



A A M U N A V A U S

Mä tsemppaan sua - Sä tsemppaat mua

Hyvää huomenta koko koululle!

Miten elämäsi luistaa kymmenen vuoden kuluttua? Miltä näytät, kun mittariin lisätään toiset kymmenen vuotta? Entä kun vielä tuplataan vuotesi, vieläkö jalkasi jaksavat nousta?

Jokainen meistä tekee valintoja, jotka vaikuttavat omaan tulevaisuuteemme. Eniten vaikutusta valinnoilla on omaan elämään, mutta emme voi välttyä vaikuttamasta myös läheisiimme ja ympäristöömme. Siksi ei olekaan aivan sama, millaisia valintoja teemme päivittäin.

Omaa elinikää voi helposti lyhentää epäterveellisillä elämäntavoilla. Nykyisin kaikki tietävät, että päihderiippuvuus on vaarallinen ongelma, mutta silti monet aloittavat esimerkiksi tupakoinnin jo nuorena. Toisaalta yhä useammat kärsivät ongelmista syömisen kanssa. Ruokaan ei aina osata suhtautua normaalisti, mistä seurauksena voi olla yli- tai alipainon aiheuttamia sairauksia.

Entä jos tänään päättäisit tehdä hyviä valintoja, vain tänään? Voisit tsemppata itseäsi ottamaan pieniä askelia terveellisemmän elämäntavan suuntaan. Jollekin se voi tarkoittaa sitä, ettei ohita salaattikulhoa pikavauhdilla, vaan pyrkii syömään monipuolisemmin. Toiselle se voisi merkitä pyöräilyä autossa istumisen sijaan. Ehkäpä joillakuilla on puolestaan tarvetta huolehtia jaksamisestaan, siitä että keho saa riittävästi energiaa ja lepoa.

Aina ei riitä, että itse yrittää. Tsemppausapua tarvitaan muiltakin ihmisiltä: vanhemmilta, sisaruksilta, kavereilta, opettajilta ja vaikkapa valmentajilta. Aina ei edes tiedä, mikä itselle olisi parhaaksi. Silloin kannattaa kysyä neuvoa aikuiselta. Myös ystäviä on hyvä kuunnella. He ovat parhaita tsemppareita, ja auttavat eteenpäin silloinkin kun mieli on maassa. Ketä sinä puolestasi voisit tsemppata?

Tsemppaaminen on helppoa. Voit vaikka pyytää kaveria urheilukentälle kanssasi. Äitiä tai isää voi tsemppata laittamalla terveellistä ruokaa silloin kun heillä on kiire. Siskoa tai veljeä voi tsemppata käymään nukkumaan ajoissa. Sillä ei ole väliä, minkä ikäinen tai kokoinen olet, sillä jokainen voi tsemppata toista omalla tavallaan.

Meidänkin koulussa tarvitaan tsemppausta. Opettajat tsemppaavat oppilaita, ja tarvitsevat itsekkin joskus vähän tsemppausta. Mä tsemppaan sua - Sä tsemppaat mua!

Hyvää koulupäivää ja erityisesti TSEMPPIÄ kaikille!