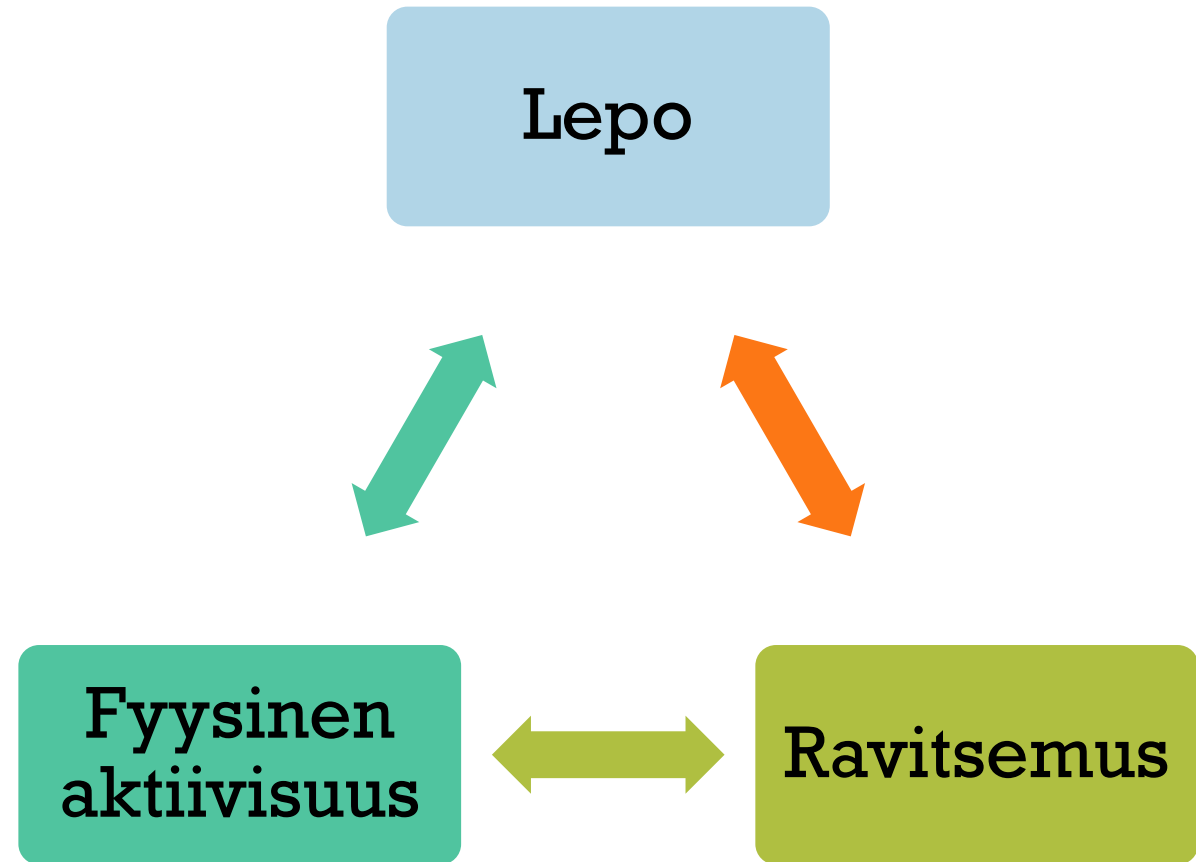


# Ideakortit

Liikunta- ja hyvinvointineuvontaan



# Hyvinvoinnin kulmakivet



# Syö hyvin

Kehosi tarvitsee energiaa ja solujen  
rakennusaineita



# Mitä sinulla tulee mieleen sanasta ravitseemus?

Keskustelkaa vapaasti ja jakakaa kokemuksianne aiheeseen liittyen.



# Millainen on päivittäinen ateriarytmisi?

- **Säännöllinen ateriarytmi...**
  - vähentää napostelua
  - pitää verensokerin tasaisena
  - hillitsee nälän tunnetta
  - takaa sen, että ruoansulatuselimistö saa levätä aterioiden sulatusta varten
- Aterioita tulisi syödä 3-5 tunnin välein, kuitenkin kuunnellen omaa kehoaan ja nälän tunnetta.
- Monelle sopii ateriarytmi, johon kuuluu aamupala, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa muutama välipala.



Tiedätkö mikä on ruokakolmio? Miten ruokakolmio toteutuu päivittäisessä ruokavaliossasi?

Ruokakolmion alaosassa on ruokia, joita on hyvä syödä usein ja paljon.

Kolmion yläosassa ruokia, joita kannattaa syödä vain joskus.



