|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| KEHUVA  OPPIMISPÄIVÄKIRJA | | A picture containing text, businesscard, vector graphics  Description automatically generated | | |
|  |  |
|  |  |
|  | |
| **SISÄLLYS**  [OPPIMISPÄIVÄKIRJAN OHJEET 2](#_Toc134100536)  [Osa 1. Alkulämmittelyä 3](#_Toc134100537)  [Osa 2. Kehuvan ytimessä: suhde itseen, suhde kehoon ja suhde ruokaan 4](#_Toc134100538)  [Osa 3. Ruokasuhde 5](#_Toc134100539)  [Osa 4. Keho kertoo, tunteet ohjaavat vai ulkoinen tieto johdattaa? 6](#_Toc134100540)  [Osa 5. Kehosuhde 7](#_Toc134100541)  [Osa 6. Keho- ja ruokasuhdehistoria 8](#_Toc134100542)  [Osa 7. Henkilökohtaisesta ammatilliseen 9](#_Toc134100543) | | |  |  |

# OPPIMISPÄIVÄKIRJAN OHJEET

KEHUVA-verkkokoulutus muodostuu seitsemästä osasta, joista ensimmäinen toimii alkulämmittelynä. Jokainen osa sisältää erilaisia tehtäviä sekä aiheeseen liittyvien kysymyksien pohdintaa oppimispäiväkirjaan. Tallenna tämä oppimispäiväkirjapohja itsellesi, jolloin voit kirjoittaa vastauksesi suoraan osioissa esitettyjen kysymysten alle.

Koulutus on suunniteltu siten, että osiin sisältyvät tehtävät suoritetaan siinä järjestyksessä kuin ne on esitetty. Jokaista teemaa voi halutessaan pohtia oppimispäiväkirjaan esitettyjen kysymyksien lisäksi myös esim. oman työn kannalta tai itseään kiinnostavasta näkökulmasta. Oppimispäiväkirjaan on myös suositeltavaa reflektoida omaa oppimistaan: mitä uutta opin, mikä jäi epäselväksi ja mistä haluaisin lisää tietoa.

Oppimispäiväkirjan tarkoituksena on auttaa sinua jäsentämään ja reflektoimaan kurssilla oppimaasi ja siten toimia oppimisen välineenä. Oppimispäiväkirjasta ei anneta arvosanaa. Palauta oppimispäiväkirjasi verkkokoulutuksen viimeisellä sivulla olevan linkin kautta. Tämän jälkeen voit halutessasi tilata todistuksen koulutuksen suorittamisesta.

Icon

Description automatically generated with medium confidence

# Osa 1. Alkulämmittelyä

**KYSYMYKSET POHDITTAVAKSI**

Pohdi alla olevia kysymyksiä oppimispäiväkirjaasi. Jos et käsittele ruoka- tai kehoteemoja nykyisessä työssäsi, mutta olet käsitellyt niitä työssäsi aiemmin tai tulet esim. valmistuessasi käsittelemään, voit pohtia kysymyksiä näiden kautta. Vaihtoehtoisesti voit myös pohtia kysymyksiä yleisesti sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan näkökulmasta.

1. Miten ruoka- ja kehoteemat näkyvät työssäni?
2. Millä tavoin käsittelen näitä teemoja työssäni?
3. Millaisia tavoitteita teemojen käsittelyyn työssäni liittyy?
4. Mistä tavoitteet ruoka- ja/tai kehoteemojen käsittelyyn tulevat?
5. Voit myös pohtia, koetko työssäsi tekeväsi ruoka- ja ravitsemuskasvatusta. Jos et, niin miksi et.

# Osa 2. Kehuvan ytimessä: suhde itseen, suhde kehoon ja suhde ruokaan

**KYSYMYKSET POHDITTAVAKSI**

1. KEHUVA-lähestymistavassa ei arvoteta tai arvioida yksilön tapaa syödä tai ruokavalion terveellisyyttä tai epäterveellisyyttä. Pohdi, miksi ei.
2. KEHUVA-toiminnassa ruoan äärellä työskentelyn ensisijainen tavoite ei ole muutos esim. asiakkaan ruokailutottumuksissa, vaan nykytilan tunnistaminen, tutkailu, lempeä tarkastelu ja hyväksyntä. Mitä ajatuksia tällainen lähestymistapa sinussa herättää?  Koetko, että tämänkaltainen työskentely voi olla jollakin tavalla ristiriidassa oman työsi tavoitteiden kanssa? Millä tavoin? Voit myös pohtia kysymystä yleisemmin esim. terveysalalla tehtävän työn tavoitteiden kautta.

