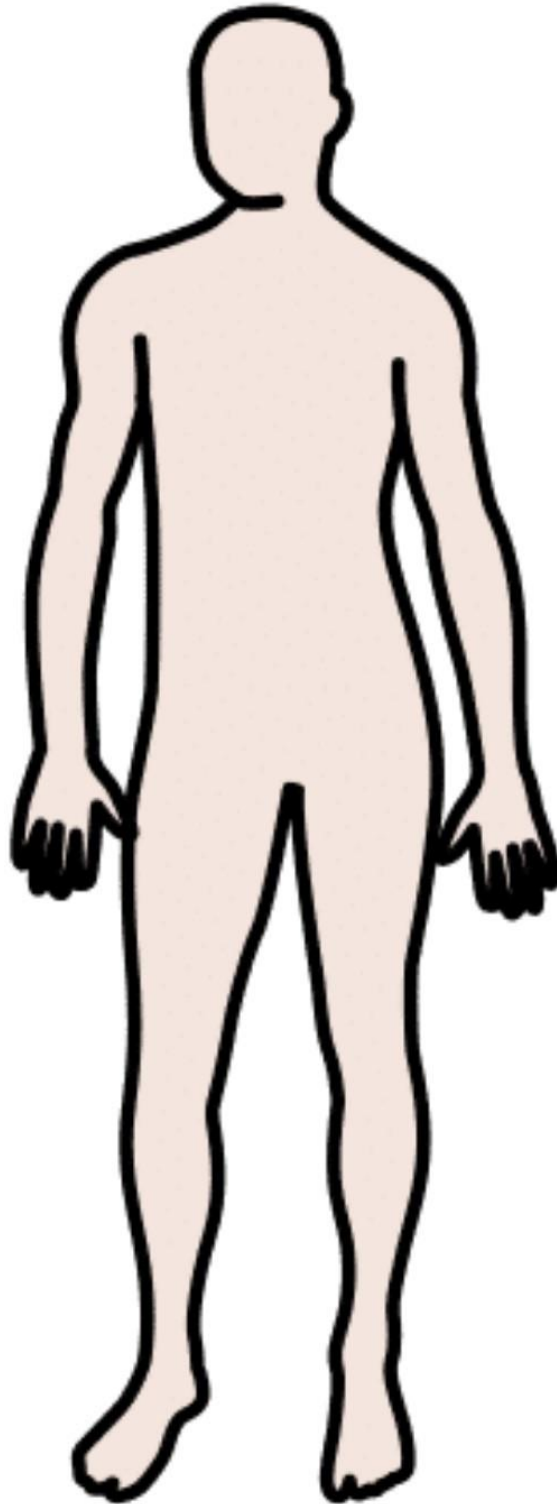


Missä vihan tunne tuntuu? Väritä.





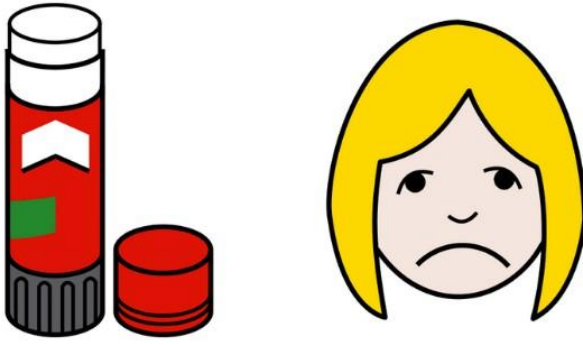
Missä inhon tunne tuntuu? Väritä.



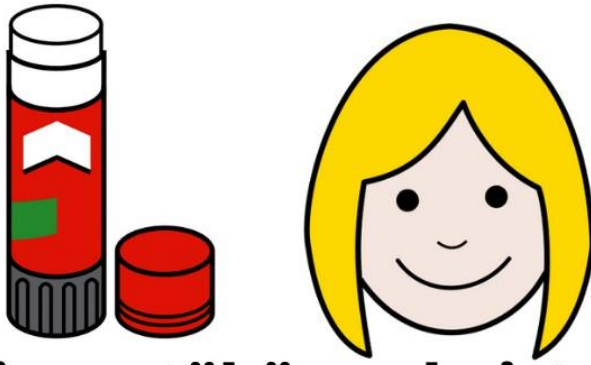


Leikkaa kuvat irti



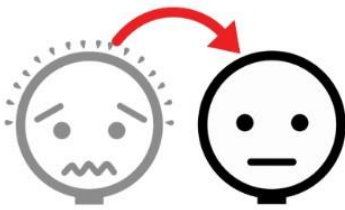


Liimaa tähän vaikeita tunteita.



Liimaa tähän vahvistavia tunteita.

Tunteen sietäminen



Vaikeaa tunnetta voi oppia sietämään.

Tässä on keinoja vaikean tunteen sietämiseen turvallisesti.



Lähde hetkeksi



Hengitä rauhallisesti



Pidä tauko



Ajattele kaunista paikkaa



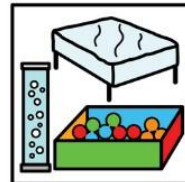
Kerro tunteesta



Halaa itseäsi tai muita



Helli lemmikkiä.



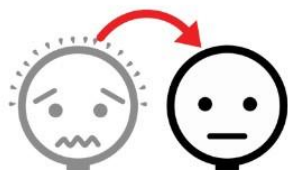
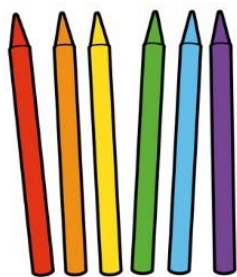
Nauti aisteista



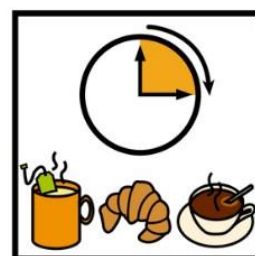
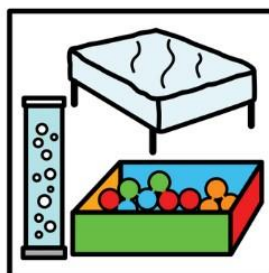
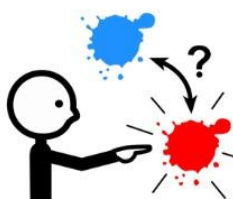
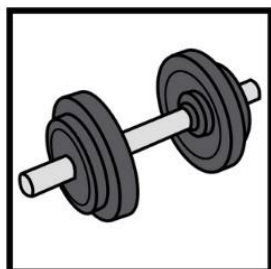
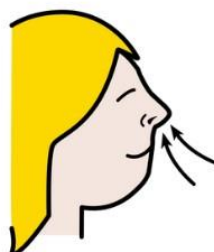
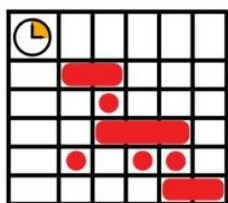
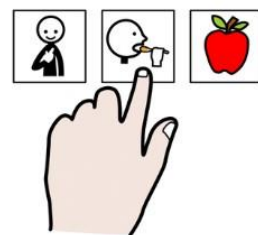
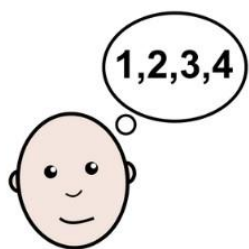
Kuuntele musiikkia



Piirrä tai väritä

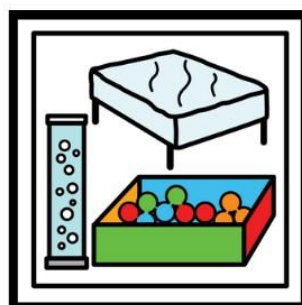
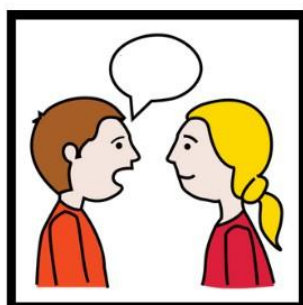
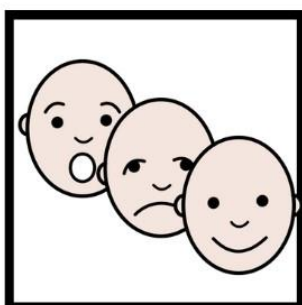
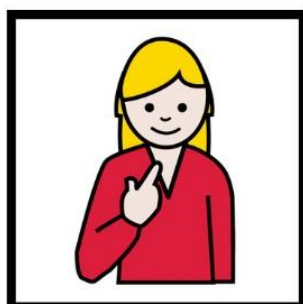
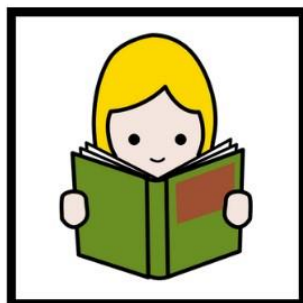
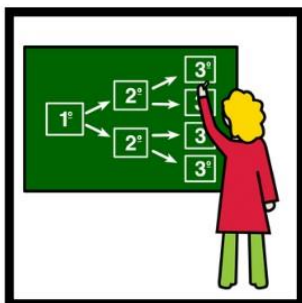


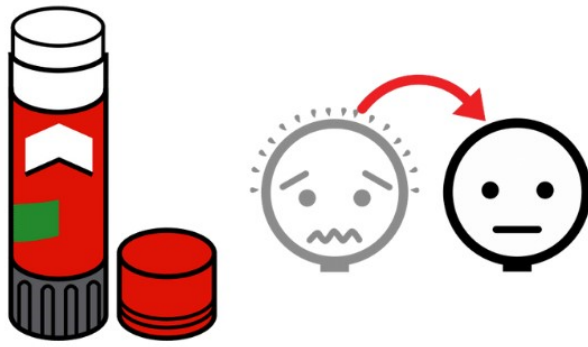
Ympyröi, mikä auttaa sinua rauhottumaan.



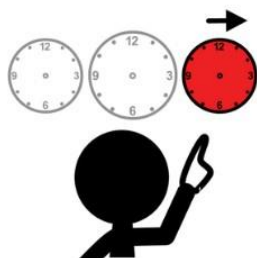
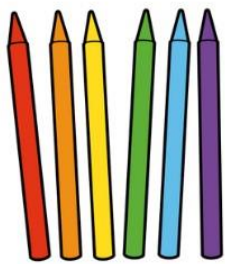


Leikkaa kuvat irti

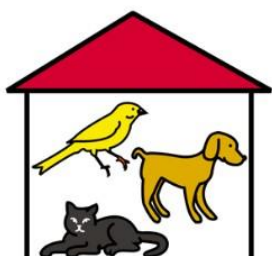
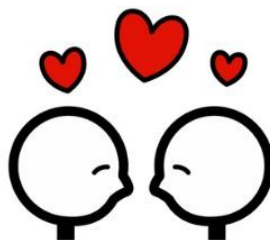
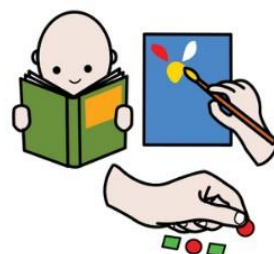




**Liimaa tähän asioita,
jotka auttavat sinua
vaikean tunteen
kanssa.**



**Mitä sinä toivot
tulevaisuudessa?
Ympyröi.**



Minä olen tärkeä



Jokainen ihminen on tärkeä.

Sinä olet tärkeä ihminen.

Ei ole ketään muuta samanlaista kuin sinä.

Sinun keho ja mieli ovat tärkeät ja ainutlaatuiset.

Sinä tarvitset kehoa ja mieltä elämiseen.

Kun ihmisellä on vaikea tunne, sitä voi olla vaikeaa käsitellä.

Vaikeatkin tunteet menevät ohi.

Mikään tunne ei ole hyvä syy satuttaa itseä tai toisia.

Joskus vaikea tunne voi kuitenkin tehdä halun satuttaa.

On olemassa turvallisia keinoja käsitellä vaikeaa tunnetta.

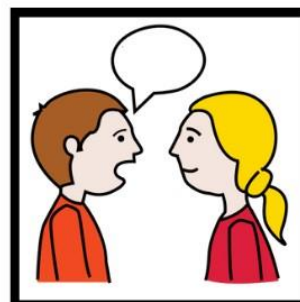
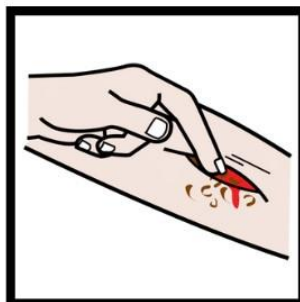
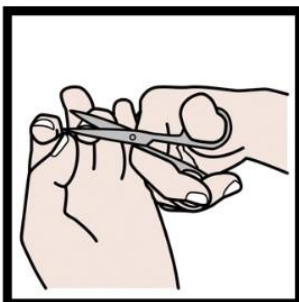
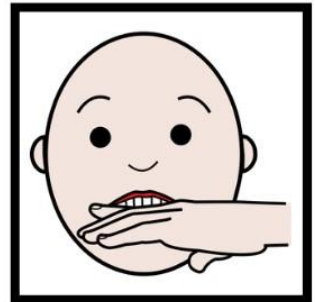
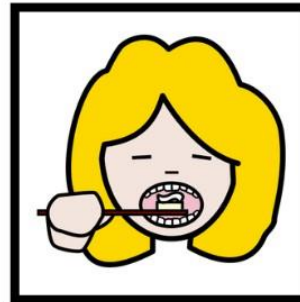
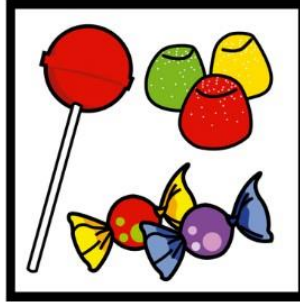
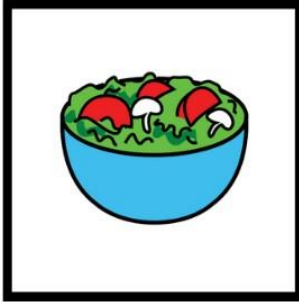
Jos olet huolissasi omasta tai toisen ihmisen tunteesta, kerro siitä luotettavalla ihmiselle.

