



The Brain Health School Challenge 2025



3 – 2 – 1 BRAIN POWER



Osallistu ja voita 500 euroa luokkaretkirahastoon!

The Significance of Brain Health: <https://vimeo.com/824018797>



Miksi aivoterveys?

Aivot johtavat ihmisen kaikkia tärkeitä kykyjä: havaintojamme, tunteitamme, tietoaamme sekä käyttäytymistämme. Aivot vastaavat myös elimistömme toiminnasta ja liikkeistä. Lyhyesti sanottuna ilman aivojamme mikään ei toimi. Sen tähden:

JOKAINEN IHMINEN ON TERVEIDEN AIVOJEN ARVOINEN!

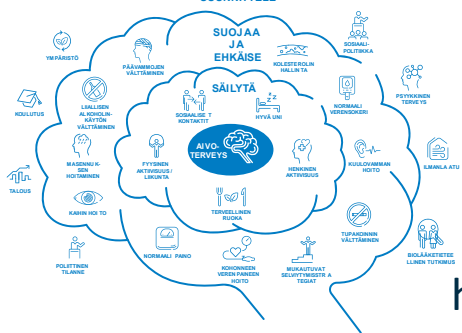
Kysymys:

Mitä aivot tekevät? Mihin tarvitsemme aivojamme ja voiko ilman aivoja elää?



Vestaus: (klikkaa yhtä!)

Mitä aivot tekevät? Mihin tarvitsemme aivojamme ja voiko ilman aivoja elää?



harjoitella syleillä rauhoittua istua
 painaa vihaa hihittää soutaa maiskuttaa laittaa ruokaa hengittää
 siivota oppia puhua neuvoa syödä rakastaa iloita nukkua
 silittää ymmärtää seistä söydessä näppäillä soittaa tanssia laulaa
 ostaa kehua juhlia seistä seistä leikata nähä nauttia
 pyöräillä ottaa kiinni harmistua haaveilla kasvattaa kirjoittaa nauraa
 itkeä tuntea kiipeillä osallistua kävellä suunnitella kuiskutella kokeilla
 ommella tahtoa leikkiä leipoa urheilla opiskella parveilla
 toivoa lämmittää hypiskellä suuttua kaivata maistaa
 valita haistaa kuulla korjata pelaa tennistä
 parkkeerata



Vastaus:

ajatella	juhlia	laittaa ruokaa	nauttia	parveilla	suunnitella
haaveilla	kaivata	lämmittää	neuvoa	pelaa tennistä	suuttua
haistaa	kasvattaa	laulaa	nukkua	puhua	syleillä
harjoitella	kävellä	leikata	ommella	pyöräillä	syödä
harmistua	kehua	leikkiä	opiskella	rakastaa	tahtoa
hengittää	kiipeillä	leipoa	oppia	rauhoittua	tanssia
hihittää	kirjoittaa	maiskuttaa	osallistua	seistä	toivoa
hypiskellä	kokeilla	maistaa	ostaa	siivota	tuntea
iloita	koriata	nähdä	ottaa kiinni	silittää	urheilla
istua	kuiskutella	näppäillä	painaa	soittaa	valita
itkeä	kuulla	nauraa	parkkeerata	soutaa	vihaa
					ymmärtää



Miten aivoterveys toimii?

SUUNNITTELU

SUOJELU

SÄILYTTÄMINEN

AIVO-
TERVEYS

Mitä voit tehdä päivittäin aivoterveytesi puolesta?



Käytä niitä!



Aivoja pitää käyttää!

Tehtävä – “Pakkaan matkalaukkuuni...”

- 1. Lapsi sanoo: “Pakkaan matkalaukkuuni housut”.*
- 2. Lapsi sanoo: “Pakkaan matkalaukkuuni housut ja t-paidan”.*
- 3. Lapsi sanoo: “Pakkaan matkalaukkuuni, housut, t-paidan ja kengät”.*
- 4. Lapsi sanoo: ...*

Tehtävä – “Koputtele ja hiero”

Aseta kätesi vatsallesi ja pyöritä sitä napasi ympäri. Laita samalla toinen kätesi pääsi päälle ja koputtele sitä varovasti.



Tehtävä – “Sano nimesi takaperin...”

