

## Elintapaohjausta liikkumalla

Tuoretta osaamista nuorten palveluihin ja Liikkeellä kohti hyvinvointia -hankkeet ovat kehittäneet elintapaohjauksen ympärille toiminnallisen pelin, joka liikuttaa osallistujia ja antaa tärkeää tietoa unesta, ravinnosta sekä liikunnasta.

Pelin teemat ja sisältö:

### 1. Uni

- Video unesta + kysymyksiä
- Uni-tietovisa
- Ruutuaika
- Digihyvinvointi -testi

### 2. Ravinto

- Tavat puntarissa -testi
- Ravitsemuksen alkeet -testi
- Kofeiini
- Video päihdeilmiöstä + kysymykset
- Testi päihteistä

### 3. Liikunta

- Lasten ja nuorten liikkumissuositus(video+kysymykset)
- Valitse portaat ( video+kysymykset)
- Istuminen ja liikkumattomuus (video+kysymykset)
- Liikutko tarpeeksi? -testi



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



Uni

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



# Uni-tietovisa

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Ruutu aika**

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



# Digihyvinvointi - testi

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



# Tavat puntarissa

RAVINTO

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



# Ravitsemuksen alkeet -testi

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Kofeiini**

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



# Päihteet

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Testi päihteistä**

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**MIKKELI**



# Lasten ja nuorten liikkumissuositus

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**MIKKELI**



**Valitse portaati**

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**MIKKELI**



# Istuminen ja liikkumattomuus

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**MIKKELI**



**Liikutko  
tarpeeksi?**

Scan me



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**MIKKELI**

