



**HYVINVOINTI**

Mitä sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu?

- A** Mieluisa tekeminen.
- B** Hyvät ihmissuhteet, perhe ja ystävät.
- C** Hyvä itsetuntemus.



**HYVINVOINTI**

Miten voit edistää omaa sosiaalista hyvinvointiasi?

- A** Harrastamalla.
- B** Jutteleamalla.
- C** Joskus saatat tarvita tässä apua esimerkiksi ohjaajalta tai vanhemmilta.



**HYVINVOINTI**

Miten sosiaalinen hyvinvointi näkyy työelämässä?

- A** Saat olla oma itsesi.
- B** Voit tehdä mitä huvittaa.
- C** Kuulut työporukkaan ja sinua arvostetaan.



**HYVINVOINTI**

Kaverilla on haasteita hyvinvoinnin kanssa. Miten se voi näkyä?

- A** Hän vetäytyy syrjään eikä halua olla kenenkään kanssa.
- B** Hän saattaa kokea yksinäisyyttä.
- C** Ei mitenkään.



**HYVINVOINTI**

Onko aina pakko olla sosiaalinen?

- A** Ei ole. Joskus tarvitaan myös omaa aikaa.
- B** Kaikkien kanssa on hyvä tulla toimeen, mutta valitset itse kaverit ja ystävät.
- C** Kyllä. Aina on oltava sosiaalinen.



**HYVINVOINTI**

Mihin tarvitaan sosiaalisia taitoja?

- A** Muiden ihmisten kanssa toimimiseen.
- B** Somettamiseen.
- C** Pyöräilyyn.



**HYVINVOINTI**

Mikä huonontaa sosiaalista hyvinvointia?

- A** Riitely.
- B** Yksinäinen olo.
- C** Somettaminen ja internet. Tästä aiheesta kannattaa keskustella oman lähi-ihmisen kanssa, miten netissä on hyvä toimia.



**HYVINVOINTI**

Miten sosiaalinen hyvinvointi näkyy toisessa ihmisessä?

- A** Hänellä on hyvin hoidetut kynnet.
- B** Töihin on mukava mennä.
- C** Muistetaan hyvät käytöstavat.



**HYVINVOINTI**

Miten sosiaalista hyvinvointia voi harjoitella?

- A** Jos aloitat uudessa työpaikassa, tutustut muihin.
- B** Sitä ei voi harjoitella.
- C** Kerrot oman mielipiteesi ja se on kaikista tärkein.



**HYVINVOINTI**

Voiko itseään rakastaa?

- A** Ei voi. Se on itserakkautta.
- B** Kyllä voi ja itseään täytyykin rakastaa. Silloin voi paremmin.
- C** Rakastan vain poika- tai tyttöstävää.



**HYVINVOINTI**

Huomaat töissä, että sinulle ei kerrota aina kaikkia asioita. Mitä teet?

- A** Suutut ja päätät lähteä kotiin.
- B** Jos töissä on kivaa ja tunnet kuuluvasi työporukkaan, niin ei huolta.
- C** Et välitä, koska kaikki asiat eivät kosketa aina sinua.



**HYVINVOINTI**

Et pidä jostakin työkaverista. Miten toimit?

- A** Poistut paikalta.
- B** Pystyt työskentelemään hänen kanssaan ja teet työsi hyvin. Kaikkien kanssa on hyvä tulla toimeen.
- C** Pystyt työskentelemään hänen kanssaan, mutta puhut pahaa hänestä toisille työkavereille.





**HYVINVOINTI**

Missä tarvitset sosiaalisia taitoja?

- A** Et missään. Viihdyt hyvin itseksesi.
- B** Tarvitset niitä päivittäin. Sosiaalisia taitoja tarvitaan esimerkiksi kaupassa, kun tervehdit myyjää.
- C** Asioiden hoitamisessa, kavereiden kanssa ja kotona.



**HYVINVOINTI**

Sinulla on ollut pitkään paha mieli. Kenen kanssa voit jutella asiasta?

- A** Kirjoitat asiasta nettiin. Joku varmasti auttaa.
- B** Kerrot kotona.
- C** Kerrot kaupan kassalla.



**HYVINVOINTI**

Työtehtävät ovat osoittautuneet raskaiksi ja huomaat niiden vaikuttavan jaksamiseesi. Mitä teet?

- A** Juttelet asiasta esihenkilösi kanssa. Työtehtävät suunnitellaan uudestaan.
- B** Ilmoitat, ettet tule enää töihin.
- C** Teet, vaikka et jaksaisi.



**HYVINVOINTI**

Mitä tarkoittaa mielen hyvinvointi?

- A** Jaksat paremmin ja olet iloinen.
- B** Hyvää mieltä.
- C** Siihen voi kuulua erilaisia tunteita. Jokaisella on joskus myös huonoja päiviä.



**HYVINVOINTI**

Kuka voi auttaa sinua hyvinvoinnissa?

- A** Kaverit.
- B** Minä itse.
- C** Bussikuski.



**HYVINVOINTI**

Opiskelijahuolto kuuluu kaikille.  
Ketkä kuuluvat opiskelijahuoltoon?