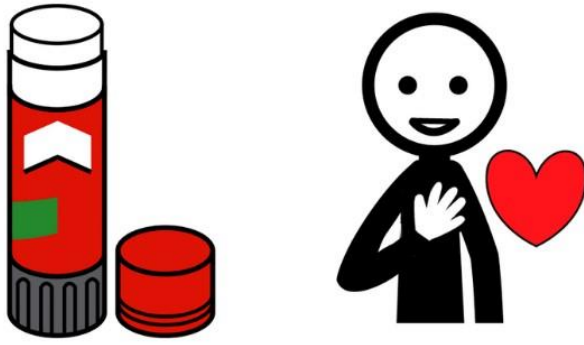
Turvallisia tapoja käsitellä vaikeaa tunnetta:

- Kerro tunteesta
- Pyydä apua
- Pidä tauko
- Hengitä rauhallisesti
- Ajattele kaunista paikkaa
- Halaa itseäsi tai muita
- Helli lemmikkiä tai pehmolelua
- Kuuntele musiikkia
- Piirrä tai väritä
- Rentoudu aisti-tekemisellä

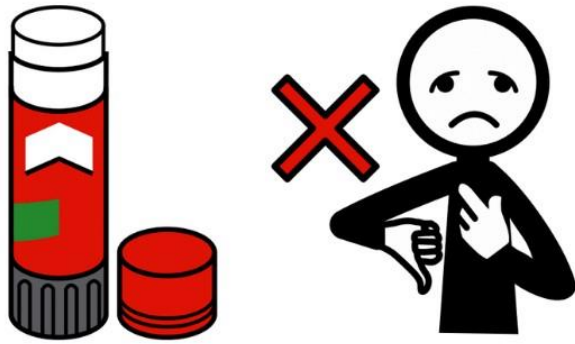


Leikkaa kuvat irti





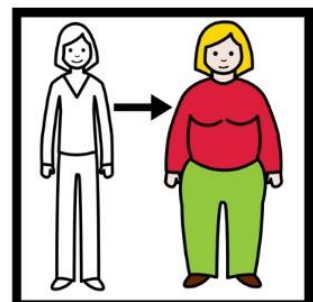
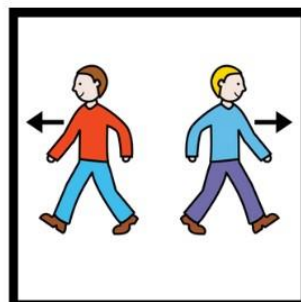
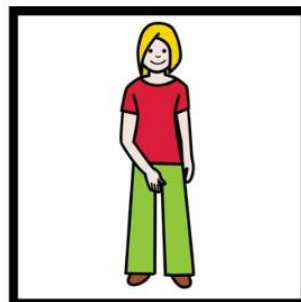
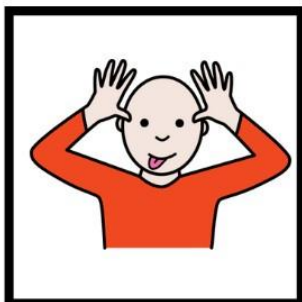
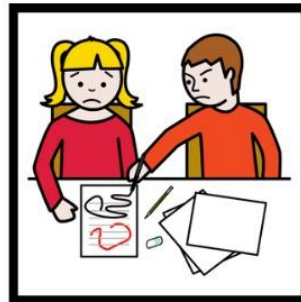
Liimaa tähän turvallisia tapoja toimia.

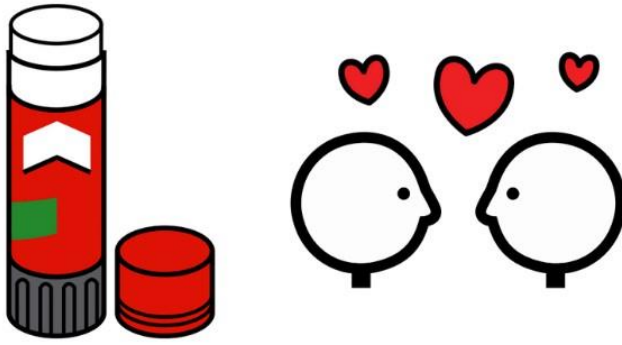


Liimaa tähän vaarallisia tapoja toimia.

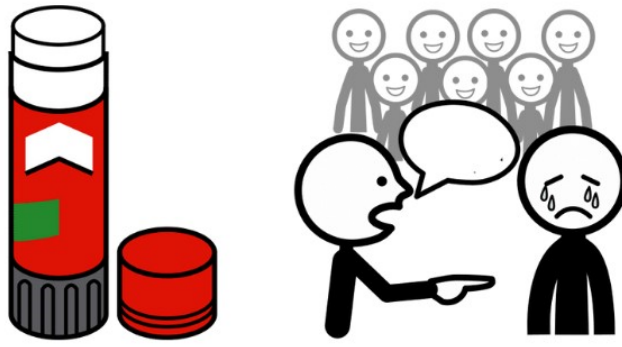


Leikkaa kuvat irti



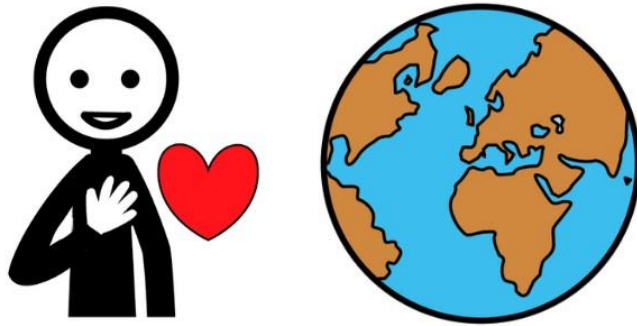


Liimaa tähän tavallisen seurustelun kuvia.



Liimaa tähän satuttavan seurustelun kuvia.

Maailma tarvitsee minua

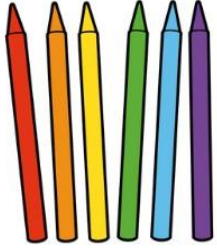


Joskus ihminen voi niin huonosti, että hän haluaa kuolla.
Huono tunne on väliaikainen.
Kuolema on lopullinen.
Huonojen tunteiden jälkeen tulee toisia, hyviä tunteita.
Ihmisen pitää elää, että hän voi taas kokea hyviä tunteita.
Jos ihminen haluaa kuolla, hän tarvitsee apua selviämiseen.

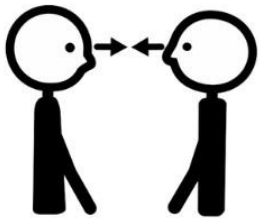
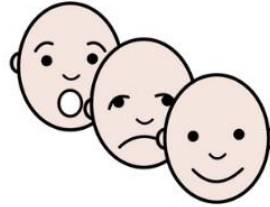
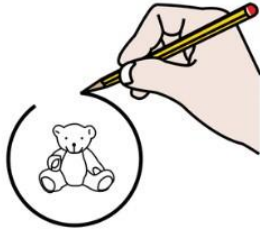
Jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja arvokas.
Jokainen ihminen voi tehdä tärkeitä asioita.
Kaikilla ihmisillä on oikeus selviytyä ja elää hyvää elämää.
Vain jatkamalla elämistä voit auttaa maailmaa ja ihmisiä.

Jos sinä haluat kuolla, pyydä heti apua luotettavalta ihmiseltä.
Jos toinen ihminen haluaa kuolla,
pysy hänen seurana ja pyydä apua luotettavalta ihmiseltä.

Jos sinä tai toinen ihminen haluaa tehdä itsemurhan eli
tappaa itsensä,
soita hätänumeroon 112



Ympyröi sinulle parhaat tavat kommunikoida.



Ihmissuhteet



Kaikilla ihmisillä on ihmissuhteita.

Ihmissuhteet ovat ihmisten kanssa olemista.

Perhe on ihmissuhteita.

Ystävyys on ihmissuhteita.

Seurustelu on ihmissuhde.

Työssä, koulussa ja harrastuksissa on ihmissuhteita.

Ihmissuhteet antavat iloa ja energiaa elämään.

Joskus ihmissuhteet myös ärsyttävät ja väsyttävät.

Sekä hyvät että huonot tunteet kuuluvat ihmissuhteisiin.

Jos vaikeat tunteet ihmissuhteessa mietityttävät,
voit kertoa niistä luotettavalle ihmiselle.

Osa ihmissuhteista jatkuu aina.

Esimerkiksi vanhemmat ovat aina heidän lasten vanhempia.

Sisarukset ovat sisaruksia koko elämän ajan.

Osa ihmissuhteista voi loppua tai muuttua.

Parisuhde voi loppua eroon.

Kun opiskelu loppuu, luokkakaverit voivat mennä erilleen.

Työkaveri voi vaihtaa työpaikkaa ja naapuri voi muuttaa.

Joskus tuttu ihminen kuolee.

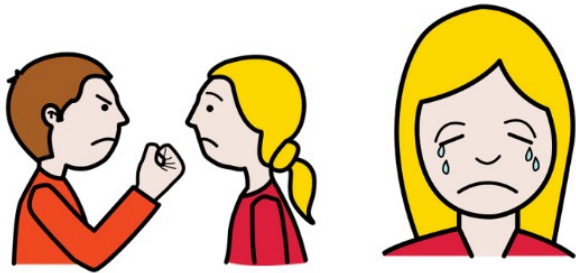
Vaikka ihmissuhde joskus loppuisi, se voi olla silti hyvä ja arvokas.

Hyvästä ihmissuhteesta jää rakas muisto.

Sekä pysyvät että muuttuvat ihmissuhteet ovat tärkeitä.

Ihmisten läheisyys on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille.

Satuttavat ihmissuhteet



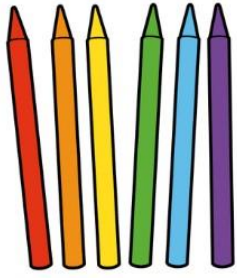
Joskus tärkeä ihminen voi olla myös satuttava ihminen.
Vaikeat tunteet kuuluvat ihmissuhteeseen,
mutta satuttaminen ei kuulu.
Satuttaminen on väkivaltaa ja väkivalta on rikos.
Kaikilla ihmisillä on oikeus elää ilman satuttamista ja pelkoa.
Kerro luotettavalle ihmiselle,
jos joku satuttaa sinua tai toista ihmistä.

Toinen ihminen voi satuttaa sanoilla.
Esimerkiksi haukkuminen, uhkaileminen ja nolaaminen on sanoilla satuttamista.

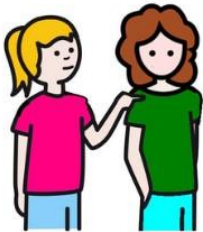
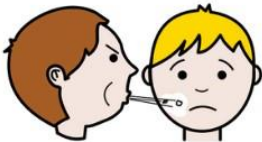
Toinen ihminen voi satuttaa kosketuksella.
Esimerkiksi läpsiminen, lyöminen, potkiminen, töniminen,
vaatteista repiminen ja tukistaminen on kosketuksella satuttamista.

Satuttaa voi myös ottamalla pois rahaa, tavaroita tai vapautta.
Esimerkiksi pankkikortin, lääkkeiden tai pyörätuolin pois ottaminen
on satuttamista.

Jos sinua satutetaan, tai näet että toista ihmistä satutetaan,
soita hätänumeroon 112

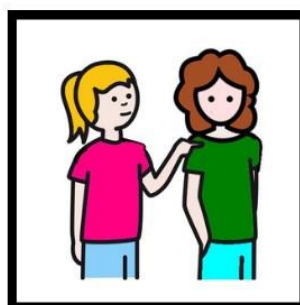
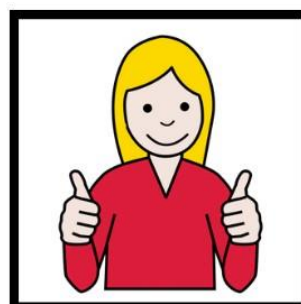
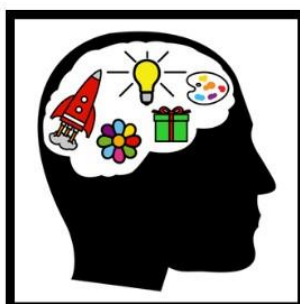
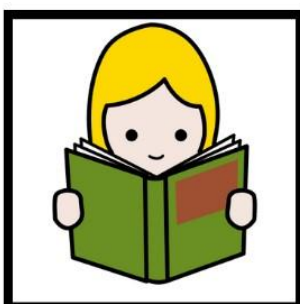
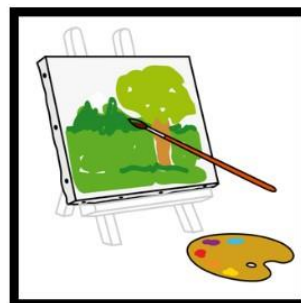
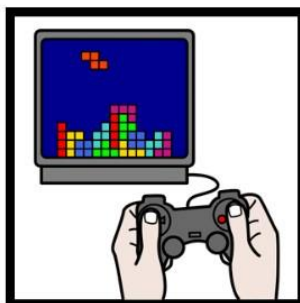
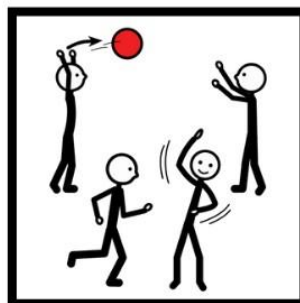
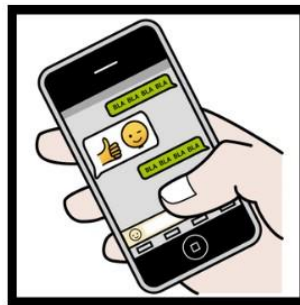
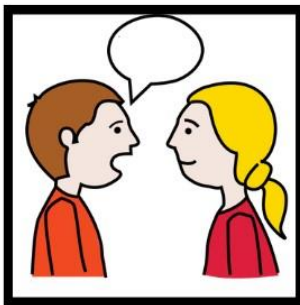


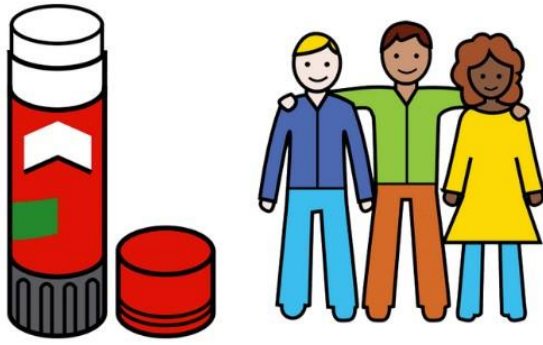
Ympyröi kuvat, joissa tehdään ihmiselle paha.





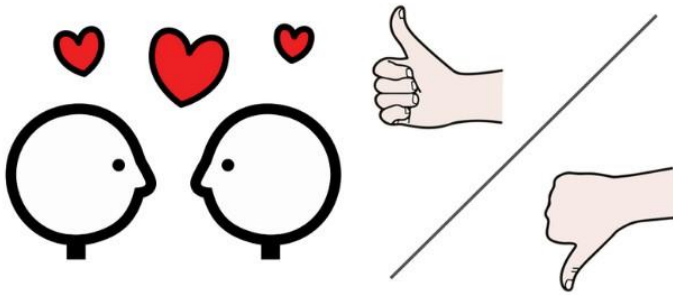
Leikkaa kuvat irti





**Liimaa tähän asioita,
jotka ovat mukavia
ystävyyssuhteissa.**

Seurustelu ja parisuhde



Seurusteluun kuuluu monia tunteita.

