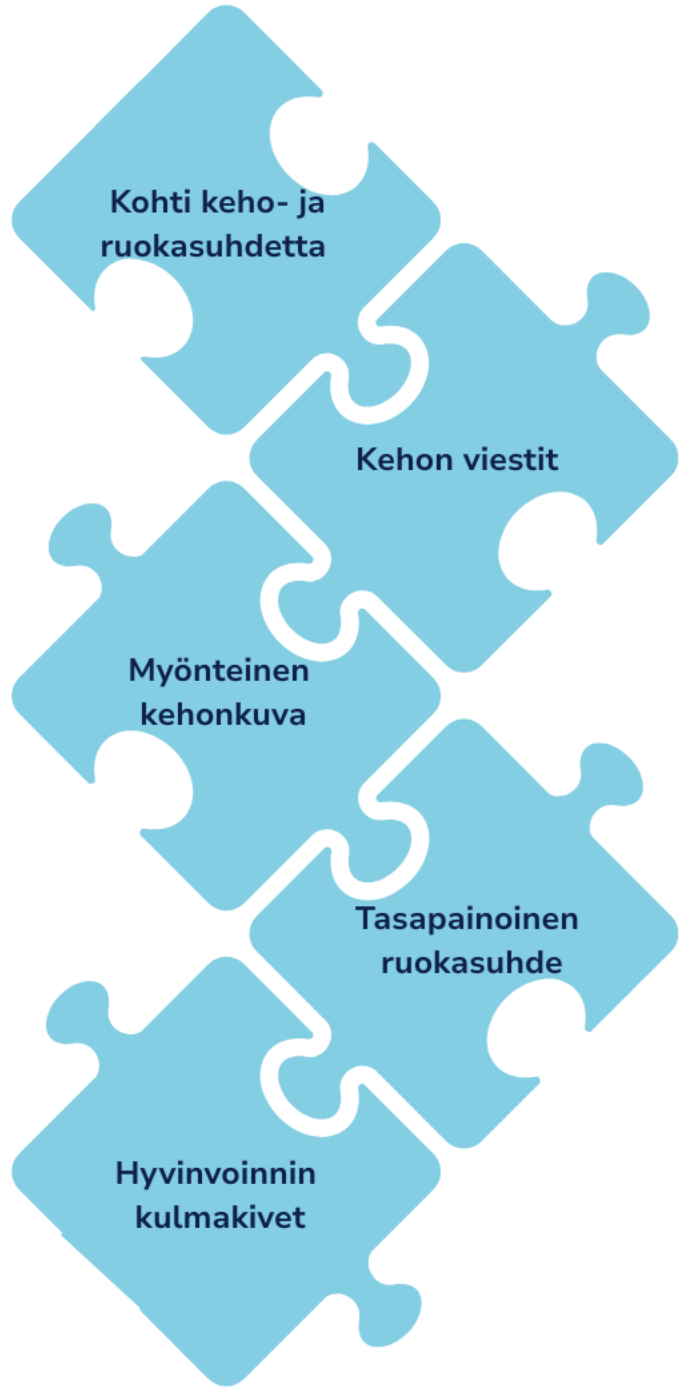
Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamalli



Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Tietoisku: Myönteinen kehonkuva

Materiaalin käyttäjälle tiedoksi

Tämän tietoiskun tavoitteena on kertoa, mitä tarkoittaa myönteinen kehonkuva ja minkälaisia eri ulottuvuuksia myönteiseen kehonkuvaan liitetään.

Tietoisku on osa Nuoren urheilijan keho- ja ruokasuhde -toimintamallin osa-aluetta 3. Myönteinen kehonkuva, joka on kuvattu työkirjassa sivulla 11–12 ja 41.

Tietoiskun sisällön pohjana on käytetty mm. Tylka ja Wood-Barcalow (2015) julkaistussa katsaustyyppisessä artikkelissa esitettyä myönteisen kehonkuvan viitekehystä.

Diaesityksen sisällön on tuottanut urheilufysioterapeutti (sert.) Satu Siirtola.

Materiaali on tuotettu osana Nuoren urheilijan terveellinen keho- ja ruokasuhde –hanketta, jota rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr. Hanke toteutettiin 1.8.2024-31.7.2025.

Opetus- ja kulttuuriministeriö

ODL

Myönteinen kehonkuva

Mitä tarkoittaa kehonkuva?

Kehonkuva = ihmisen oma käsitys ja kokemus kehostaan

Kehonkuva pitää sisällään omaan vartaloon liittyvät:

- **tunteet ja ajatukset**
- **asenteet ja uskomukset**

Se sisältää käsityksen oman kehon arvokkuudesta ja toiminnallisuudesta.

Se ei siis varsinaisesti liity kehon kokoon tai ulkonäköön, vaan kyse on:
ihmisen omasta kokemuksesta
omasta kehostaan.

MYÖNTEINEN KEHONKUVA

- Kehonarvostus
- Kehon hyväksyntä ja rakastaminen
- Kauneuden ymmärtäminen laajana käsitteenä
- Joustava ulkonäköön panostaminen
- Huolenpito omasta kehosta
- Sisäinen positiivisuus
- Haitallisten toimintamallien välttäminen
- Omaa kehoa koskevan tiedon suodattaminen suojelevasti – medialukutaitoisuus

Myönteinen kehonkuva ei tarkoita sitä, että jatkuvasti olisi tyytyväinen kaikkeen omassa kehossa. Tämä ei tarkoita ainoastaan kehon ulkonäköä vaan myös muita kehon ulottuvuuksia, kuten esimerkiksi kehon toiminnallisuutta.

Some ja kehonkuva

”Sosiaalinen media ja varsinkin sen runsas käyttö voi vaikuttaa kielteisesti omaan keho- ja ruokasuhteeseen. Sosiaalisessa mediassa kohtaamme kuvatulvan joka päivä. Suuri osa kuvista on muokattu ja tarkkaan valittu. Ne eivät yleensä edusta todellisuutta tai kehojen ja ihmisyyden aitoa monimuotoisuutta.” (mielenterveystalo.fi)

- Alitajunta !
- Se mitä pysähdyt katsomaan,

  sen kaltaisia julkaisuja some alkaa syöttämään sinulle.
- Somen vaikutus uneen
- Somen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin

  - someen ei saa aitoja äänensävyjä, ilmapiiriä, kasvojen ilmeitä, emojit on aina valinta