- A** Terveydenhoitaja ja kuraattori.
- B** Ruokalan kokki.
- C** Rehtori.



**HYVINVOINTI**

Miten huonosti nukuttu yö voi vaikuttaa  
mielialaan?

- A** Positiivisesti.
- B** Et halua tavata ihmisiä.
- C** Sinua saattaa itkettää tai saatat olla tosi kiukkuinen.



**HYVINVOINTI**

Kenelle kannattaa kertoa, jos jokin asia  
ahdistaa koulussa tai töissä?

- A** Et kerro kenellekään, koska selviät itsekin.
- B** Kerrot asiasta hississä.
- C** Kerrot vanhemmille ja opettajalle.



**HYVINVOINTI**

Miten voit edistää itse omaa mielenterveyttä?

- A** Syöt koko ajan.
- B** Nukut riittävästi.
- C** Näet kavereita.



**HYVINVOINTI**

Liikkuminen on hauskaa myös yhdessä. Minkälaisia vaihtoehtoja keksit työkavereiden kanssa yhteisiin liikuntahetkiin?



**HYVINVOINTI**

Tiedät, että kaverillasi on hankalaa ja se vaikuttaa teidän väleihin. Miten toimit?

- A** Laitat puhelimeen eston päälle. Uusia kavereita löytyy aina.
- B** Kerrot, että asiat pitää selvittää nyt.
- C** Soitat kaverin kotiin ja kerrot, kuinka hankalaa teillä on.



**HYVINVOINTI**

Kuulet, että parhaalla ystävällä on isoja huolia. Mitä teet?

- A** Kerrot kaikille. Joku osaa varmasti auttaa.
- B** Voit kuunnella, mutta pyydät häntä kertomaan vanhemmille tai opettajalle.
- C** Et halua kuunnella, koska ei ole sinun huoliasi.





**HYVINVOINTI**

Miten jännittäminen voi vaikuttaa mielialaan?

- A** Hermostuttaa
- B** Ahdistaa
- C** Jokaisen jännittäminen voi olla erilaista



**HYVINVOINTI**

Sinulla on joskus paha mieli. Voitko jäädä töistä kotiin?

- A** Jokaisella on joskus paha mieli syystä tai toisesta. Jos paha mieltä on harvoin, niin silloinkin on mentävä töihin.
- B** On hyvä yrittää ajatella iloisia asioita. Raitis ulkoilma töihin mennessä usein piristää.
- C** Voit jäädä kotiin. Paha mieli lähtee lepäämällä pois.



**HYVINVOINTI**

Kerro paras vinkki, miten mieli pysyy iloisena, vaikka aina ei asiat suju.



**HYVINVOINTI**

Mitä tarkoittaa hyvä työergonomia? Miten siihen pystyy itse vaikuttamaan?



**HYVINVOINTI**

Säännöllinen liikunta auttaa jaksamaan myös työelämässä. Mikä seuraavista väitteistä on totta?

- A** Kiireisinä kausina kannattaa välttää liikuntaa ja keskittyä vain töihin.
- B** Liikunnan ei tarvitse tuntua hyvältä vaan se on aikamoista pakkopullaa.
- C** On ensisijaisen tärkeää löytää itselle sopiva liikuntamuoto ja laji, josta itse pidät.



**HYVINVOINTI**

Minkälaista hyötyliikuntaa arkeen voi lisätä helposti?



**HYVINVOINTI**

Ihmiskehoa ei ole rakennettu istumaan paikallaan useita tunteja kerrallaan. Millaisia keinoja keksit, että työpäivään tulisi lisää aktiivisuutta ja liikettä?



**HYVINVOINTI**

Työasennon vaihtelu keventää alaselän ja jalkojen kuormittumista seisomatyössä. Minkälaisia vinkkejä antaisit esimerkiksi siivoojalle taukoihin ja työasentoihin liittyen?





**HYVINVOINTI**

Tietyissä työtehtävissä joutuu nostelemaan raskaitakin tavaroita. Mitä tavaroiden nostamisessa on syytä ottaa huomioon?

- A** Kannattaa antaa työkaverin nostaa painavimmat tavarat.
- B** Raskaita taakkoja ei pitäisi siirtää yksin.
- C** Yhdessä nostamista kannattaa harjoitella kevyemmällä tavaroilla ennen raskaiden taakkojen nostamista.



**HYVINVOINTI**

Säännöllisellä liikunnalla saatuja hyötyjä ovat esimerkiksi:

- A** Vähentyneet sairauspoissaolot.
- B** Työkyvyn ja työsuoritusten paraneminen.
- C** Unettomuuden lisääntyminen.



**HYVINVOINTI**

Minkälainen liikunta ylläpitää sinun motivaatiosi ja virkistää mieltäsi?



**HYVINVOINTI**

Minkälaisia haasteita erilaisissa työtehtävissä on fyysisen hyvinvoinnin näkökulmasta?

- A** Keittiötyö
- B** Hoivatyö
- C** Toimistotyö
- D** Siivoustyö