



# Lapsen Terveysresepti

## NETTILINKKEJÄ LAPSILLE JA PERHEILLE

<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

<http://www.tohtori.fi>

<http://www.verkkoklinikka.fi>

<http://www.apua.info>

<http://www.wellou.fi>

<http://www.suomi.fi>

<http://www.kunto.fi>

[www.perheliikunta.fi](http://www.perheliikunta.fi)

[www.terkkari.net](http://www.terkkari.net)

<http://uni.ego.fi>

[www.mll.fi/kasvattajan\\_tietokulma/nuku\\_hyvin](http://www.mll.fi/kasvattajan_tietokulma/nuku_hyvin)

[www.tietoturvakoulu.fi/oppilaille.htm](http://www.tietoturvakoulu.fi/oppilaille.htm)

<http://irc-galleria.net/parentsinfo.php> - IRC-gallerian tietosivu vanhemmille.

<http://www.vet.fi> Tietoa elokuvien ja pelien ikärajoista ja suosituksista.



Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

Siltakatu 10 A 16, 80100 Joensuu

Puh 010 396 8400

Faksi (013) 227 192

Sähköposti: [toimisto@kansanterveys.info](mailto:toimisto@kansanterveys.info)

[www.kansanterveys.info](http://www.kansanterveys.info)

## Mikä terveystresepti on?

Lapsen terveystresepti on ajatusten herättelijä. Ensimmäisen osan avulla voi arvioida omia elintapojaan. Toisen osan avulla voi miettiä, mitkä elintavat kaipaavat parantamista. Reseptin loppuun kirjoitetaan ensimmäinen muutos, joka aiotaan tehdä.

## Miten terveystreseptiä käytetään?

Lapsen terveystresepti täytetään yhdessä aikuisen kanssa. Ensin voi miettiä yhdessä, miten asiat ovat ja missä tarvitaan muutosta. Sen jälkeen keskustellaan, millaisia muutoksia elintapoihin voidaan tehdä.

## Miksi terveystresepti?

Siksi, että voit – niin halutessasi – muuttaa elintapojasi terveellisemmiksi. Monet elintavat vaikuttavat terveyteen ja siihen, kuinka hyvin jaksat tehdä tärkeitä ja mieluisia asioita niin koulussa kuin kotonakin.

## Mitä pitää huomioida terveystreseptiä käytettäessä?

Elintapojen muuttaminen kannattaa aloittaa pienin askelin, mutta määrätietoisesti. Useita muutoksia ei kannata yrittää kerralla, koska tavoitteena on varmistaa elintapojen muutos eikä tehdä siitä mahdotonta.

## Lisätietoja terveystreseptistä

Lapsen terveystreseptistä saa lisätietoa Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta, Siltakatu 10 A, 80100 Joensuu. Puhelin: 010 396 8400. Sähköposti: [toimisto@kansanterveys.info](mailto:toimisto@kansanterveys.info).



## 1. Miten seuraavat asiat toteutuvat minun elämässäni?

Laita rasti sopivaan ruutuun.

	toteutuu hyvin	toteutuu joskus	toteutuu huonosti
Syön päivässä 5 ateriaa .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön päivässä 6 kourallista kasviksia .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikun reippaasti vähintään tunnin päivässä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nukun vähintään 10 tuntia vuorokaudessa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harjaan hampaat aamulla ja illalla.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pesen kädet ennen ruokailua.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen yhdessä perheen kanssa.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vietän aikaa kavereiden kanssa .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noudatan hyviä käytöstapoja.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vietän aikaa tietokoneen ja TV:n ääressä korkeintaan 2 tuntia päivässä.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastan mieluisia asioita vapaa-aikanani.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Mitä asioita aion parantaa? Mielestäni kolme tärkeintä asiaa tärkeysjärjestyksessä (1., 2. ja 3.) ovat:

- 5 ateriaa päivässä.....
- Kasvien syönte.....
- Päivittäinen liikunta.....
- Riittävä uni ja lepo.....
- Hampaiden harjaus.....
- Käsien pesu.....
- Aika perheen kanssa.....
- Aika kavereiden kanssa .....
- Käytöstavat.....
- TV:n katselun ja tietokoneen käytön rajoitus.....
- Harrastukset.....

## 3. Ensimmäinen muutos, jonka aion tehdä:

.....

.....

## Päivämäärä ja allekirjoitus

.....