Ihmiset voivat seurustella, kun he haluavat olla yhdessä.

Seurustelu on vapaaehtoista.

Jokainen saa itse valita, haluaako olla parisuhteessa.

Joskus seurustelu on kivaa ja helppoa.

Pari haluaa halata, viettää aikaa yhdessä ja olla lähellä.

Yhdessä oleminen tekee olon hyväksi.

Joskus seurustelu on myös ikävää.

Parille tulee riita, on kiireitä tai huolia.

Yhdessä oleminen voi ärsyttää ja turhauttaa.

Joskus seurustelu loppuu eroon.

Joskus seurustelu jatkuu ja pari haluaa elää yhdessä.

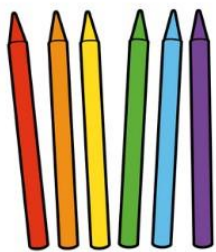
Sekä hyvät että huonot tunteet kuuluvat seurusteluun.

Kaikilla ihmisillä on joskus huono päivä.

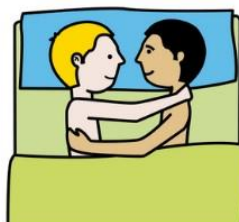
Kaikilla ihmisillä on myös hyviä päiviä.

Seurusteluun voi pyytää neuvoa luotettavalta ihmiseltä.

Pari voi myös mennä yhdessä terapiaan ja pyytää seurusteluun neuvoa ammattilaiselta.



Millainen parisuhde on hyvä? Ympyröi sinun mielipide.



Monenlaiset perheet



Jokainen perhe on omanlainen.
 Kaikenlaiset perheet voivat olla hyviä ja onnellisia.
 Kaikki perheet voivat joskus myös tarvita apua.

Joskus perhe voi olla kaksi rakastavaista.
 Joskus perhe voi olla aikuinen ja hänen lapset.
 Joskus perheessä on äiti ja isä ja lapsia.
 Joskus perheessä on kaksi äitiä tai kaksi isää.
 Joskus perheessä on äitipuoli, isäpuoli tai kumpikin.
 Joskus lapsi tai nuori voi asua sijoitus-perheessä.
 Silti myös hänen syntymä-perhe voi olla hänelle tärkeä.

Joskus perheeseen kuuluu myös isovanhempia, tätejä, setiä, enoja ja muita sukulaisia.
 Jotkut ihmiset sanovat, että myös lemmikit ovat perhettä.

Perheet voivat asua yhdessä, mutta myös erikseen.
 Erillään olo voi olla raskasta.
 Silloin on tärkeää näyttää rakkautta pitämällä yhteyttä.

Kaikille perheille tärkeää on kommunikointi, turvallisuus ja toisista huolta pitäminen.
 Jokainen auttaa ja pitää huolta oman taidon mukaan.
 Jos perhe tarvitsee apua, avun pyytäminen on hyvä asia.
 Kun perhe saa apua, heillä on enemmän hyvinvointia.



Monenlaiset suhteet

Rakkauteen ja seksuaalisuuteen liittyy monenlaisia suhteita.

Jokainen suhde on ainutlaatuinen.



Rakastavaiset



Avioparit



Sinkut



Homot



Lesbot



Heterot



Aseksuaalit



Aromanttiset



Eronneet



Lesket

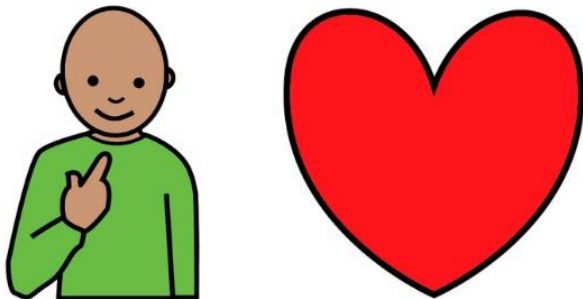


Perheet



Sateenkaari-perheet

Minulla on seksuaalisuus



Kaikilla ihmisillä on seksuaalisuus.
Seksuaalisuus on ihmisessä koko elämän.
Seksuaalisuus muuttuu elämän aikana
Jokaisen seksuaalisuus on omanlainen.
Seksuaalisuus on tunteita kehosta, sukupuolesta, rakkaudesta ja mielihyvästä.

Kehon tunteet:
esimerkiksi aikuiseksi kehittyminen, ehkäisy ja lasten saaminen.

Sukupuolen tunteet:
esimerkiksi ulkonäkö ja naiseksi, mieheksi tai muun-sukupuoliseksi kasvaminen.

Rakkauden tunteet:
esimerkiksi ihastuminen, rakastuminen, seurustelu, eroaminen ja naimisiin meneminen.

Mielihyvän tunteet:
esimerkiksi haaveet, itsetyydytys, seksi ja hyväily.

Seksuaalisuus on sinun oma ja juuri oikeanlainen.
Kenenkään seksuaalisuus ei ole väärä tai huono.
Jos seksuaalisuus mietityttää sinua,
juttele siitä luotettavan ihmisen kanssa.

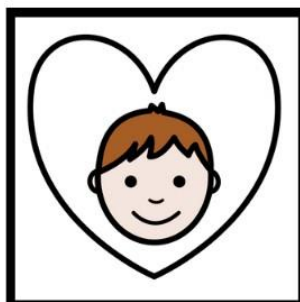
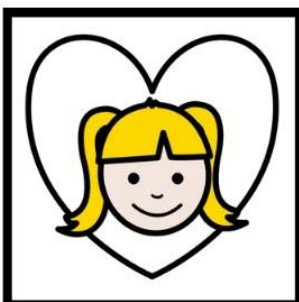
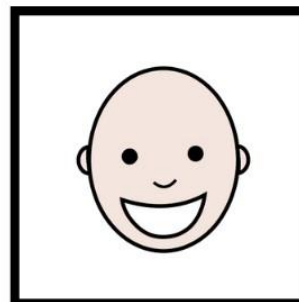
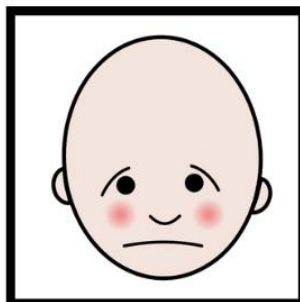
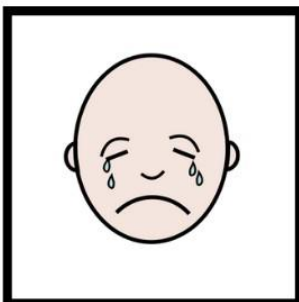
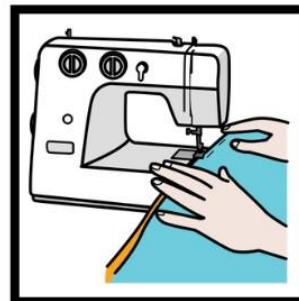
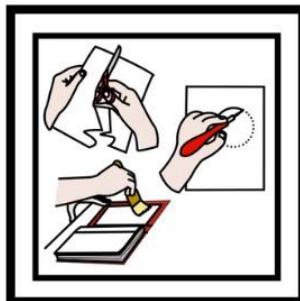
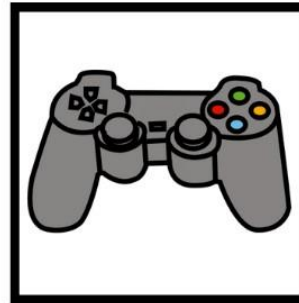


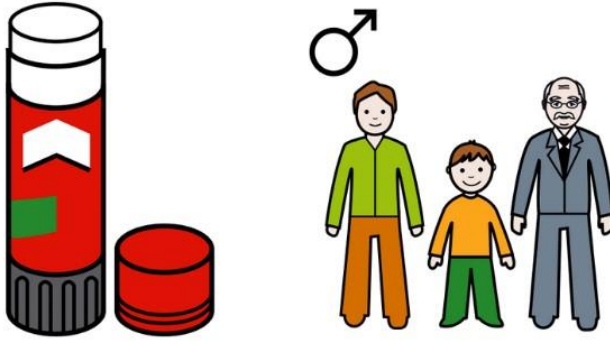
Leikkaa kuvat irti



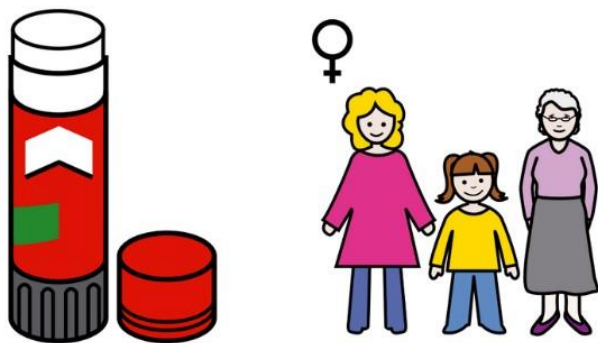


Leikkaa kuvat irti





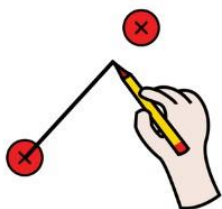
Liimaa tähän vain miehille sopivia asioita.



Liimaa tähän vain naisille sopivia asioita.

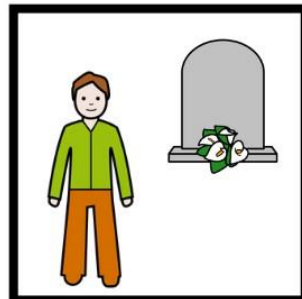


Liimaa tähän kaikille sopivia asioita.



Yhdistä sana ja merkitys

Seurustelu



Seksi



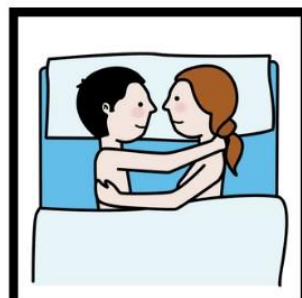
Ihastus



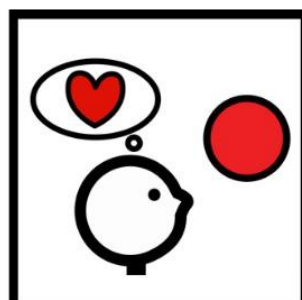
Sinkku

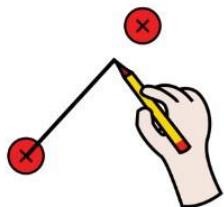


Avoliitto



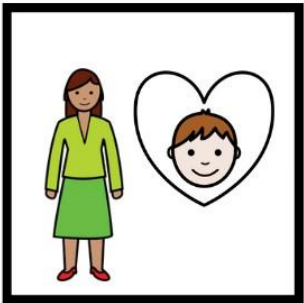
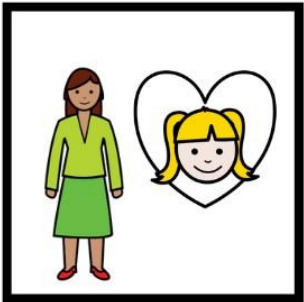
Leski



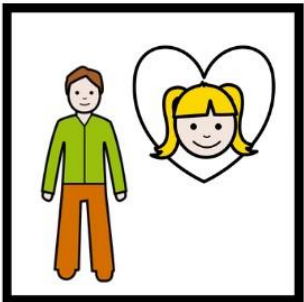


Yhdistä sana ja merkitys

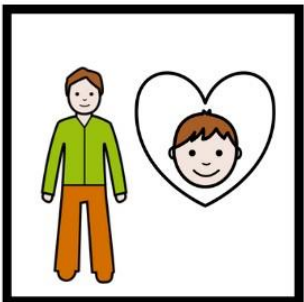
Homo



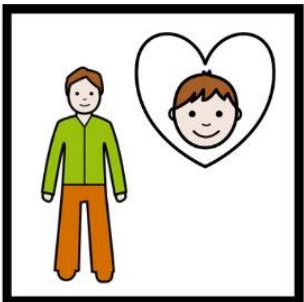
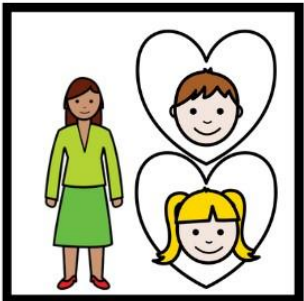
Bi

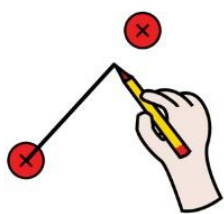


Hetero



Lesbo





Yhdistä sana ja merkitys

Aseksuaali



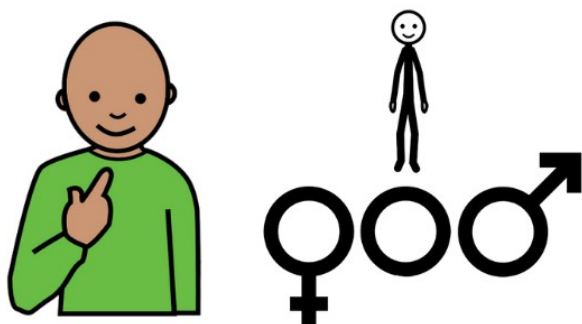
Aromanttinen



**Sateenkaari-
perhe**



Minulla on sukupuoli ja keho



Kaikilla ihmisillä on sukupuoli.
Jokaisen sukupuoli on omanlainen.
Sukupuolella kaksi osaa: keho ja mieli.

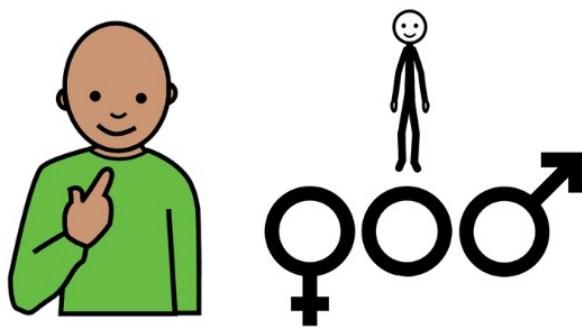
Kun lapsi syntyy, lääkäri katsoo häntä.
Jos vauvalla on emätin, lääkäri sanoo häntä tytöksi.
Jos vauvalla on siitin, lääkäri sanoo häntä pojaksi.
Joskus voi olla vaikeaa sanoa, onko keho tytön vai pojan.
Silloin vauva on inter-sukupuolinen.
Kun lapsi kasvaa, hänen keho kasvaa ja muuttuu.
Jokaisen keho kasvaa ainutlaatuisesti.

Naisilla on usein emätin ja rinnat.
On kuitenkin naisia, joilla niitä ei ole.
Monet naiset voivat tulla raskaaksi ja saada vauvan.
Kaikki naiset eivät voi saada vauvaa.

Miehillä on usein siitin ja kivekset.
On kuitenkin miehiä, joilla niitä ei ole.
Monet miehet voivat tehdä naisen raskaaksi.
Kaikki miehet eivät voi tehdä naista raskaaksi.