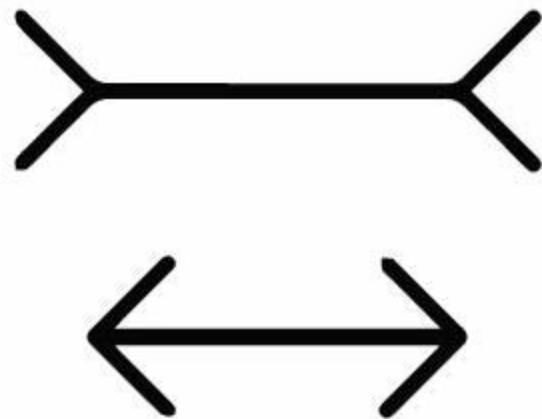
Opettaja osoittaa lasta, jonka pitää sanoa nimensä takaperin (Pasi = Isap). Tämä lapsi osoittaa puolestaan seuraavaa lasta ja niin edelleen, kunnes kaikki lapset ovat lausuneet nimensä takaperin.



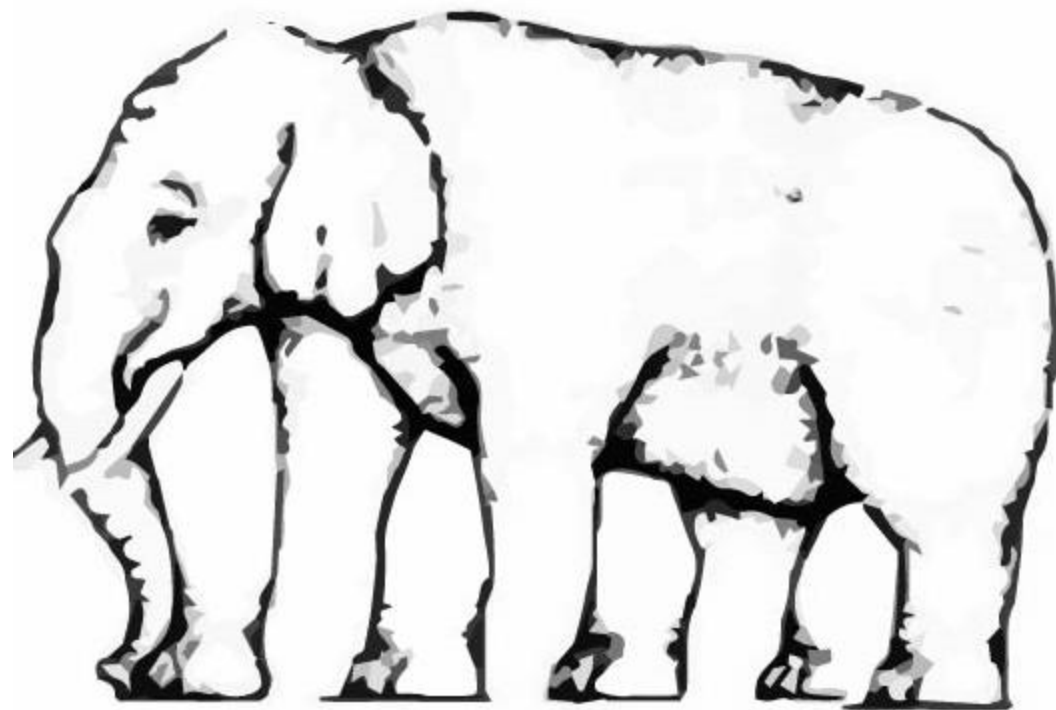
Kun aivomme huijaavat meitä...



Mitä näet? Nuoren vain vanhan naisen?



Ovatko janat yhtä pitkiä?



