

MIEHEN HUOLTOKIRJAN OHJEKIRJA

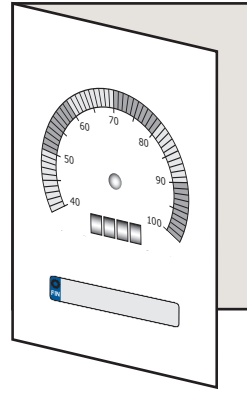
Miehen huoltokirja on keveä ja huumoripitoinen työväline, jonka avulla voi pohtia omaa terveyttä ja hyvinvointia. Huoltokirjaa voi käyttää joko ryhmässä tai yksilöllisen ohjauksen apuna. Huoltokirjan voi antaa myös kotitehtäväksi tapaamisten välillä. Vastauksista nousseet keskustelualoitteet kannattaa ottaa puheeksi ryhmässä tai kahden kesken.

Huoltokirja sisältää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja mittareita. Jos huoltokirjan täyttää yhteisen matkan alussa, ohjekirjasta löytyy erillisiä Oma kuntoarvio -osioita, joita voi käyttää myöhemmin matkan varrella. Suuntaantavaa itsearviointia voi hyödyntää myös mahdollisessa loppukeskustelussa tai arviointikeskustelussa.

Jokaiselle meistä tulee jossain vaiheessa 'valmistajan takaisinkutsu', mutta sitä ennen matkanteon soisi olevan mahdollisimman huoltovapaata ja sujuvaa.

© Kirsi Alastalo ja Susanna Pietiläinen 2016

RyhmäRenki.fi



Huoltokirja kannattaa tulostaa paperin molemmille puolille ja taittaa kaksinkerroin näin. Mittareihin voi piirtää viisarit, matkamittareihin voi kirjoittaa vuoden ja päivämäärän sekä rekisterikilpeen nimen.

Bonuskysymyksiä:

Paukkuuko pakoputkesi?

Keittääkö moottorisi helposti?

Oletko kellahtanut katollesi viimeisen puolen vuoden aikana?

Onko hämärässä ajaminen vaikeutunut?

Kuuluuko moottorista sivuääniä?

Kun lähdet liikkeelle, kuuluuko pauketta, kitinää tai muita ylimääräisiä ääniä?

Seurataanko mittarilukemiasi säännöllisesti?

Muistatko lisätä tarpeeksi nestettä säiliöön?

Otatko vielä uusia haasteita vastaan?

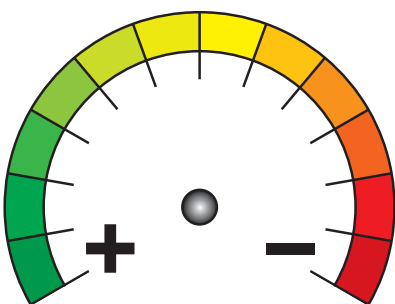
Kiinnostaako usuin tekniikka?

Leikkaa tästä

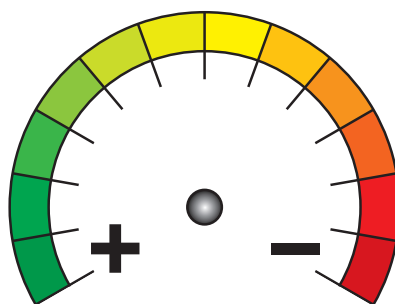
OMA KUNTOARVIO

nimi _____

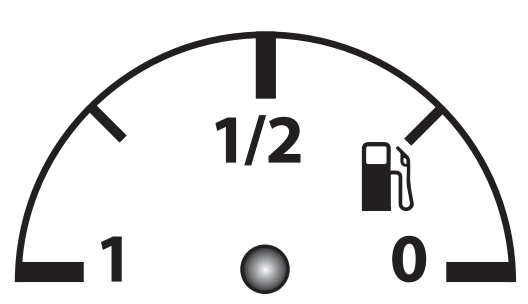
pvm _____



Kuntomittari



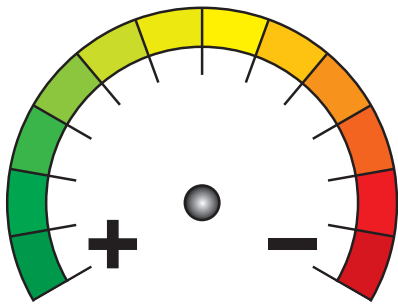
Mielialamittari



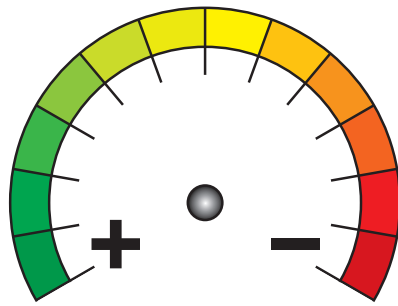
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