# Makroravintoaineet

## Proteiinit

- Välttämättömät aminohapot (elimistö ei pysty itse tuottamaan, täytyy saada ravinnosta)
- Rakennusainetta kehon solujen uusiutumiseen
- Hyviä lähteitä: liha, kala, kananmuna, palkokasvit, pähkinät, viljat, soija,

## Rasvat

- Välttämättömät rasvahapot (elimistö ei pysty itse tuottamaan, täytyy saada ravinnosta)
- Rasvainen kala, pähkinät, avocado, kasviöljyt
- Hermosto ja aivot, iho ja limakalvot

## Hiilihydraatit

- Pääasiallinen energian lähde, aivot tarvitsevat glukoosia
- Suolisto tarvitsee kuitua
- Suosi runsaskuituisia sekä vitamiineja ja hivenaineita sisältäviä lähteitä, kuten kasviksia, marjoja, täysjyväviljaa

Minkä seuraavista  
kohdista voisit  
toteuttaa/muuttaa  
ruokavaliossasi?

- **Lisää ruokavalioosi...**
  - Kasviksia ja palkokasveja (herneet, pavut, linssit)
  - Marjoja ja hedelmiä
  - Kalaa ja mereneläviä
  - Pähkinöitä ja siemeniä
- **Vaihda ruokavaliostasi...**
  - Vaaleat viljat täysjyväviljoihin
  - Kova rasva ja voi kasvisöljyvalmisteisiin
  - Rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin valmisteisiin
- **Vähennä ruokavaliostasi...**
  - Lihavalmisteita (erityisesti punainen liha)
  - Lisättyä sokeria sisältäviä juomia ja ruokia
  - Suolaa



# Millainen on mielestäsi hyvä ja ravitseva aamupala?

Kertokaa toisillenne, mitä söitte tänään aamupalaksi.

Pohtikaa yhdessä, millainen aamupala on hyvä ja ravitseva ja mikä merkitys aamupalalla jaksamiseen.

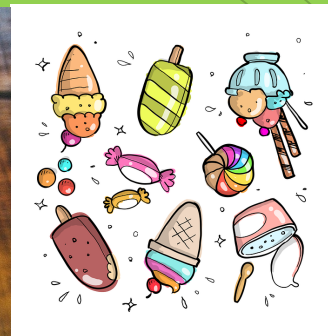


# Suola

Tiedätkö, mistä ruoista saat eniten suolaa päivän aikana? (esim. valmisruoat, leivät, makkarat, leikkeleet)

Paljon suolaa saisi syödä enintään päivässä? (5g)





# Muista herkutella!

Miten hemmottelet itseäsi? Mikä on lempiherkkusi?



## Lisätty sokeri

Listaa seuraavat ruoat järjestykseen sen mukaan, mikä tuotteista sisältää eniten sokeria.

Jogurtti 2dl (10 sokeripalaa)

Pillimehu 2dl (7 sokeripalaa)

Limu 0,5L (21 sokeripalaa)

Karkkipussi 120g (30 sokeripalaa)

Suklaalevy 200g (38 sokeripalaa)

Sokerin päivittäinen saantisuositus on alle 10% kokonaisenergiansaannista.



# Mitä on kuitu, mistä kuituja saa ja miksi kuidut ovat tärkeitä elimistölle?

Kuitua tulee saada riittävästi, jotta suolisto pysyy terveenä. Riittävällä kuitujen saannille on vaikutusta kolesterolin alenemiseen ja verensokerin pysymiseen tasaisena. Kuituja saa parhaiten syömällä kasviksia, hedelmiä, marjoja, pähkinöitä ja viljatuotteita.



# Lautasmalli

Tiedätkö mikä on lautasmalli ja mitä siihen kuuluu? Mistä ruoka-aineista lounaasi/päivällisesi tavallisesti koostuu?



# Mikä on lempiruokasi?

Jaa parhaat vinkit ja reseptit ryhmäsi kesken. Voit myös kertoa jonkin ravitsemukseen liittyvän muiston esimerkiksi omasta lapsuudestasi.



# Nuku hyvin

Kehosi tarvitsee riittävän määrän laadukasta lepoa





Tiesitkö?

- Uni on tärkeässä roolissa kuormituksesta (fyysinen ja mentaalinen) palautumisessa ja terveenä pysymisessä.
- Nukkumisen lisäksi palautuminen vaatii vaihtelua sosiaalisessa elämässä. Lepo ei ole vain fyysistä nukkumista, vaan myös henkinen prosessi.

