

Terveyshetki 2 luokkalaisille



Oma keho on supersankari

- ▶ Katsotaan tästä linkistä supersankarivideo
- ▶ <https://neuvokasperhe.fi/oma-keho-on-supersankari-video/>



Uni

- ▶ **2 luokkalaisen unentarve on noin 9–10 tuntia.** Yksilölliset vaihtelut ovat toki suuria jo samassa perheessäkin. Riittävästä unesta kertoo tuntimäärää paremmin se, että koululainen herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena.
- ▶ Uni on välttämätöntä aivoille. Nukkuja ei sitä huomaa, mutta hänen aivoissaan aherretaan yön aikana kuin yövuorossa konsanaan. Yön aikana aivot huoltavat itseään ”peseytyvät, tankkaavat ja remontoivat”.
- ▶ Uni pitää säännöllisyydestä. Siksi myös viikonloppuisin kannattaa pitää melko samanlaista unirytmää, kun koulupäivinä.

Mihin unta tarvitaan?

- ▶ Uni vaikuttaa laajasti kasvuun ja kehitykseen. Hyvä ja riittävä uni auttaa meitä pärjäämään ja jaksamaan koulussa. Uni vaikuttaa oppimiseen ja auttaa muistamaan paremmin. Lisäksi hyvin nukkuneena keskittyminen koulussa on helpompaa.
- ▶ Levänneenä on hyväntuulisempi. Luovuus ja sosiaaliset taidot vaativat myös hyvät yöunet.
- ▶ Hyvä yöuni vaikuttaa terveyteen ja kehitykseen. Uni vaikuttaa myös kasvuun, unen aikana erittyy kasvuun tarvittavaa hormonia. Lisäksi uni vahvistaa vastustuskykyä ja helpottaa sairauksista toipumista.
- ▶ Uni sisältää erilaisia vaiheita ja jokaisen vaiheen tulee keritä toistua yön aikana useita kertoja.
- ▶ Kahdessa ensimmäisessä vaiheessa uni on pinnallista ja kevyttä. Keskivaiheen syvä uni on tärkeintä kasvun ja kehityksen kannalta. Viimeisessä vaiheessa aivot järjestävät päivän tapahtumia ja tallentavat tietoa. Tämän aikana näemme myös unia.

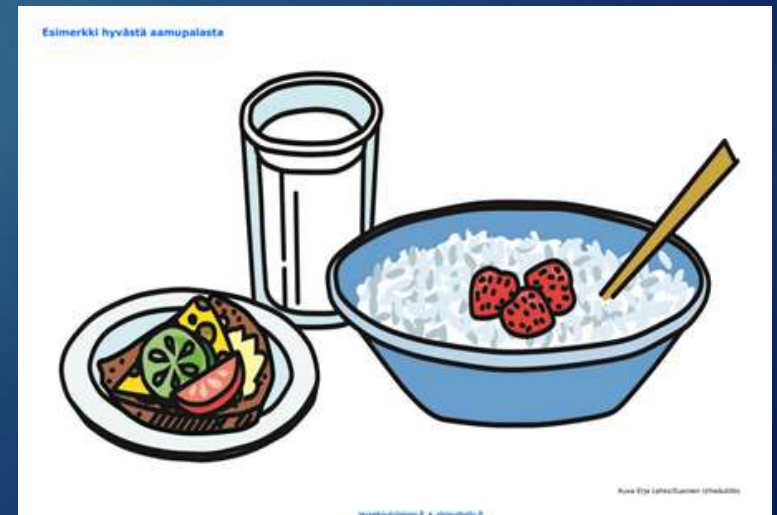
Unipuu tehtävä

- ▶ Tästä linkistä voit tulostaa oman unipuusi ja värittää sen. Samalla voitte kotona jutella mikä unessa on arvokasta ja mitkä asiat voivat heikentää unta. Voit laittaa unipuusi vaikka jääkaapin oveen 😊
- ▶ https://neuvokasperhe.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/01/Neuvokas_va%CC%88rita%CC%88_unipuu.pdf



Hyvän yönunen jälkeen maistuu aamupala

- ▶ Aamupala antaa energiaa aamupäivään ja pitää nälän loitolla kouluruokaan asti
- ▶ Vaikka aamulla ei tuntisi itseään nälkäiseksi, kannattaa silti syödä. Jos aamulla ei syö mitään, ei jaksa keskittyä tunneilla opetukseen tai pelailla välitunneilla
- ▶ Aamulla kannattaa muistaa myös juoda, jotta ei väsähdä



Mitä aamupalaksi?

- ▶ **Hyvä aamupala koostuu kolmesta osasta:**
- ▶ Ensimmäinen osa koostuu viljatuotteista kuten puurosta, muroista, myslistä, tai täysjyväleivästä nämä antavat aivoille energiaa
- ▶ Toiseksi osaksi tarvitset jogurttia, rahkaa, kananmunaa, leikkelettä tai juustoa näistä lihaksesi saavat voimaa
- ▶ Kolmas osa on kasviksia tai hedelmiä. Niistä saat vatsaa helliviä kuituja ja koko kehoa helliviä vitamiineja sekä hivenaineita
- ▶ Aamupalalla kannattaa juoda esimerkiksi lasillinen maitoa (kasvipäisiä maitovalmisteita) tai mukillinen kaakaota

(tässä lisää lasten juomasuosituksista <https://neuvokasperhe.fi/juomat-lasten-ruokavaliossa/>)



Palataan vielä lopuksi supersankariin

- ▶ Sinä olet supersankari, olet arvokas, ainutlaatuinen ja omanlaisena juuri oikeanlainen
- ▶ Mitä näen, kun katson peiliin?
- ▶ Mitä jalkani osaavat?
- ▶ Missä sormeni ja käteni ovat hyviä?
- ▶ **Pidä hyvä huoli supersankarista eli itsestäsi**
- ▶ Alla olevasta linkistä voi tulostaa mukavan tehtävän tähän aiheeseen liittyen
- ▶ https://neuvokasperhe.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/01/Neuvokas_2020_kehoni.pdf

Lähteet:

- ▶ Neuvokas perhe sivusto: <https://neuvokasperhe.fi/>
- ▶ Terve koululainen: <https://www.tervekoululainen.fi/>