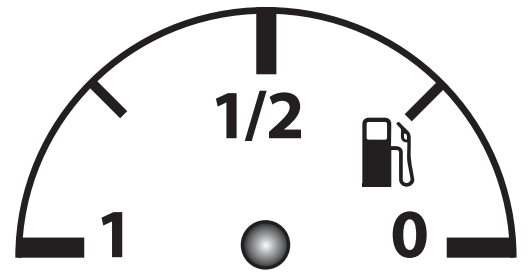
nimi _____ pvm _____



Kuntomittari



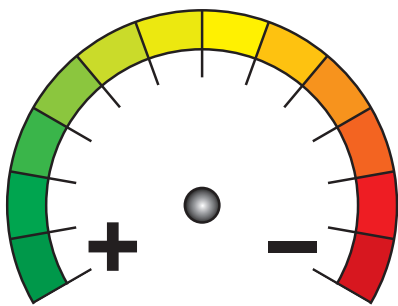
Mielialamittari



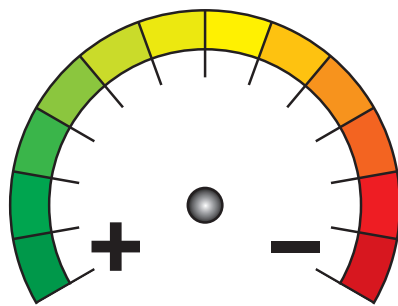
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

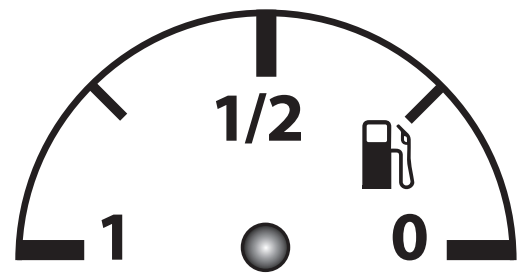
nimi _____ pvm _____



Kuntomittari



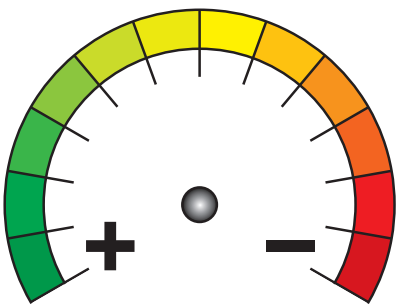
Mielialamittari



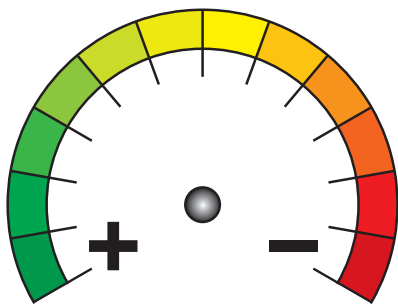
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

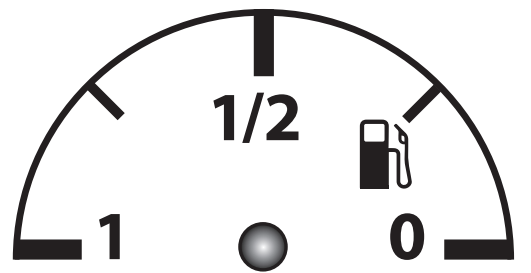
nimi _____ pvm _____



Kuntomittari



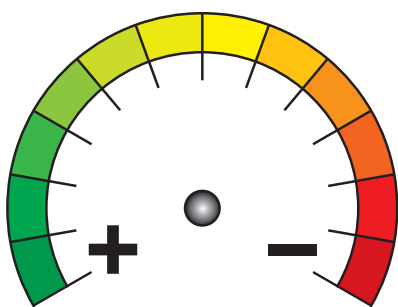
Mielialamittari



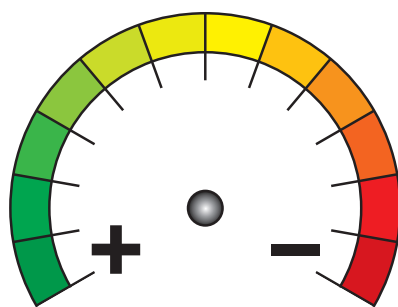
Tulevan vuoden toiveiden tankki

OMA KUNTOARVIO

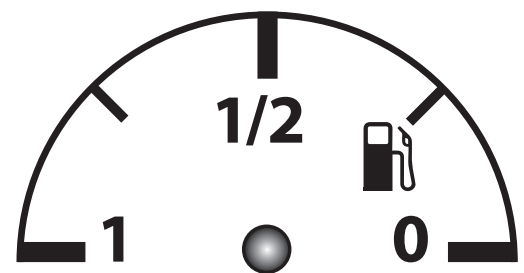
nimi _____ pvm _____



Kuntomittari



Mielialamittari



Tulevan vuoden toiveiden tankki