

IDEOITA KÄSILLÄ TEKEMISEEN NIKOTIINITUSKAN AJAKSI

Ryhmässä voi pohtia, kuinka kauan tupakan mieliteko kestää ja miten sen yli pääsee ilman tupakkaa. Mitä voisi tehdä tupakoinnin sijaan?

- Kortin pelaaminen, lautapelit, palapelit, ristikot, sudokut
- Arkiaskareet: tiskaaminen, pyykit, imurointi, wc-pesu, pölyjen pyyhintä, kaapin siivous
- Pulmalelut
- Lehtien selailu
- Kännykkäpelit
- Kännykän selaaminen, tietokoneella googlettaminen
(koneen vieressä lista valmiina helpottamaan aloittamista)
- Askartelu, käsityöt, puutyöt
- Lautasliinojen taittelu
- Origamien taittelu
- Kukkien sidonta, kukkaistutusten hoito
- Yrttien kasvattaminen
- Sormijumppa kuminauhanenksulla (lenksu valmiina taskussa, pöydällä, käsilaukussa...)
- Taskujen räpeltäminen
- Käsirasvan levittäminen, kynsinauhaöljyn levittäminen, kynsien viilaus ja lakkaus
- Raharengin täyttäminen /tyhjentäminen
- Pöytätenniksen pelaaminen
- Sormuksen pyörittely sormessa
- Stressipallon puristelu
- Kasvisten pilkkominen
- Spinnerin pyörittäminen

Ideat ovat syntyneet vertaisohjaajien koulutuksissa.