

Aivoterveys: Mikä tekee aivoille hyvää/pahaa?

Valmistelu:

Tutustu Aivoliiton sivujen **aivoterveys**-osioon <http://www.aivoliitto.fi/aivoterveys>, josta löydät tärkeää tietoa mm. *ravinnon, liikunnan, elintapojen ja mielen hyvinvoinnin* merkityksestä aivoterveydelle.

Varaa ryhmäkerralle mukaan isoa paperia sekä tusseja.

Toteutus:

Jakautukaa kahteen ryhmään. Toinen ryhmä ohjataan pohtimaan, mikä tekee aivoille hyvää ja toinen ryhmä pohtii samaan aikaan asioita, jotka tekevät aivoille pahaa. Asiat voivat liittyä mm. *ravintoon, harrastuksiin, elintapoihin sekä liikuntaan*. Kirjatkaa asioita yhdessä ylös. Vaihtakaa tehtävän puolivälissä papereita ja täydentäkää toisen ryhmän tekemää listaa. Käykää samalla keskustelua aivoterveydestä.

Vinkit/ sovellus:

Mikäli kysymys on kurssilaisille haastava, kurssilaisia voi ohjata pohtimaan yhdessä, mikä "heidän aivoilleen tekee hyvää/pahaa" ts. mistä kurssilaiset pitävät tai eivät pidä. Kuvat eri *harrastuksista, ruoista, matkustelusta* jne. voivat olla edesauttaa keskustelua.