Sinun keho on sinun oma.
Kenenkään keho ei ole väärä tai huono.
Jos keho mietityttää sinua, juttele siitä luotettavan ihmisen kanssa.

Minulla on sukupuoli ja mieli



Kun lapsi kasvaa, hän tietää itse kuka hän on.

Tyttö ajattelee: "minä olen tyttö, minusta kasvaa nainen."

Poika ajattelee: "minä olen poika, minusta kasvaa mies."

Muun-sukupuolinen lapsi ajattelee: "minä en ole poika enkä tyttö, minusta kasvaa omanlainen aikuinen."

Intersukupuolinen lapsi ajattelee: "Minä tiedän itse minkälainen aikuinen minusta kasvaa."

Jos vauvaa on sanottu tytöksi ja hän kasvaa naiseksi, hän on cis-nainen.

Jos vauvaa on sanottu pojaksi ja hän kasvaa naiseksi, hän on trans-nainen.

Jos vauvaa on sanottu pojaksi ja hän kasvaa mieheksi, hän on cis-mies.

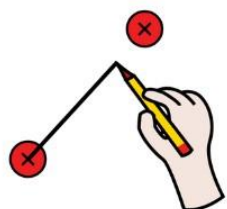
Jos vauvaa on sanottu tytöksi ja hän kasvaa mieheksi, hän on trans-mies.

Jos vauvaa on sanottu tytöksi tai pojaksi ja hän ei kasva mieheksi tai naiseksi, hän on muun-sukupuolinen. Intersukupuolinen vauva voi kasvaa mieheksi, naiseksi tai muun-sukupuoliseksi.

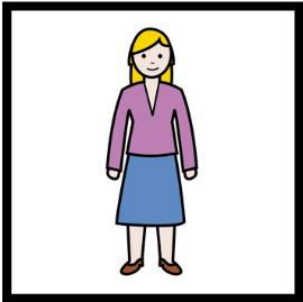
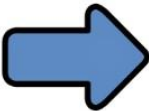
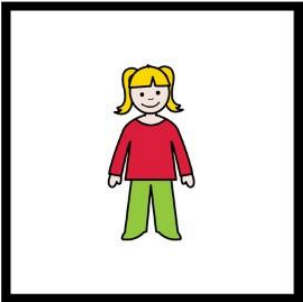
Sinun sukupuoli on sinun oma ja juuri oikeanlainen.

Kenenkään sukupuoli ei ole väärä tai huono.

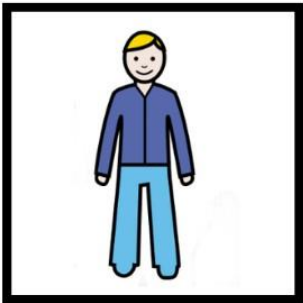
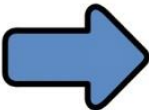
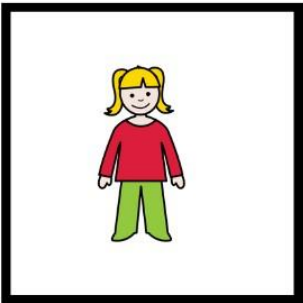
Jos sukupuoli mietityttää sinua, juttele siitä luotettavan ihmisen kanssa.



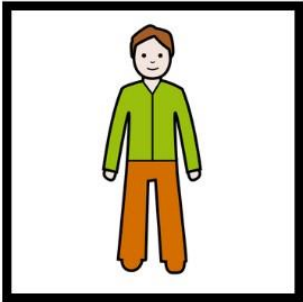
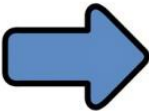
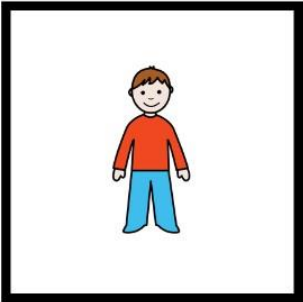
Yhdistä sana ja merkitys



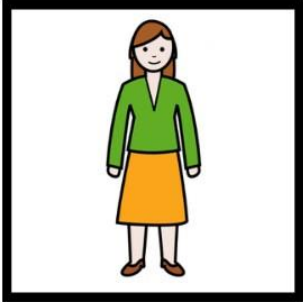
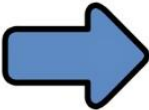
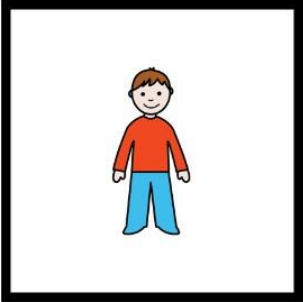
**Muun-
sukupuolinen**



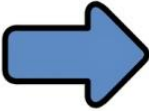
Cis-nainen



Trans-nainen

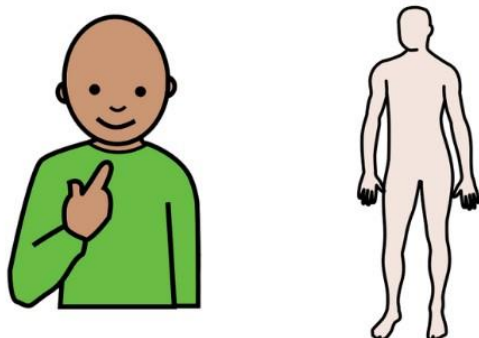


Cis-mies



Trans-mies

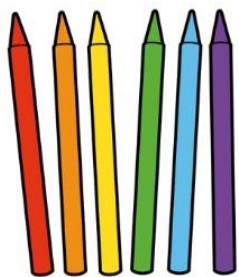
Minulla on keho



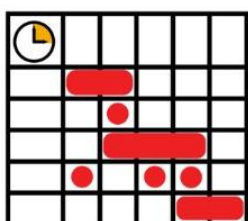
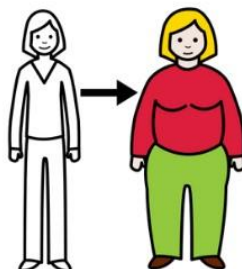
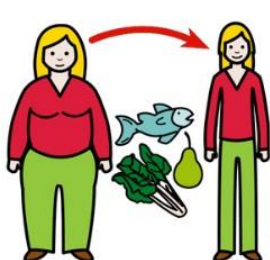
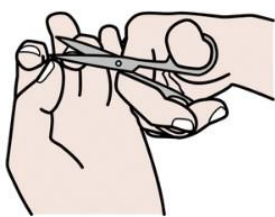
Kaikilla ihmisellä on keho.
Jokaisen keho on omanlainen.
On olemassa monia sukupuolia.
On olemassa kaikenlaisia kehon muotoja.
Ihmisillä on monenlaisia ulkonäköjä.
Jotkut ihmiset ovat vammaisia, jotkut ovat vammattomia.
Joillain ihmisillä on sairaus, joillain ei ole sairautta.
Kaikki kehot ovat yhtä hyviä.

Ei ole olemassa sääntöjä siitä, millainen kehon pitää olla.
Paras keho on sinun oma.
Sinun keho on keho, jossa olet koko elämän.
Se kasvaa ja muuttuu ja on aina sinun oma.
Sinun keho on mukana kun olet iloinen, kun vietät syntymäpäiviä,
kun rakastut ja kun menet rannalle.
Sinun keho on mukana kun olet surullinen, kun on tylsää,
kun olet hammaslääkärissä ja kun sairastut.
Kun pidät huolta sinun kehosta, pidät huolta sinusta.

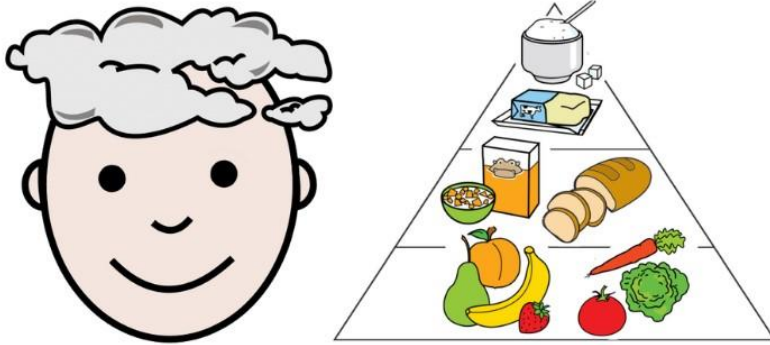
Kun sinun keho voi hyvin, myös mieli voi paremmin.
Hyvä kehon terveys vahvistaa mielen terveyttä.



Miten huolehdit sinun kehosta? Ympyröi.



Mieli ja ruoka



Hyvä ruoka on terveellistä.

Hyvä ruoka on terveellistä myös mielelle.

Kaikki ihmiset tarvitsevat ruokaa.

Ruoka antaa voimaa, parantaa ja tuo hyvää mieltä.

Kun syöt hyvin, annat myös sinun mielelle voimaa.

Terveelliseen syömiseen kuuluu viisi ateriaa päivässä:

- aamupala
- lounas
- välipala
- päivällinen
- iltapala

Terveelliseen syömiseen kuuluu monipuolisesti eri ruokia.

On hyvä kokeilla uusia makuja.

Jos terveellinen syöminen tuntuu vaikealta,
voit jutella asiasta ravitsemusterapeutin kanssa.

Hyvään ruokavalioon kuuluu kaikenlaista ruokaa:

- arkipäivinä tavallista ruokaa
- annokset lautasmallin mukaan
- herkkuja silloin tällöin
- juomana vesi tai maito

On terveellistä syödä yhdessä toisten kanssa.

On terveellistä iloita ja nauttia ruuasta.

Mieli ja liikunta



Liikunta on terveellistä.

Liikunta on terveellistä myös mielelle.

Kaikki ihmiset tarvitsevat liikuntaa.

Liikunta tuo iloa ja vahvistaa mieltä ja kehoa.

Eri ihmisille sopivat eri liikunta-lajit.

Kaikenlaisille ihmisille on sopivia lajeja.

Liikunta sopii nuorille ja vanhoille.

Liikunta sopii vammaisille ja vammattomille.

Liikunta sopii monen muotoisille vartaloille.

Liikunta sopii kaikille sukupuolille.

On hyvä kokeilla eri lajeja, että löytää itselle parhaat.

Hyvä liikuntalaji on sellainen,

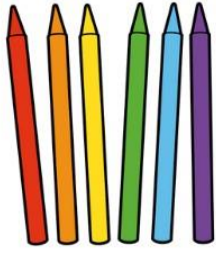
joka tekee hyvää oloa sekä kehoon että mieleen.

Hyvään liikuntaan kuuluu monenlaista tekemistä:

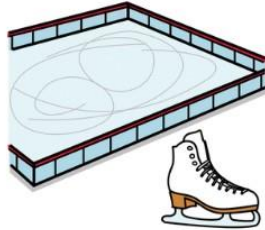
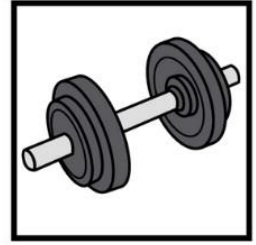
- joka päivä arjessa liikkumista
- kaksi kertaa viikossa lihaksia vahvistavaa liikuntaa
- reipasta liikuntaa 2,5 tuntia viikossa
- usein venyttelyä ja taukoja istumiseen

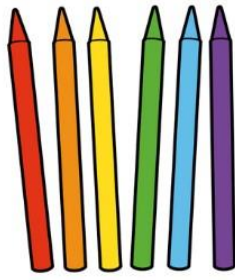
On terveellistä liikkua yhdessä toisten kanssa.

On terveellistä iloita ja nauttia liikunnasta.

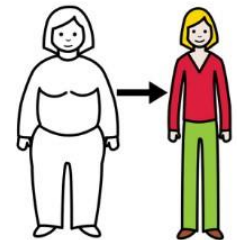
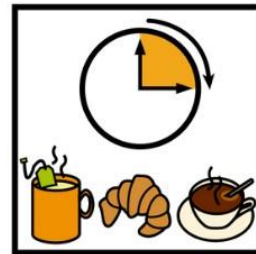
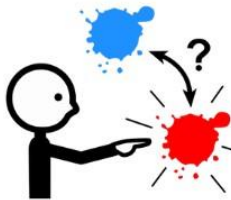
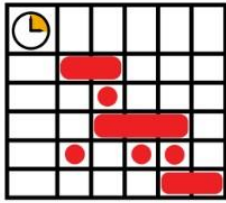


Mitä liikuntaa haluaisit harrastaa? Ympyröi.

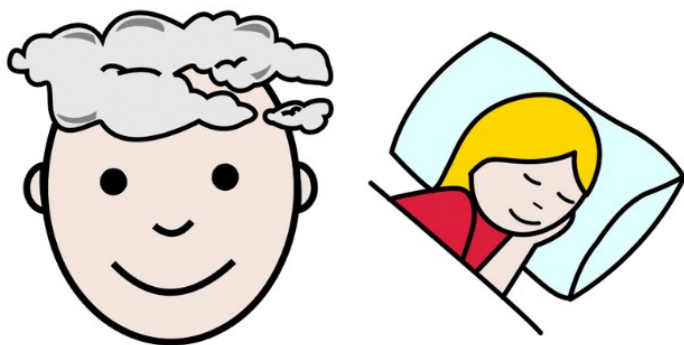




**Ympyröi asioita,
jotka ovat sinulle
tärkeitä liikunnassa.**



Mieli ja lepo



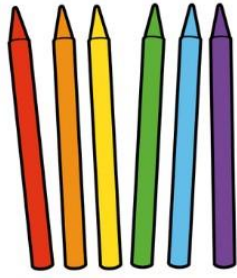
Nukkuminen ja lepääminen on mielelle tärkeää.
Yöllä nukkuessa aivot käsittelevät tietoa.
Muisti ja mieli tarvitsevat unta.
Lapset tarvitsevat paljon unta.
Nuorten pitää nukkua yössä 8-10 tuntia.
Aikuiset tarvitsevat 8 tuntia unta yössä.
Lisäksi kaikki ihmiset tarvitsevat lepoa ja taukoja.

Eri ihmisille sopivat eri tavat levätä ja rentoutua:

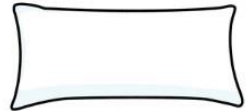
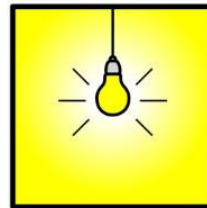
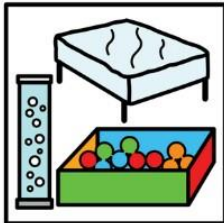
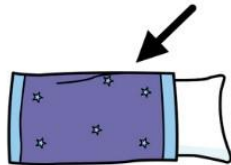
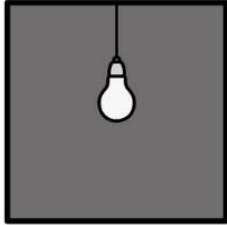
- Nukkuminen
- Rentoutus-harjoitukset
- Rauhallinen venyttely
- Sauna tai lämmin suihku
- Mietiskely tai rukoulu
- Luonnossa liikkuminen tai oleminen
- Aisteista nauttiminen
- Värittäminen tai piirtäminen
- Musiikin kuuntelu

Jokaisen pitää kokeilla itselle parhaita tapoja rentoutua.

