

IHMEELLISET AIVOT

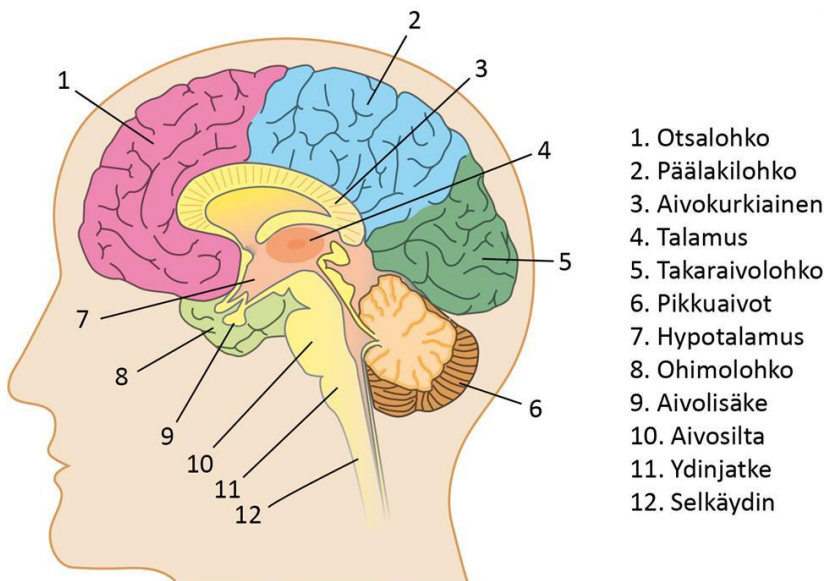
1.TAPAAMISKERTA

Alkuun tieto-osuus; tukisanojen/ listan käyttäminen tarvittaessa keskustelun tukena

- <https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivosairaudet/aivojen-rakenne-ja-toiminta>

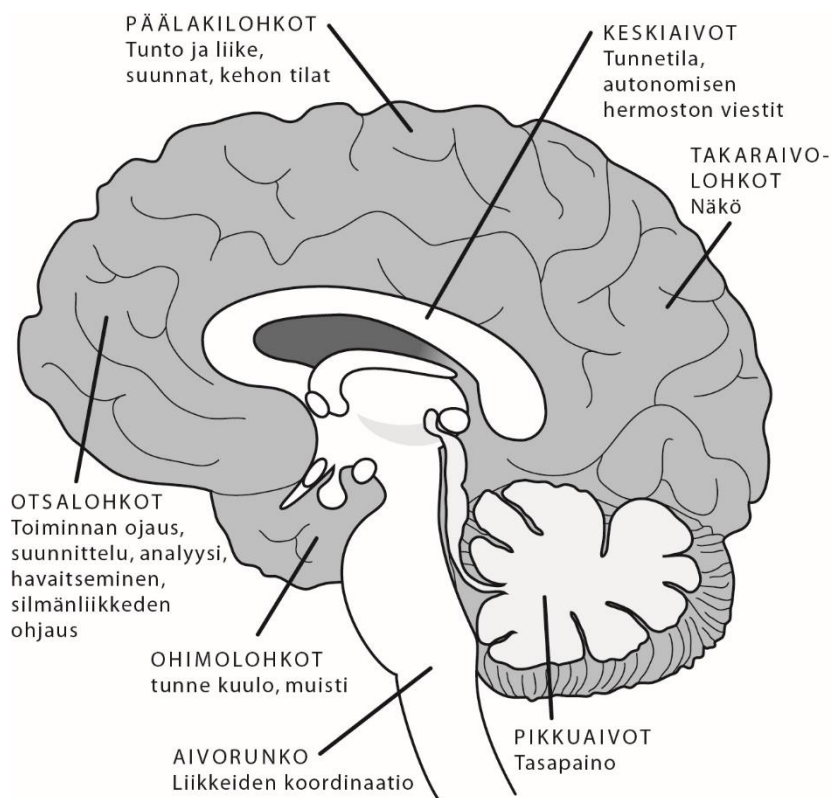
Tehtävä yhdessä:

Voi tulostaa Terveyskylän sivulta kaikille mustavalkotulosteena aivokuvan väritettäväksi. Tulosta myös värillinen versio, josta näkee eri alueet. Aivojen osat voidaan alleviivata sillä värillä, millä ne väritetään.



lähde: Terveyskylä

Voit myös tulostaa alla olevan kuvan kaikille tai heijastaa se valkotalulle. Kuvasta näkee eri aivoalueiden tehtävänjaon.



Kuva: Antti Valta

[YLEN SIVUILLA](#) myös hyvää tietoa aivoista ja esim. aivoinfarktin sairastaneiden tarinoita

sekä [TOTTA VAI TARUA AIVOISTA -visa](#):

2. TAPAAMISKERTA

Katsokaa alkuun yhdessä alla oleva video:

[Luonnosta terveyttä ja hyvinvointia aivoillesi](#)



Tehtävä yhdessä tai pienryhmissä:

- Aivojen hyvinvointi

Miettikää, mitkä asiat ovat tärkeitä aivojen hyvinvoinnin kannalta? Tarkentakaa annettuja asioita 3x3 ruudukkoon. Ruudukot voi asettaa myös polun varteen, jolloin jokainen käy yksitellen lisäämässä ruudukkoon yhden asian. Ruudukkoa on hyödyllistä käyttää miellekartan tavoin esimerkiksi ideoinnissa. Ruudukosta voi halutessaan ottaa yhden uuden asian, josta tekee uuden 3x3 ruudukon.

- uni
 - ravinto
 - liikunta
 - rentoutuminen (stressinhallinta)
 - raitis ilma (happi)
 - ystävät
- kotitehtäväksi mielikuvaharjoituksia: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

3. TAPAAMISKERTA

Kansantajuinen artikkeli aivojen harmaan aineen "lisäämisestä":

<https://www.iltalehti.fi/terveysuutiset/a/17ce8d4a-fba8-4239-8e2d-32e190f04d64?fbclid=IwAR0iSwM-sqSxFVBSwlXbbKfqVMPkhNse0plkbVYhlqLTaCQFnzerZYdCNJO>

TEHDÄÄN TÄMÄN POHJALTA HARJOITUS ESIM. PAREITTAIN TAI PIENRYHMÄSSÄ:

Työmuisti

Kokeilkaa pienryhmässä tai pareittain, kuinka isoja työmuistinne kapasiteetit ovat. Lue parille kolme numeroa, jotka hän yrittää toistaa. Jos tämä onnistuu, lue neljä numeroa, sitten viisi, jne. Tee harjoitusta niin kauan, kun parisi pystyy toistamaan numerosarjoja virheettömästi. Esimerkiksi:

358

1793

25103

842519

3772502

41682594

926489324

(Sovellus: kirjoita numerot 1-10 paperille tueksi, jos pari ei pysty toistamaan numeroita ääneen)

Kun tietoa on käsitelty työmuistissa riittävästi, se siirtyy pitkäkestoiseen muistiin. Monet tiedot tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin nukkuessa. Nukkuminen on siis todella tärkeä muistin toimimisen kannalta.