

Tehtäväkortti

SOSIAALISET VERKOSTOT

TERVEYSOSAAMINEN

Perustiedot

Nimi

Ryhmä

FAKTA

Sosiaalinen verkostosi koostuu ihmisistä, jotka ovat sinua lähellä ja jotka ovat osa sinun elämäsi. Verkostoon kuuluvat esimerkiksi perhe, ystävät, sukulaiset, opiskelu- ja työkaverit. Jokaisen ihmisen sosiaalinen verkosto on erilainen ja se muuttuu elämän myötä. Esimerkiksi lapsuuden kaverit vaihtuvat uusiin, kun opiskelu- ja työpaikalla tapaa uusia ihmisiä. Ajan myötä toiset ihmiset muuttuvat läheisemmiksi ja toiset taas muuttuvat etäisemmiksi.

Kanssaihmisiltä saatu tuki vaikuttaa hyvinvointiimme. Kun saa tukea läheisiltään, se auttaa käsittelemään ja pääsemään yli monista vaikeista tilanteista. Läheiset ihmiset ovat voima, jotka kantavat yli monien haasteiden.
(NYYTIN ELÄMÄNTAITOKURSSI®)

Tehtävät

Piirrä kartta sosiaalisista verkostoistasi yllä olevaan kuvioon mukaan. Sijoita siihen tällä hetkellä elämäsi tärkeimmät henkilöt. Merkitse lähellesi tärkeät ihmiset ja kauemmaksi ne ihmiset, jotka ovat vähemmän tärkeitä. Voit merkitä myös lemmikkieläimet tai sellaiset ihmiset, joita sinulla on ollut aikaisemmin. Vastaa sen jälkeen alla oleviin kysymyksiin.

Keitä haluaisit lisää verkostoosi?

Millaiset ihmissuhteet tuovat sinulle energiaa?

Kenen puoleen voit kääntyä kun tarvitset apua?

Läheisistä: _____

Kouluympäristössä: _____

Työssäoppimispaikalla: _____

saku



Nyyti ry

SOSIAALISET VERKOSTOT

**PERHE
SUKULAISET**

**OPSIKELU
TYÖ**