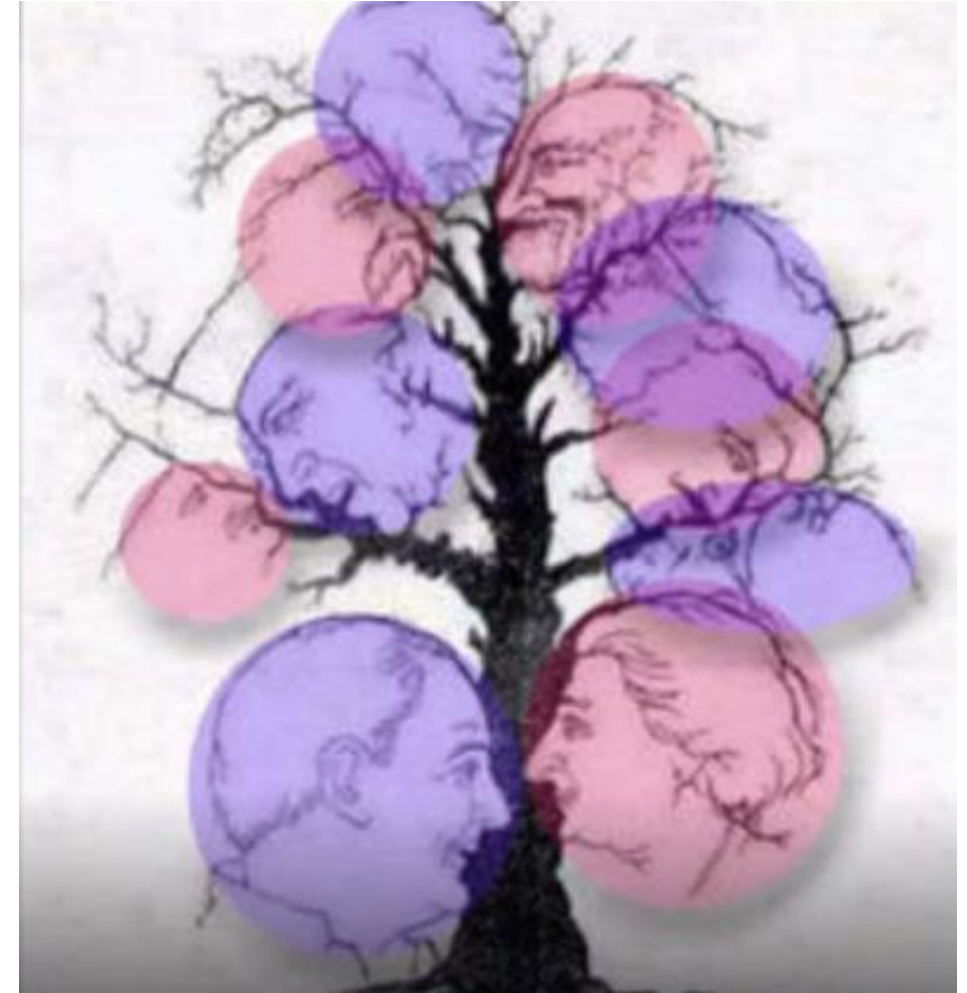
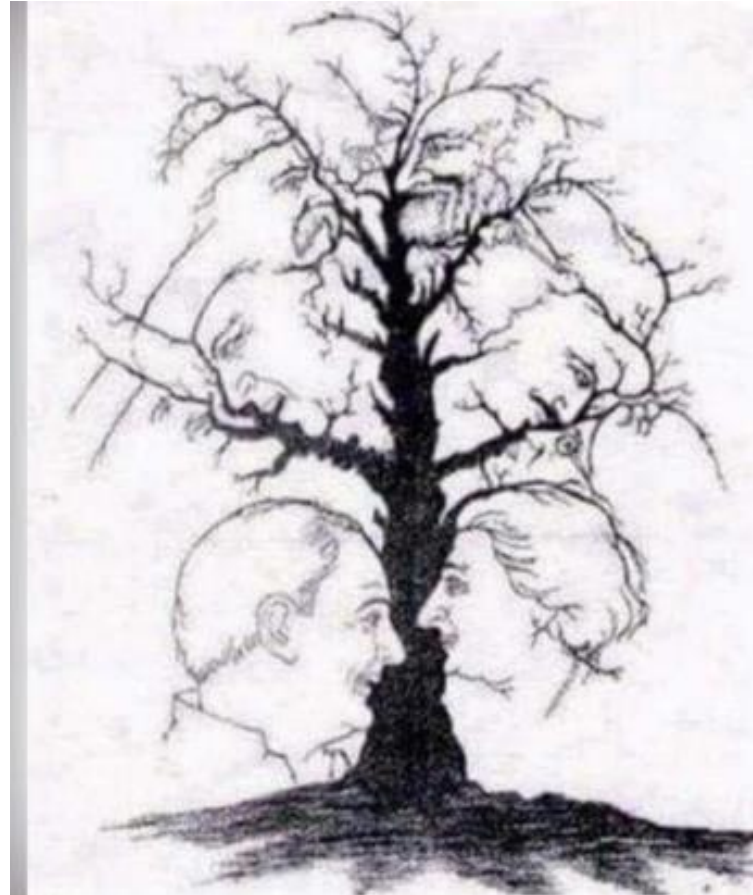
Kuinka monta jalkaa on tällä norsulla?



Kun aivomme huijaavat meitä?

Onko tämä vain pahkainen puu? Vai näetkö jotain muutakin?