Äly-laitteet on hyvä laittaa pois 2 tuntia ennen nukkumista.
Aivot saavat terveellisen tauon,
kun ruudut ja some ovat välillä myöskin lepäämässä.



**Ympyröi asioita,
jotka ovat sinulle
tärkeitä lepäämisessä.**



Mieli ja kulttuuri



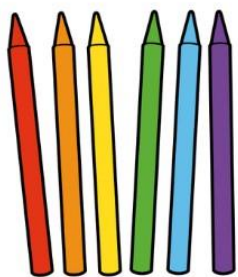
Kulttuuri on kaikkea, mitä ihmiset tekevät hvin vuoksi:
 Musiikkia, tanssia, elokuvia, juhlia, taidetta ja paljon muuta.
 Kulttuuri on terveellistä mielelle.
 Kulttuuri on myös mahdollisuus tavata toisia ihmisiä.
 Kulttuurista voi nauttia yksin tai yhdessä.

Jokaisessa maassa ja alueella on omanlaista kulttuuria.
 Osa kulttuurista on ilmaista, osa maksaa.
 Ilmaisia ja halpoja tapoja nauttia kulttuurista:

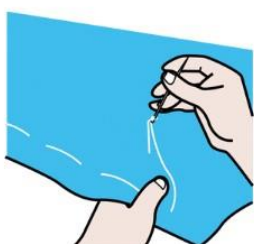
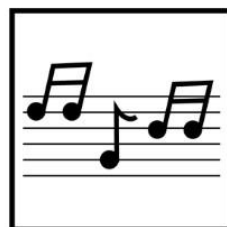
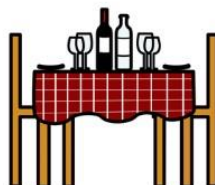
- Kirjastot
- Museot
- Kaupunki-tapahtumat
- Kansalaisopiston kurssit
- Kulttuuri-järjestöt
- Kuorot
- Nuorisotalot
- Vapaaehtoistyö

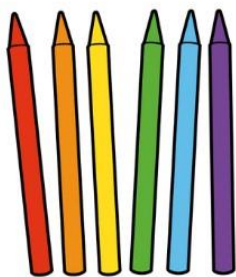
Kulttuuria on myös esimerkiksi juhlien järjestäminen.
 Juhlat voivat olla perinne, tai hvin vuoksi järjestettyjä.
 Erilaisiin ruokiin tutustuminen on kulttuuria,
 samoin perinne-ruokien tekeminen ja syöminen.

Kulttuurista nauttiminen toisten ihmisten kanssa
 vahvistaa mieltä ja ihmissuhteita.

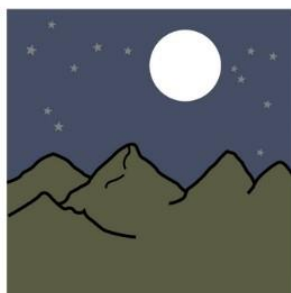
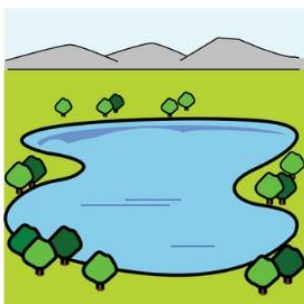
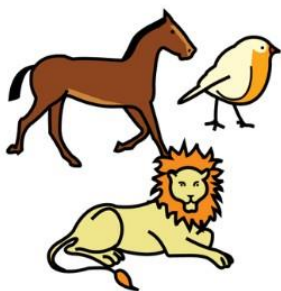


**Ympyröi asioita,
jotka ovat sinulle
tärkeitä kulttuurissa.**

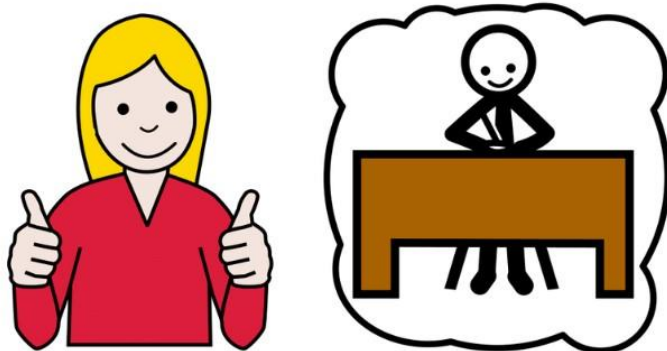




**Luonto vahvistaa mieltä.
Ympyröi, mikä on sinulle
tärkeää luonnossa.**



Hyvää työtä



Usein sanotaan "hyvää työtä".
Mutta mitä on hyvä työ?

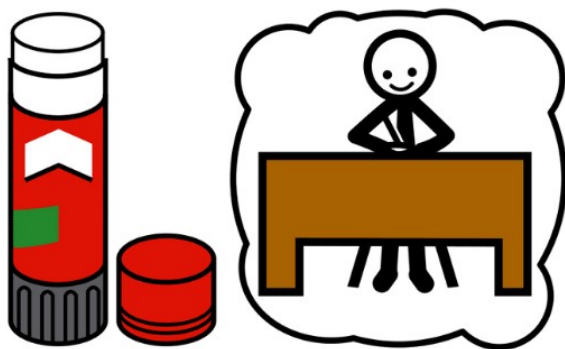
Maailman ihmiset tekevät monenlaista työtä.
Lasten työtä on leikkiminen ja oppiminen.
Opiskelijan työtä on opiskelu.
Kuntoutujan työtä on kuntoutuminen.
Kotona tehdään kodin töitä: kodin siivoamista, ruuan tekemistä ja perheestä ja perheen tavaroista huolehtimista.
Työpaikoilla tehdään esimerkiksi palkkatöitä, työtoimintaa, yrittäjän töitä ja työharjoittelua.
Työpaikan töissä tehdään tuotteita tai palveluita maailman muiden ihmisten käyttöön.
Järjestöissä tehdään paljon vapaaehtois-työtä.
Vapaaehtois-työ on tapa auttaa muita ihmisiä tai luontoa ja vaikuttaa asioihin, jotka ovat sinulle tärkeitä.
Kiinnostaako sinua vapaaehtois-työ?

Jokaisella ihmisellä on omat taidot ja vahvuudet.
Hyvä työ on sellainen, jossa pääsee käyttämään taitoja, oppimaan uutta ja tekemään jotain tärkeää.
Pieni palkka ei tarkoita huonoa työtä.
Jotkin kaikkein tärkeimmät työt ovat sellaisia, joista ei makseta palkkaa ollenkaan.



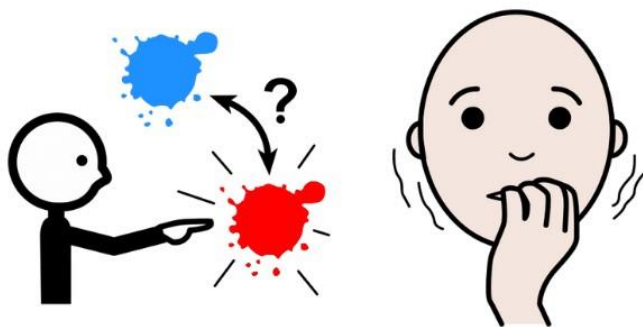
Leikkaa kuvat irti





**Liimaa tähän
asioita, jotka ovat
sinun mielestä
kiinnostavia työssä.**

Hyvä ja huono stressi



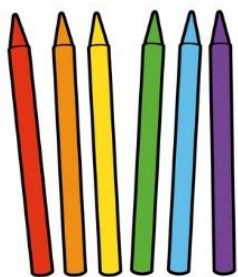
Stressi on mielen ja kehon tapa valmistautua toimintaan.
 Hyvä stressi saa urheilijan keskittymään kilpailussa.
 Hyvä stressi voi saada opiskelijan olemaan tarkka kokeessa.
 Kun stressi jatkuu liian kauan, siitä tulee huonoa.
 Huono stressi ei auta keskittymään.
 Huono stressi tekee olon hankalaksi ja väsyttää.

Kaikille olisi hyvä saada turhat stressin aiheet pois elämästä.
 Kaikki stressin aiheet eivät kuitenkaan ole turhia.
 Kaikkien elämässä tapahtuu joskus stressaavia asioita.
 Siksi on tärkeä tietää, miten voi saada energiaa takaisin.

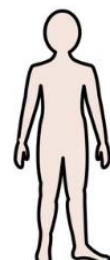
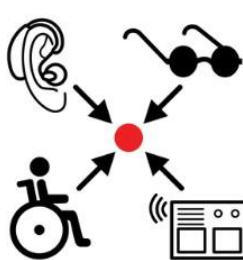
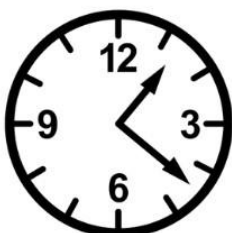
Hyviä keinoja vähentää stressiä:

- Teen suunnitelmia ja noudatan niitä
- Ajattelen myönteisesti
- Teen asiat ajallaan
- Pidän taukoja
- Kerron tunteista
- Pyydän apua kun tarvitsen
- Pidän hauskaa ja rentoudun
- Pidän kiinni minun rajoista ja oikeuksista

Jos tunnet usein stressiä,
 juttele asiasta luotettavan ihmisen kanssa.
 Stressiin voi saada apua ja tukea.



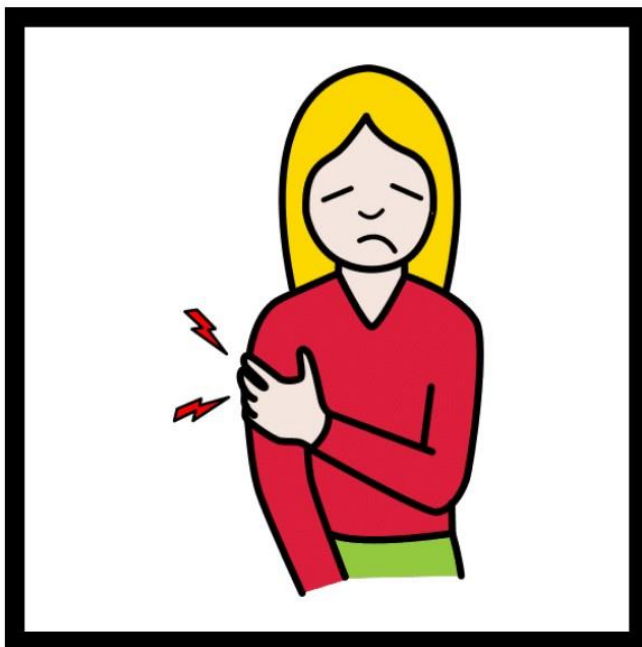
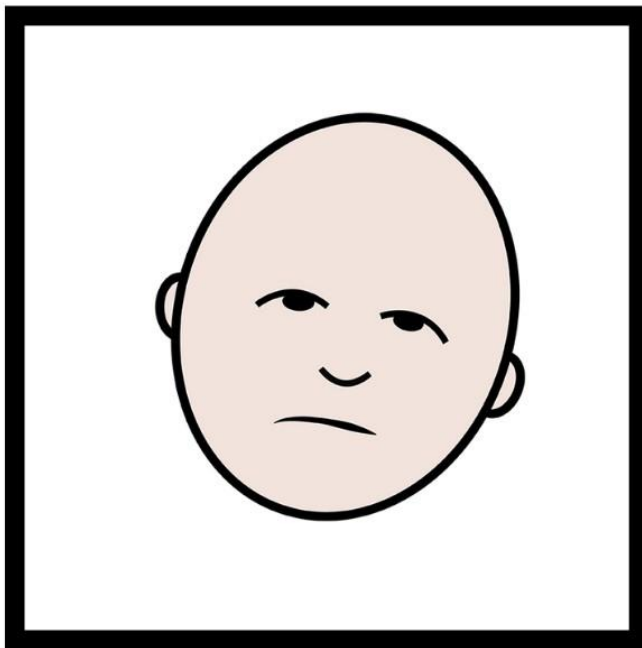
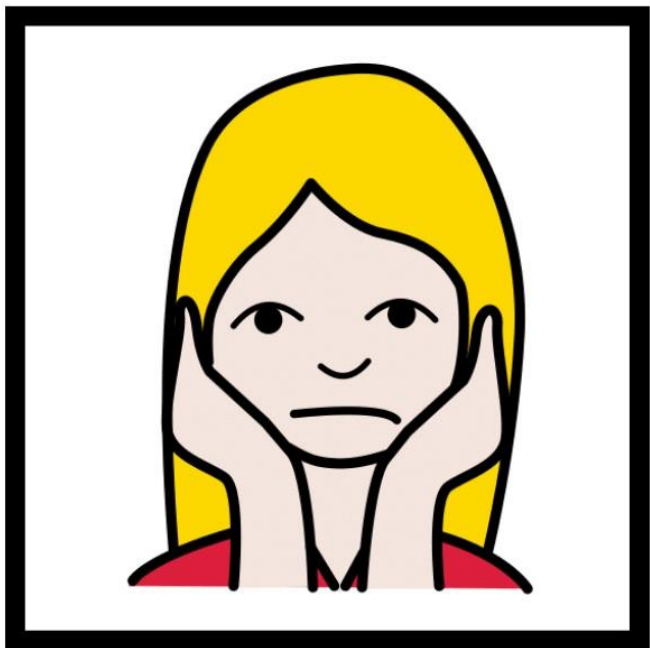
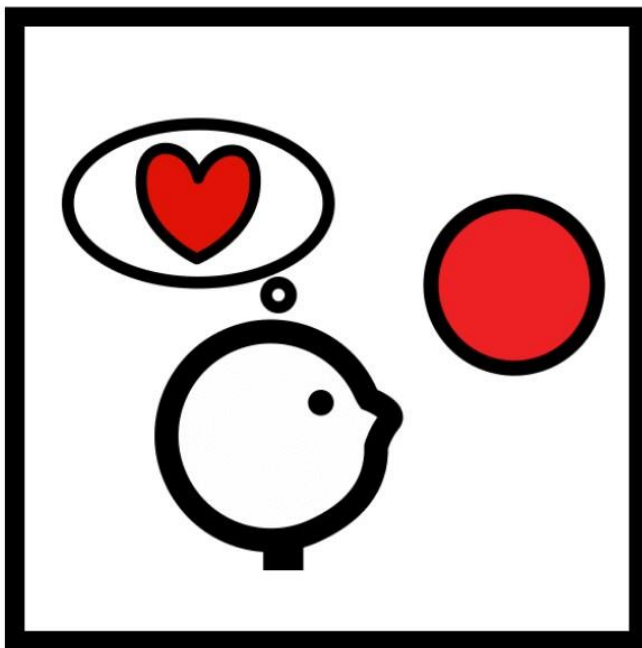
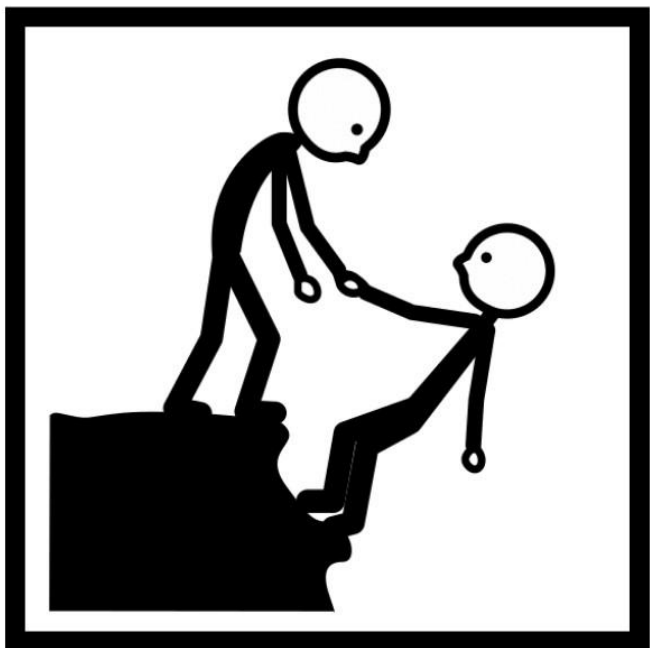
Mikä tuottaa sinulle stressiä? Ympyröi.