Lähde: Työterveyslaitos



# Nukuitko hyvin viime yönä?

**Kysy kurssikaverilta kuulumisia pohtien unen ja levon määrää ja laatua.**

## Tiesitkö

- Univaje (unen saannin ja tarpeen välinen epäsuhde) vaikuttaa negatiivisesti mm. tarkkaavaisuuteen, muistiin, oppimiseen, mielialaan ja asioiden hallintaan. Mitä useampaan tehtävään ihminen joutuu jakamaan tarkkaavaisuuttaan, sitä herkempi hän on näille univajeen vaikutuksille. Univajeesta kärsivä saa heittää hyvästit myös luovuudelleen, sillä hän alkaa ajatella hyvin urautuneesti.
- Lähde: Työterveyslaitos



# Kuinka monta tuntia unta riittää sinulle?

**Unen määrän tarve riippuu myös kuormituksesta. Yleisesti unen tarve on 7-9 tuntia vuorokaudessa. Riittävän levon jälkeen heräät virkeänä.**

# Taukoaktiiviteetti

## Akupisteen painanta

Munuais 1 pisteen (keskellä jalkapohjaa päkiän ja jalkaholvin rajalla) painaminen rauhoittaa mieltä ja voi auttaa nukahtamaan.

Käytä kohtuullista painetta sormenpäällä pyöritellen



# Rauhoita oppitunnin loppuosa, jos tunti on myöhään illalla

Rauhallinen musiikki – itsenäinen tekeminen – hiljainen hetki 3-5 min

# Keskittymisharjoitus oppitunnin alkuun

Seuraa hengityksen virtaa kehossa. Sisään ja ulos. Anna sisäänhengityksen hieman laajentaa kehoa ja uloshengitys miellyttävästi palauttaa kehoa.

3-5 min

# Milloin uni häiriintyy?

Keskustelua omista nukkumis- ja unikokemuksista. Mikä vaikuttaa nukahtamiseen ja unenlaatuun heikentävästi.



Liikunta ja  
ravitseminen  
vaikuttavat uneen  
– ja päinvastoin

- Aamulla liikkuminen vaikuttaa positiivisesti nukahtamiseen ja unenlaatuun
- Vältä raskasta liikuntaa myöhään illalla
- Hyvin levänneenä jaksaa liikkua ja kunto kehittyy liikunnan ja levon yhteisvaikutuksesta
- Nälkäisenä ei saa helposti unta
- Liian täysi vatsa voi aiheuttaa levottoman yön
- Univaje vaikuttaa hormonitoimintaan ja ruokavalintoihin



Vinkkejä hyvään  
uneen.  
Kerro oma vinkkisi  
nukahtamiseen!

## **ILLALLA**

- Rentoudu ja rauhoitu itsellesi mieleisellä tavalla noin 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa.
- Syö illalla kevyesti, mutta riittävästi. Juo vain vähän.
- Tee makuuhuoneestasi unen kannalta riittävän mukava: huomioi huoneen lämpötila ja valoisuus.
- Varaa sänky nukkumista varten ja luovu kaikista toiminnoista, jotka eivät kuulu sänkyyn, kuten puhelimen selailusta.
- Mene vuoteeseen vasta, kun olet unelias.
- Nukkumaan mennessäsi älä yritä nukahtaa. Tee jotain, mikä siirtää huomiosi pois unen yrittämisestä.

# Unen vaiheet

## 1. Torke 5%

- Ei tunnun unelta, vaan rentouden tilalta.
- Yhteys ympäristöön heikkenee, ajatus harhailee, aivojen suorituskyky on voimakkaasti heikentynyt, mutta jonkinlainen taju ympäristöstä säilyy yhä.
- Torkkeen aikana ei vielä toteudu unen eheyttäviä tehtäviä.

## 2. Kevyt uni 50%

- Yhteys ympäristöön heikkenee huomattavasti.
- Reagoimme ulkoisiin ääniin enää satunnaisesti.
- Kehon ja mielen palauttavat toiminnot alkavat toteutua, mutta eivät niin voimakkaasti kuin syvässä unessa.

## 3. Syvä uni 25%

- Eristyksissä ulkoisesta ympäristöstämme.
- Hengitys on syvää, syke on matala ja rentoutuminen on täydellistä, aivojen energiavarastot täydentyvät ja kasvuhormonia välittyy.

## 4. Vilkeuni eli REM-uni 20%

- nukkuja vilkuttelee ajoittain silmiään luomien alla terävästi ja lihasjännitys romahtaa.
- esiintyy runsaasti mielikuvia ja ajattelua. unet ovat vilkeunen aikana emotionaalisesti hyvin voimakkaita

Uniergonomia.  
Mikä on  
sinulle paras  
nukkuma-asento?

## Hyvä ergonominen perusnukkuma-asento

- kylkimakuulla
- päänivelet ovat kasattuna toistensa päälle pystysuoraan: nilkat, polvet, lonkat, olkapäät ja ranteet ovat toistensa päällä pystysuorassa, jolloin paine jakautuu mahdollisimman symmetrisesti ja tasapainoisesti läpi keho



[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# Ole aktiivinen

Kehosi ja mielesi tarvitsevat liikettä

Liikutko tarpeeksi?  
Nukutko riittävästi?  
Kuinka aktiivista arkesi  
on?