# Osa 3. Ruokasuhde

**KYSYMYKSET POHDITTAVAKSI**

1. Mitä ruokasuhdekollaasiharjoitus tekee mielestäsi näkyväksi?
2. Pohdi, millainen on terve ruokasuhde. Voiko terveeseen ruokasuhteeseen sisältyä haasteita ja ongelmia? Jos voi, niin missä määrin?
3. Pohdi, millä tavoin ammattilaisen oma ruoka- ja kehosuhde voi vaikuttaa tapaan kohdata ja käsitellä ruoka- ja kehoteemoja työssä a) silloin kun ammattilainen ei itse tunne tai tiedosta omaa suhdettaan ruokaan ja kehoonsa, b) silloin kun ammattilainen tunnistaa ja tiedostaa suhteensa ruokaan ja omaan kehoon. Voit havainnollistaa pohdintaasi esimerkein (joko keksittyjen tai omakohtaisten kokemusten kautta).

# Osa 4. Keho kertoo, tunteet ohjaavat vai ulkoinen tieto johdattaa?

**KYSYMYS POHDITTAVAKSI**

1. KEHUVAssa ajatellaan, että ihannetilanteessa syömistä ohjaavat yhdessä sekä kehon viestit että ulkoinen, luotettava tieto. Myös tunteet saavat vaikuttaa, mutteivat ottaa kokonaan syömisen säätelyn valtaa itselleen. Pohdi, miten kehoviestien kuuntelun, ulkoisen tiedon hyödyntämisen tai tunteiden vaikutuksen ylikorostuminen voi näkyä syömisessä. Voit pohtia jokaista näistä erikseen. Entä jos jokin näistä puuttuu kokonaan?

# Osa 5. Kehosuhde

**KYSYMYKSET POHDITTAVAKSI**

KEHUVA-kokonaisuuteen sisältyy materiaalipankki, johon on koottu harjoituksia ruoka- ja kehoteemaan liittyen. Verkkokoulutussivustolla olevaan tiedostoon on poimittu materiaalipankista kolme esimerkkitehtävää. Tutustu niihin ja pohdi alla olevia kysymyksiä oppimispäiväkirjaasi.

1. Soveltuisiko joku harjoituksista omaan työhösi? Miksi tai miksi ei?
2. Pohdi, millaisissa tilanteissa harjoitukset tai jokin niistä voisi toimia.

# Osa 6. Keho- ja ruokasuhdehistoria

**KYSYMYKSET POHDITTAVAKSI**

1. Pohdi, mitä oman ruoka- ja kehosuhdehistoria -harjoitus voi tehdä näkyväksi ja mitä hyötyä tällaisesta harjoituksesta voi olla.
2. Pohdi, miltä harjoitus tuntuisi asiakkaistasi. Voisiko joidenkin asioiden kertominen olla vaikeaa tai herättää häpeää? Miksi tai miksi ei?

# Osa 7. Henkilökohtaisesta ammatilliseen

**KYSYMYKSET POHDITTAVAKSI**

Käy läpi koulutuksen aikana kirjoittamaasi oppimispäiväkirjaasi ja pohdi, mitä uutta olet oppinut ja millaisia oivalluksia sinulle on koulutuksen aikana syntynyt.

KEHUVAn nettisivuilta löytyy nuorten kanssa toteutettuja audiodokumentteja, joissa nuoret puhuvat kehosta ja ruoasta. Kuuntele ainakin 2–3 näistä nuorten [audiodokumenteista](https://kehuva.com/mediagalleria/) ja valitse yksi dokumenteissa esiintynyt nuori. Pohdi oppimispäiväkirjaasi, miten olisit ennen koulutusta käsitellyt ruoka- ja kehoteemoja hänen kanssaan. Toimisitko nyt jollakin tapaa toisin? Jos, niin miten?