

NETTILINKKEJÄ NUORILLE

www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti
www.alli.fi/allison
www.nuortennetti.fi
www.helppimesta.fi
www.tukiasema.net
www.apua.info
www.tohtori.fi
www.verkkoklinikka.fi
www.suomi.fi
www.kunto.fi
http://uni.ego.fi
www.terkkari.net
www.paihdelinkki.fi
www.a-klinikka.fi
www.tupakka.org
www.tietoturvakoulu.fi/oppilaille.fi
www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta
www.ponunet.fi



Pohjois-Karjalan
kansanterveyden keskus
Siltakatu 10 A 16
80100 Joensuu
Puh 010 396 8400
toimisto@kansanterveys.info
www.kansanterveys.info



Visuaalinen ulkoasu, taitto: Noora Toropainen

NUOREN TERVEYSRESEPTI



MIKÄ TERVEYSRESEPTI ON?

Nuoren terveysresepti on ajatusten herättelijä. Terveysreseptin ensimmäisen osan avulla voi itse arvioida omia elintapojaan. Toisen osan avulla voi miettiä, mitkä elintavat kaipaavat parantamista. Reseptin loppuun kirjoitetaan ensimmäinen muutos, joka aiotaan tehdä.

MITEN TERVEYSRESEPTIÄ KÄYTETÄÄN?

Sinä itse täytät ja allekirjoitat terveysreseptin. Allekirjoituksella teet sopimuksen itse- si kanssa terveytesi edistämiseksi. Voit keskustella omista elintavoistasi ja niiden muuttamisesta esimerkiksi omien vanhempiesi kanssa.

MIKSI TERVEYSRESEPTI?

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

MITÄ PITÄÄ HUOMIOIDA TERVEYSRESEPTIÄ 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 TERVEYSRESEPTISTÄ

Lisätietoja Terveysreseptistä saa Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta
Siltakatu 10 A 80100 Joensuu
Puhelin: 010 396 8400
Sähköposti: toimisto@kansanterveys.info.



1. MITEN SEURAAVAT ASIAT TOTEUTUVAT MINUN ELÄMÄSSÄNI?

laita rasti sopivaan kohtaan:

	toteutuu hyvin	toteutuu joskus	toteutuu huonosti
Syön päivässä 5 ateriaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syön päivässä 6 kourallista kasviksia	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun reippaasti vähintään tunnin päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukun vähintään 9 tuntia vuorokaudessa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjaan hampaat kahdesti päivässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pesen kädet ennen ruokailua	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vietän aikaa perheeni kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vietän aikaa kavereiden kanssa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noudatan hyviä käytöstapoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastan mieluisia asioita vapaa-aikanani	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vietän aikaa tietokoneen ja TV:n ääressä korkeintaan 2 tuntia/päivä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan hankkia tietoa seksuaaliterveydestä	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tupakoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En käytä alkoholia	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En käytä huumeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. MITKÄ NÄISTÄ ASIOISTA KAIPAAVAT PARANTAMISTA? MIELESTÄNI KOLME TÄRKEINTÄ ASIAA TÄRKEYSJÄRJESTYKSESSÄ (1., 2. JA 3.) OVAT:

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> 5 ateriaa päivässä | <input type="radio"/> Käsien pesu | <input type="radio"/> Tiedot seksuaaliterveydestä |
| <input type="radio"/> Kasvien syönti | <input type="radio"/> Aika perheen kanssa | <input type="radio"/> Kieltäytyminen tupakasta |
| <input type="radio"/> Päivittäinen liikunta | <input type="radio"/> Kaverisuhteet | <input type="radio"/> TV:n katselun ja tietokoneen-
käytön rajoitus |
| <input type="radio"/> Riittävä uni ja lepo | <input type="radio"/> Käytöstavat | <input type="radio"/> Kieltäytyminen alkoholista |
| <input type="radio"/> Hampaiden harjaus | <input type="radio"/> Harrastukset | <input type="radio"/> Kieltäytyminen huumeista |

3. ENSIMMÄINEN MUUTOS, JONKA AION TEHDÄ:

Päivämäärä ja allekirjoitus