x



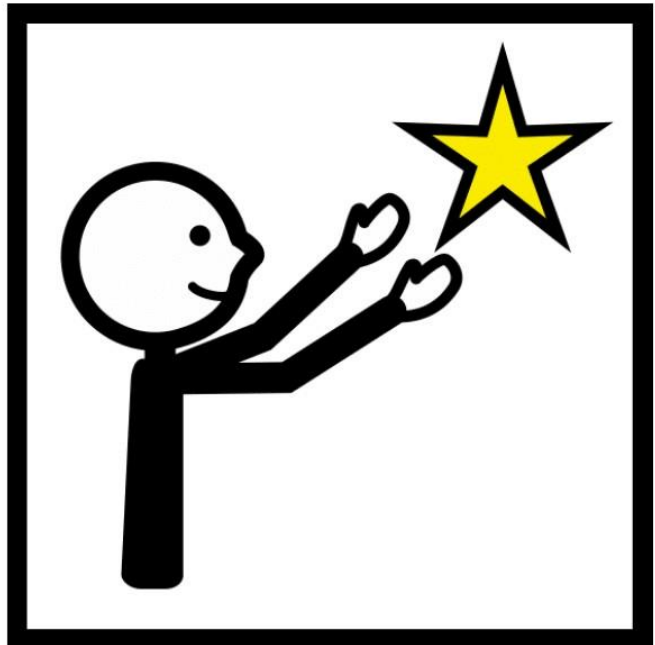
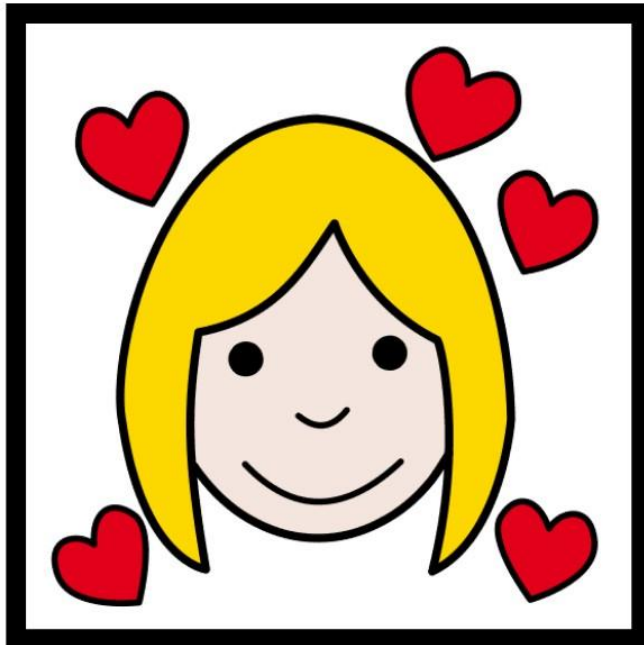
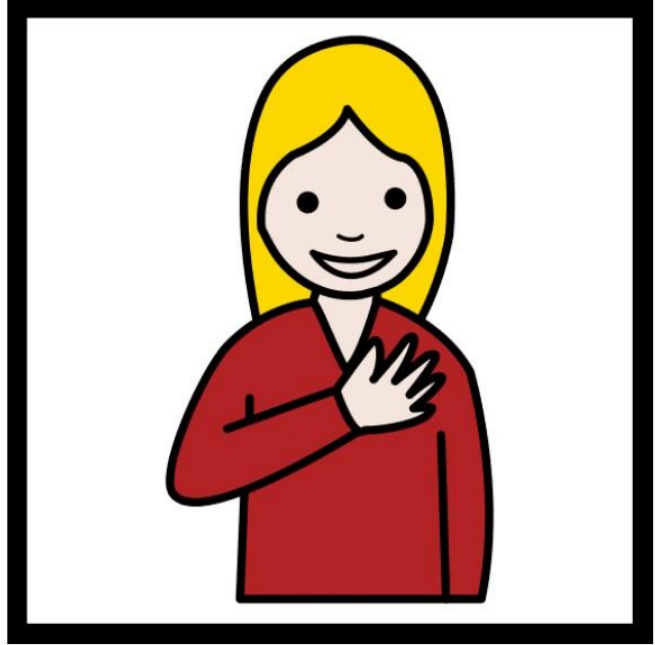
Leikkaa kuvat irti



x



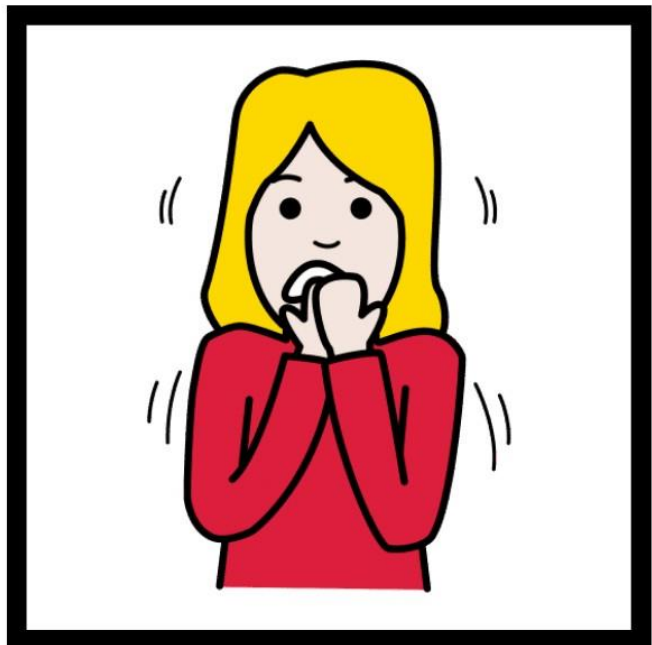
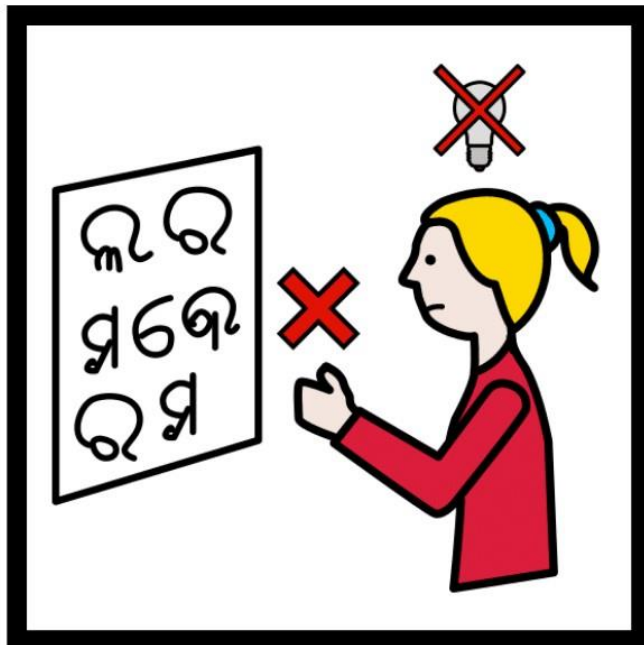
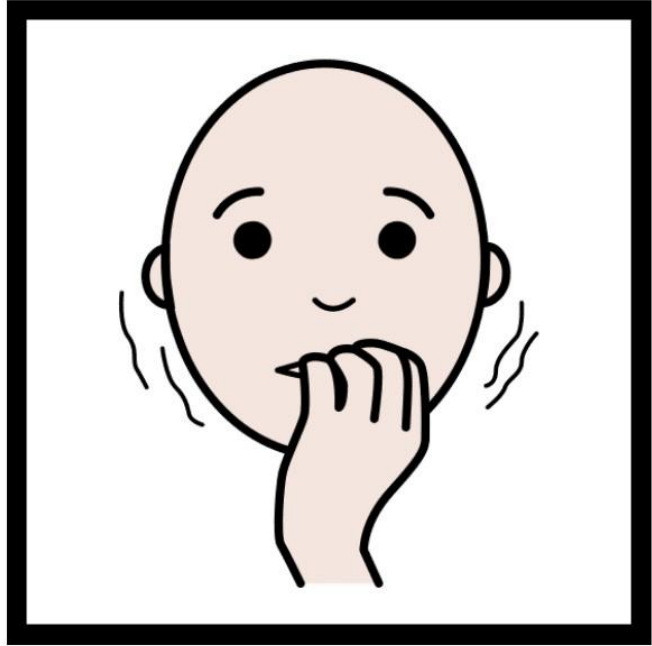
Leikkaa kuvat irti



x



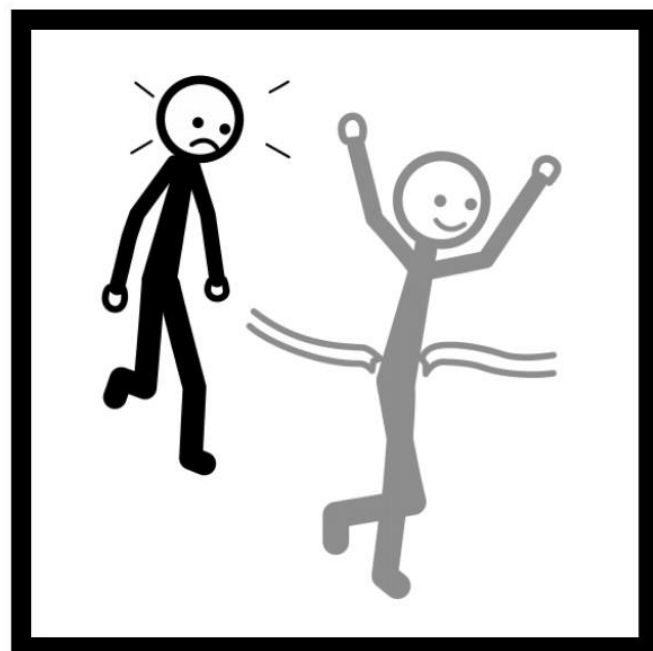
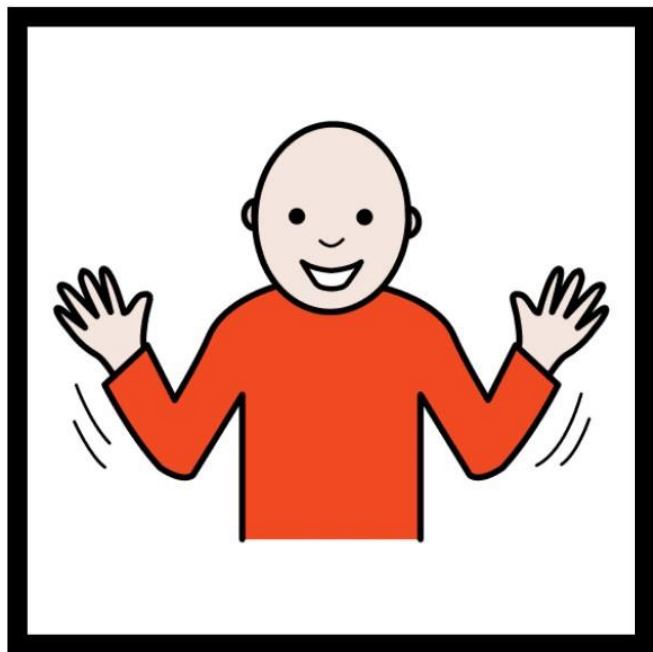
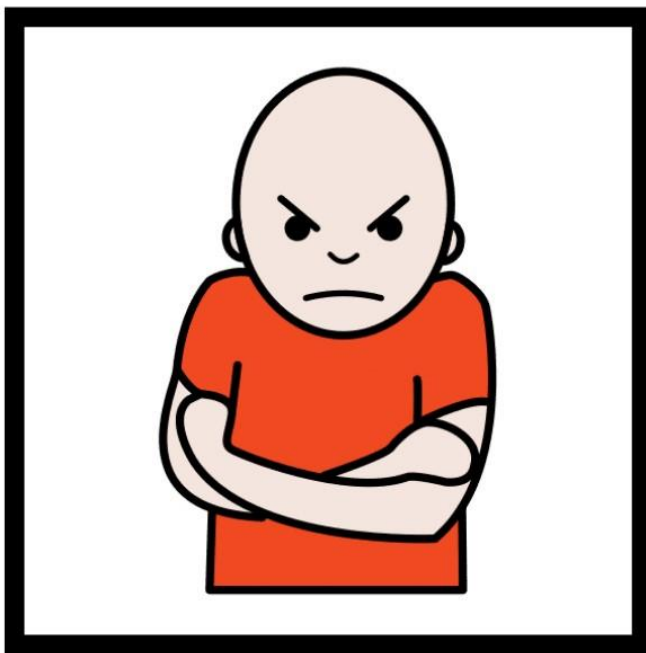
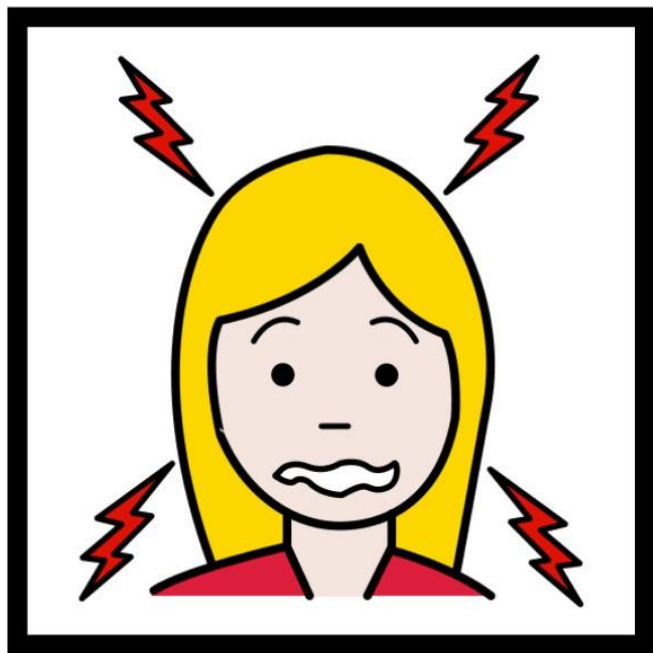
Leikkaa kuvat irti



