



# Harjoitus: Sosiaalisen median vaikutus kehosuhteeseen

## Syömisongelmien omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Ymmärrät, miten sosiaalinen media vaikuttaa omaan kehosuhteeseesi. Löydät toimivampia tapoja, joilla voit käyttää sosiaalista mediaa.

### Ohje:

Lue tehtävän kysymys ja pohdi vastausta.

---

Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa sinun kehosuhteeseesi, itsetuntoosi ja syömiseesi?

Minkälaisia ajatuksia sinulla herää selatessasi somea?

Millä tavoin voisit tukea omaa hyvinvointiasi somessa?