Testaa



(<https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>)

Toteutuuko  
viikoittainen 18-64-  
vuotiaille suunnattu  
liikkumisen suositus  
kohdallasi?

## LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

# Liikunta- tottumukset

Keskustelkaa liikuntatottumuksista!

- Mitä ajattelet liikunnasta?
- Mikä on sinulle mieleisin liikuntamuoto; kävely, hölkkä, pyöräily, tanssi, uinti, kuntosaliharjoittelu...?
- Liikutko yleensä yksin vai porukassa? Miten haluaisit liikkua?
- Miltä haluat liikunnan tuntuvan; rauhalliselta, hengästyttävältä, reippaalta...?
- Miksi liikut; omaksi iloksi, kunnon kohottamiseksi, virkistymiseksi vai hyvää terveyttä tavoitellen?



Monta tuntia päivässä vietät istuen? Tiedätkö, miten istuminen vaikuttaa sinuun?

## Pitkäaikaisen istuminen haitat

- Kuormittaa kehoa yksipuolisesti
- Aiheuttaa särkyä ja kireyksiä kehossa, erityisesti selässä, niska-hartiaseudulla ja jaloissa
- Haurastuttaa luustoa, pienentää lihasmassaa ja vähentää lihasvoimaa
- Turvottaa alaraajoja ja hidastaa niiden aineenvaihduntaa

Mitä jos nousisit hetkeksi seisomaan ja pyöräyttäisit muutaman kerran hartiat ympäri?

# Aika tauottaa työ- ja opiskelupäivää

Näytä jokin mielestäsi taukoliikuntaan sopiva liike!

(Vartalonkierto, hartioiden pyöritys, kurkotukset käsillä eri suuntiin, istumaan nousu penkiltä, eteentaivutus, erilaiset venytykset...)

# Liikunta ja liikkumisen eri muodot

- Keksikää vuorotellen erilaisia liikuntalajeja tai –muotoja, mitä olette harrastaneet, haluaisitte kokeilla tai mistä olette kuulleet. Keksikää mahdollisimman monta erilaista tapaa liikkua!

# Mitä olet aina halunnut tietää liikunnasta?

Keksikää yhdessä tai jokainen vuorollaan kysymys, johon selvitätte vastauksen tunnin aikana tai seuraavalle tunnille. Kartuttakaa tietämystä yhdessä keskustelemalla asiasta asian selvitettyänne.

# Täydellinen päivä/viikko

Millainen olisi täydellinen päivä/viikkosi liikunnan ja liikkumisen näkökulmasta, jos sinun ei tarvitse miettiä rajoituksia esim. ajallisesti tai taloudellisesta näkökulmasta? Voitte keskustella täydellisestä päivästä/viikosta myös unen, ravitsemuksen ja rentoutumisen näkökulmasta.

# Miten sinä ylläpidät toimintakykyäsi?

- Toimintakyky tarkoittaa jokaisen yksilöllistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kykyä toimia arjessa.
- Tärkein toimintakykyyn vaikuttava tekijä on riittävä määrä palauttavaa unta, mutta myös paikallaan olon tauottaminen ja kevyt liikuskelu ovat merkittävässä roolissa toimintakyvyn ylläpitämisessä.
- Toimintakykyä voi ylläpitää kotiaskareiden, kauppareissujen ja muiden tavallisten arkeen kuuluvien toimintojen avulla.

# Oppitunnin liikunnallistaminen

- Kielten tunnint
  - Pantomiiimi Alias: Selitä parille sanastoa kehon kielellä
- Käden taidot ja kuvataiteet
  - Vaihda työpistettä tunnin aikana
  - Vaihtelee työasentoa
- Musiikki
  - Kuvaile opeteltavan kappaleen kulku kehonkielellä

# Oppitunnin liikunnallistaminen

- Kielten tunnit
  - Opiskeltavan kielen musiikkia, liikutaan musiikkiin eläytyen
- Käden taidot ja kuvataiteet
  - Galleriakävely: Voidaan tutkia valmiita töitä tai orientoitua uuteen aiheeseen keräämällä ryhmästä jo olemassa olevaa tietoa. Kiinnitetään valmiit työt, joita tutkitaan ja kommentoidaan tai kysymykset, joihin haetaan vastausta/ajatuksia, ympäri luokkaa tai isompaan tilaa
- Musiikki
  - Rytmiharjoitukset käsillä ja jaloilla taputtaen



Oppitunnin  
tauottaminen  
2 min

Nouskaa seisomaan

Pyöristä selkää: leuka rintaan, lantion alaosa eteen ja työnnä kädet eteen (uloshengityksellä)

Notkista selkää: leuka ylös, lantion yläosa eteen, purista lapoja yhteen (sisäänhengityksellä)

Toista 5 kertaa

Pyörittele olkapäitä