x



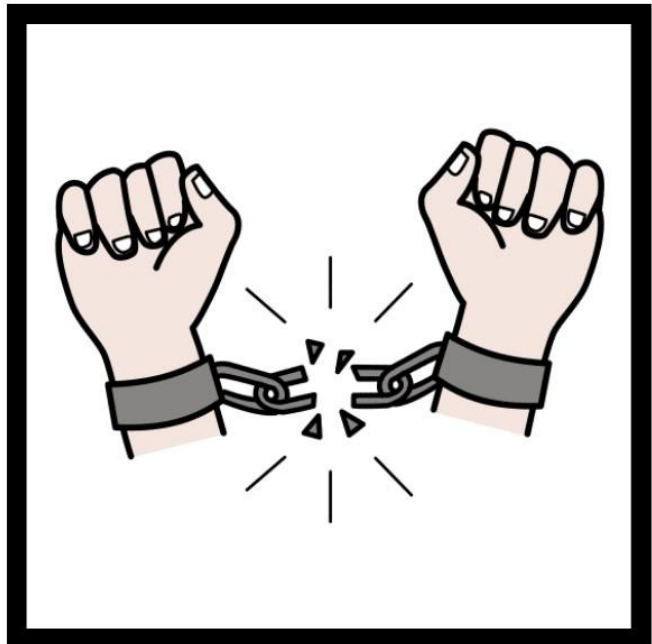
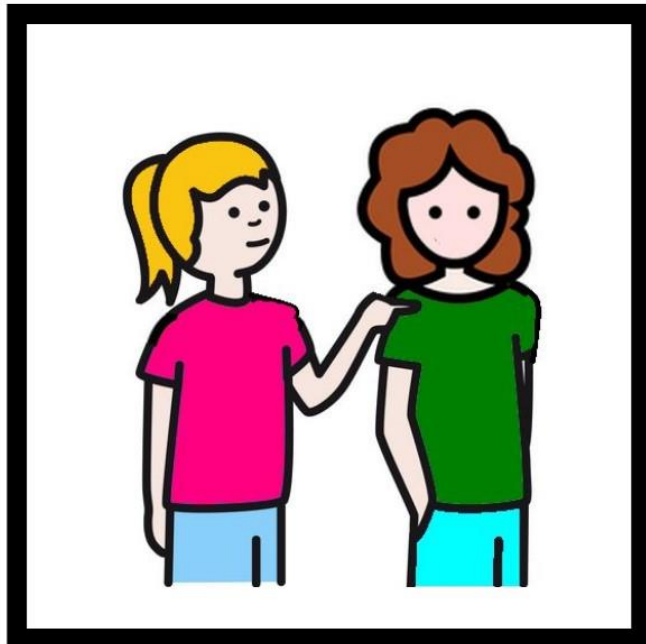
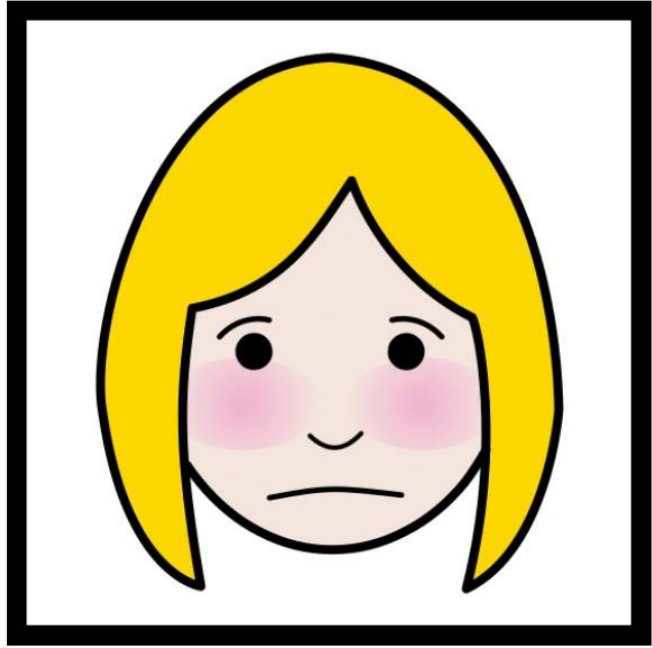
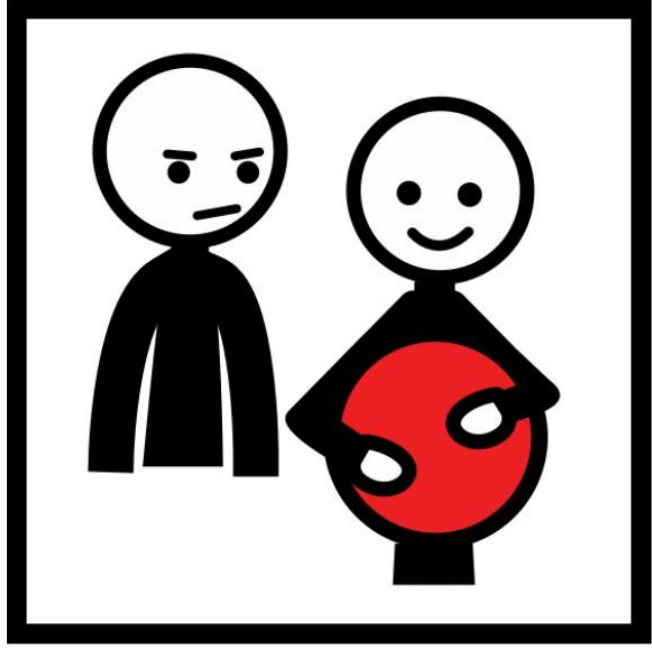
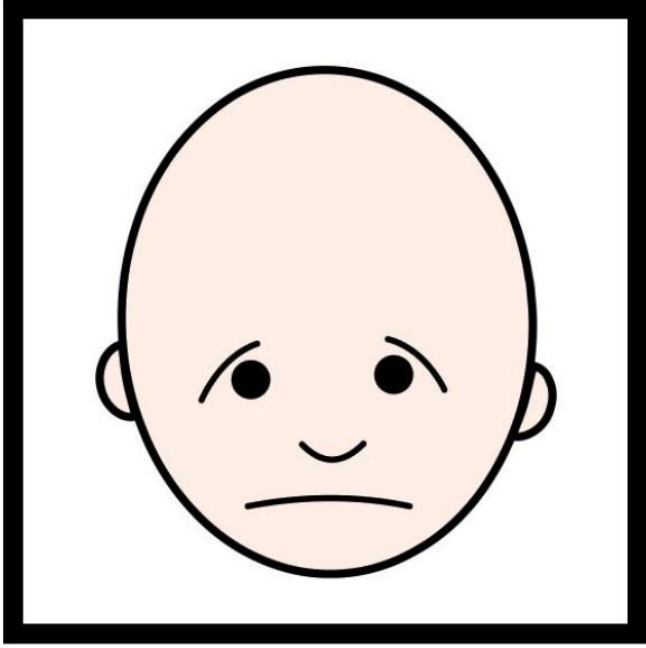
Leikkaa kuvat irti



x



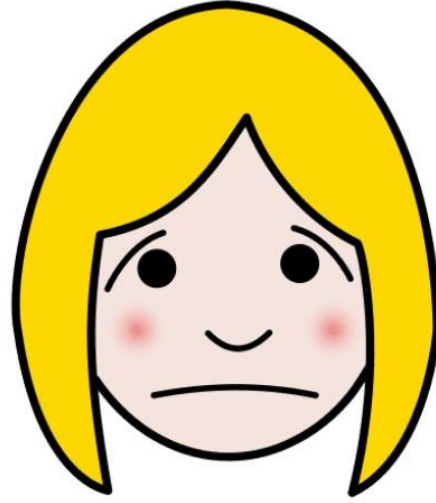
Leikkaa kuvat irti



x



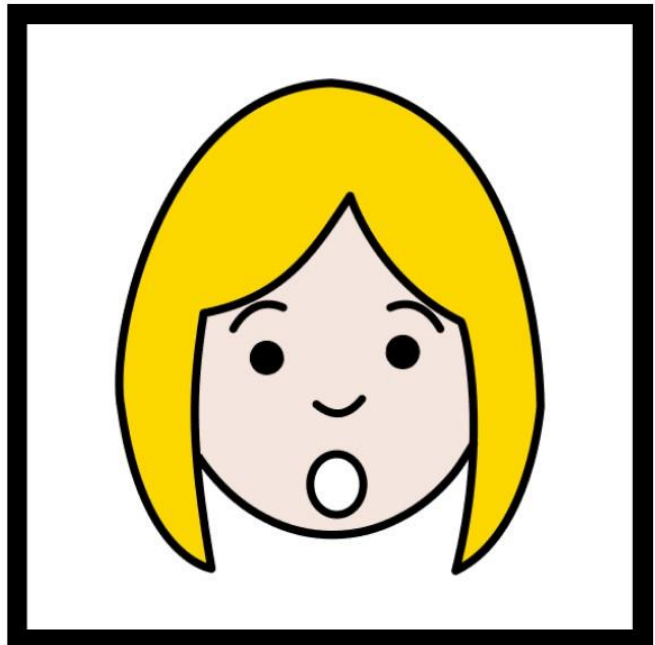
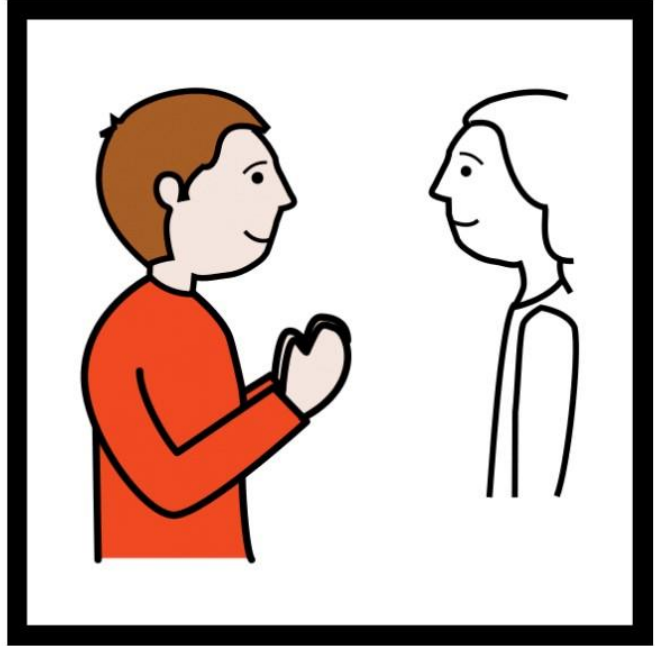
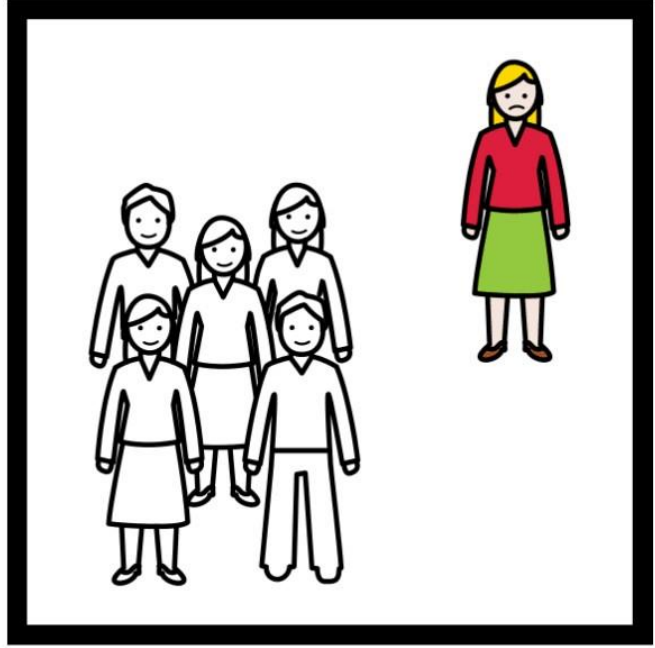
Leikkaa kuvat irti



x



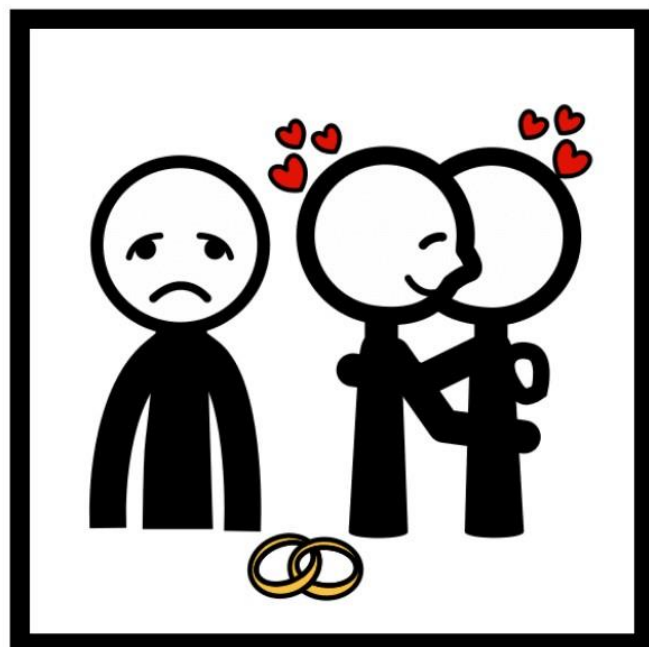
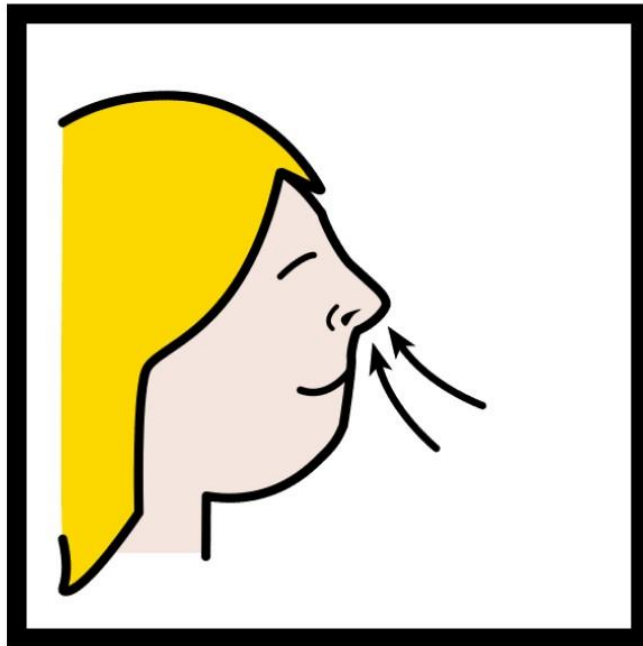
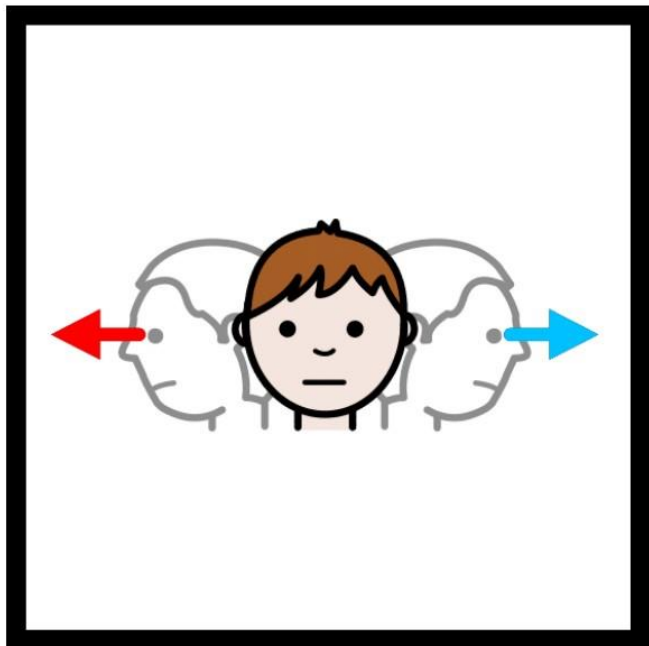
Leikkaa kuvat irti



x



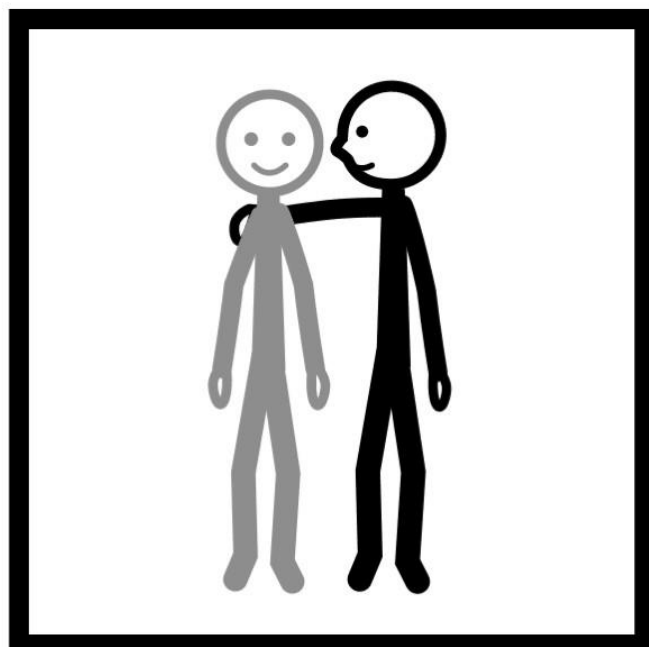
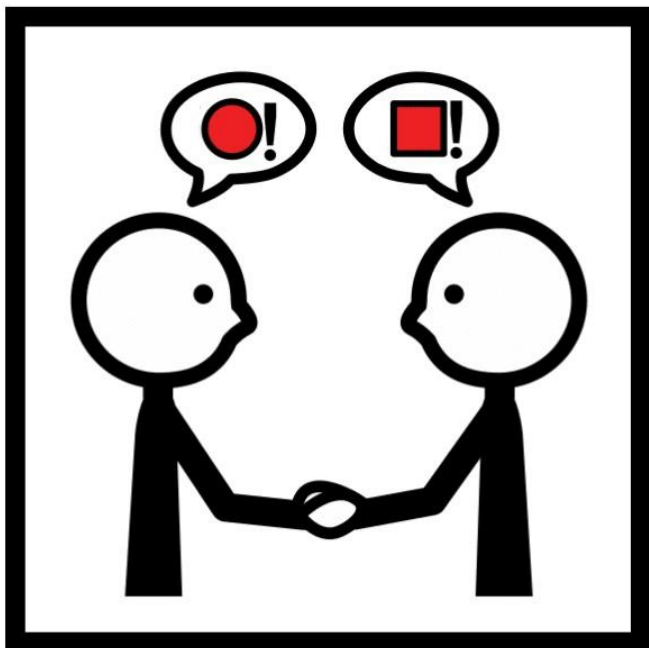
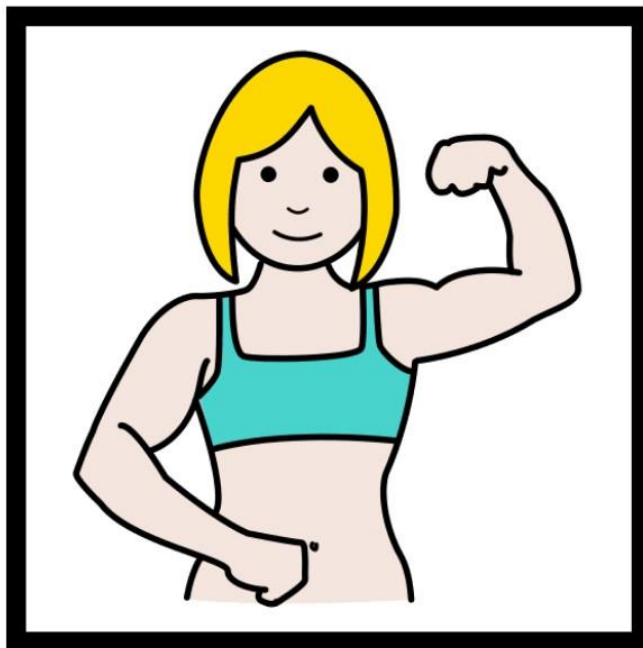
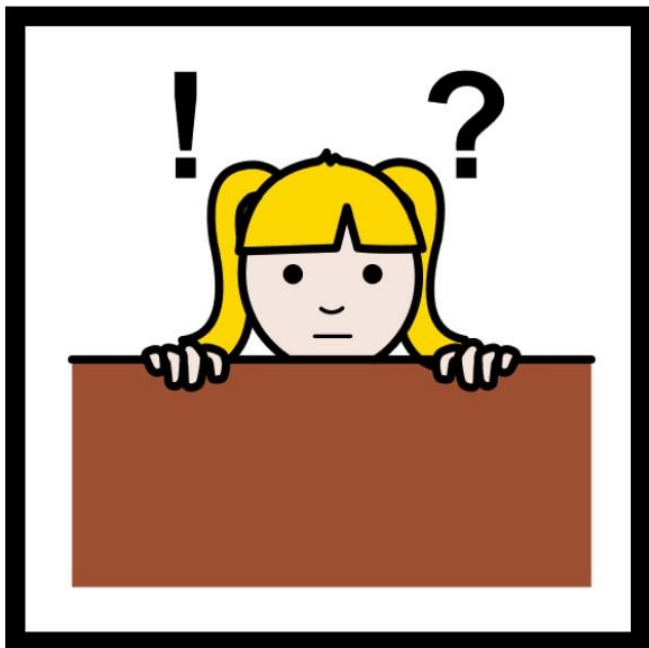
Leikkaa kuvat irti



x



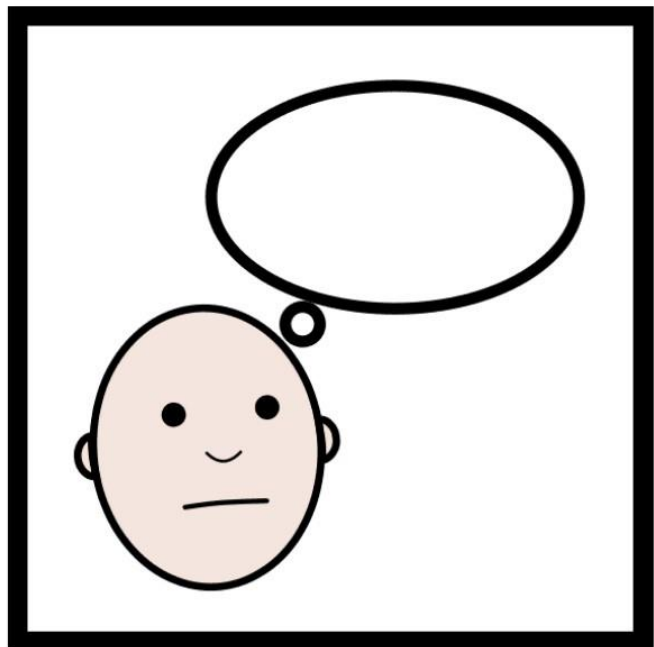
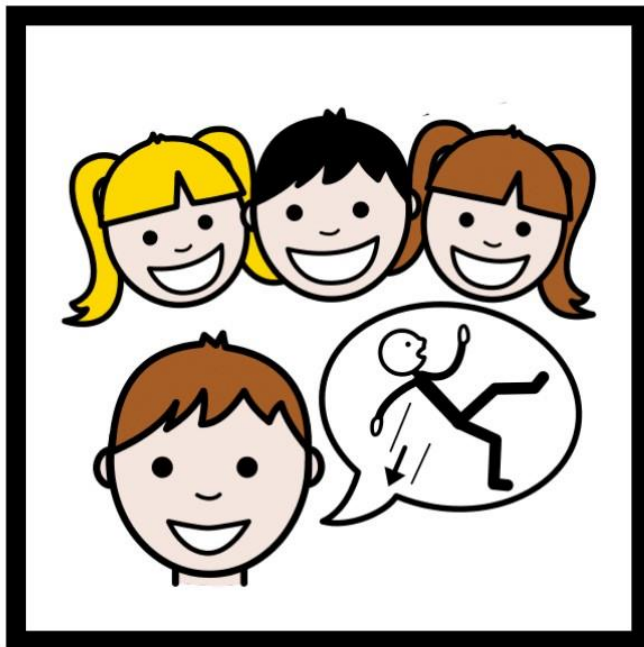
Leikkaa kuvat irti



x



Leikkaa kuvat irti



Seksuaali-oikeudet



**Kaikilla ihmisillä on seksuaali-oikeudet.
Seksuaali-oikeudet kuuluvat kaikille ihmisille.**



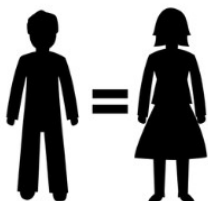
**Oikeus olla vapaa:
Sinä itse saat päättää sinun omasta
seksuaalisuudesta ja sukupuolesta.**



**Oikeus omaan kehoon:
Sinun keho on sinun oma.
Sinä saat päättää, mitä sinun keholle tehdään.**



**Oikeus yksityisyyteen:
Sinun seksuaalisuus on sinun asia.
Saat itse päättää, kuka näkee tai kuulee siitä.**



**Oikeus tasa-arvoon:
Sinä olet yhtä tärkeä kuin kaikki ihmiset.
Sinulle kuuluu samat oikeudet kuin muille.**

Seksuaali-oikeudet



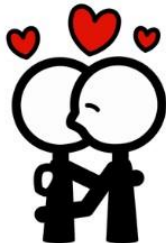
**Kaikilla ihmisillä on seksuaali-oikeudet.
Seksuaali-oikeudet kuuluvat kaikille ihmisille.**



**Oikeus mielihyvään:
Sinä saat nauttia ja iloita seksuaalisuudesta.
Sinä saat nauttia itsetyydytyksestä.**



**Oikeus rakastaa:
Sinä saat rakastaa ja puhua seksuaalisuudesta.
Saat näyttää seksuaalisuutta omilla tavoilla.**



**Oikeus seurustella ja erota:
Sinä saat olla sinkku tai suhteessa.
Saat mennä seurustella, mennä naimisiin ja
erota jos haluat.**

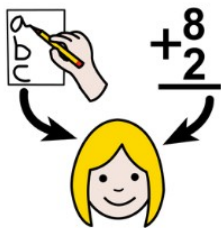


**Oikeus perhe-suunnitteluun:
Sinä saat valita, haluatko lapsia.
Sinulla on oikeus ehkäisyyn ja
oikeus tietoon perheen suunnittelusta.**

Seksuaali-oikeudet



**Kaikilla ihmisillä on seksuaali-oikeudet.
Seksuaali-oikeudet kuuluvat kaikille ihmisille.**



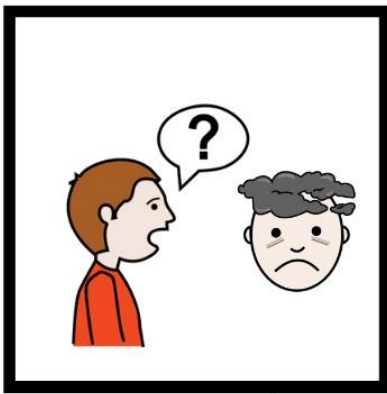
**Oikeus oppia:
Sinä saat oppia seksuaalisuudesta.
Sinä saat oppia koko elämän ajan.**



**Oikeus hyvään tietoon:
Sinä saat uutta ja hyvää tietoa
seksuaalisuudesta.**



**Oikeus terveydenhoitoon:
Sinä saat hoitoa ja neuvontaa
seksuaali-terveyden asioissa.**



**Olen huolissani,
onko ihminen
itsetuhoinen.**



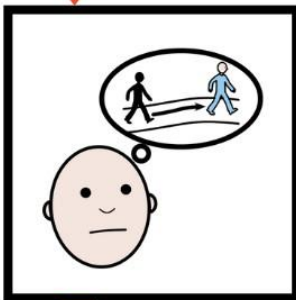
**Kysyn,
haluaako
hän kuolla?**

Kyllä



Hankin apua.

Ei



**Kysyn,
onko hän
suunnitellut
itsemurhan?**

Kyllä



Hankin apua.

Ei



**Kysyn,
onko
hänellä
välineet?**

Kyllä



Hankin apua.

Ei



**Hyvä, että kysyin.
Kysyminen on huolehtimista.**