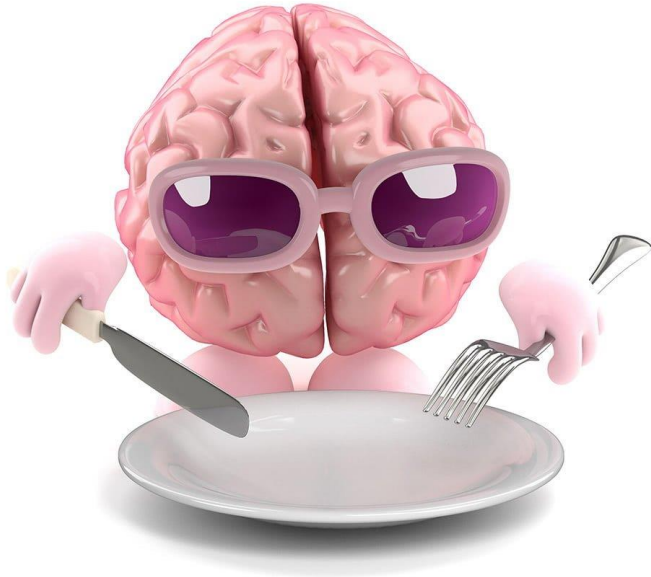
Itse asiassa puuhun on piirretty kasvoja. Kuinka monta sinä näet?



Ravitse aivojasi (terveellisesti!)



Mitä aivot tarvitsevat?



Aivomme työskentelevät kellon ympäri.

Ne tarvitsevat

- terveellistä ruokaa
- liikkumista
- riittävästi hyvää unta
- raitista ilmaa
- onnellisuuden tunnetta
- uutta tietoa



Kysymys:

Mitkä ruoka-aineet ovat terveellisiä aivoille? Pikaruoka? Virvoitusjuomat? Leivokset? Tai ehkä eivät sittenkään?



*Tehtävä – Ruokaa aivoille
Löydä tästä, mitkä 14 ruoka-ainetta
ovat hyviä aivoterveydelle.*

U	V	T	R	X	H	O	F	U	D	X	E	N	N	Q	M	O	C	P	T
U	K	R	P	Ä	H	K	I	N	Ä	T	Z	J	O	T	Q	M	N	I	C
Q	W	O	V	U	J	S	K	A	N	A	N	M	U	N	A	T	F	P	J
Q	I	C	I	X	D	O	H	J	E	J	V	T	H	U	R	G	H	A	N
H	U	N	R	R	B	X	R	T	T	R	Q	S	N	G	D	P	C	V	G
Q	E	I	R	K	A	G	P	L	A	U	F	I	D	X	C	H	B	U	J
I	O	U	Q	Y	R	A	V	O	K	A	D	O	Q	R	D	S	O	T	W
J	J	M	A	I	T	O	T	U	O	T	T	E	E	T	D	V	W	U	S
Y	X	E	H	W	Y	M	L	O	H	I	L	S	C	H	I	C	V	N	A
F	N	V	P	A	R	S	A	K	A	A	L	I	Q	B	I	R	O	S	P
J	G	R	B	P	A	O	P	P	U	I	J	Z	Y	L	T	H	J	O	B
I	F	P	W	M	S	H	H	U	P	A	L	K	O	K	A	S	V	I	T
L	F	K	C	T	V	V	L	X	E	V	H	Y	B	J	M	V	K	L	U
V	W	A	Y	R	X	C	A	L	M	Y	R	I	T	I	T	W	V	L	V
M	B	L	K	V	M	C	C	G	S	K	U	C	K	D	H	H	K	X	P
O	G	A	X	J	A	M	X	E	C	D	B	P	X	A	O	B	S	T	Y
L	M	D	V	I	H	A	N	N	E	K	S	E	T	B	G	I	I	E	M
X	V	W	O	L	F	J	I	G	K	E	H	Y	B	E	D	I	E	E	M
V	A	U	L	B	G	P	S	O	I	J	A	P	A	V	U	T	R	P	X
S	A	G	J	L	Y	Z	U	N	X	B	J	J	F	I	Q	Q	N	R	U



Vastaus – Ravintoa / ruokaa aivoille

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| 1 Avokado | 2 kala | 3 kananmunat |
| 4 lohi | 5 maitotuotteet | 6 palkokasvit |
| 7 parsakaali | 8 pavut | 9 pähkinät |
| 10 soijapavut | 11 tee | 12 vihannekset |
| 13 yritit | | |



U	V	T	R	X	H	O	F	U	D	X	E	N	N	Q	M	O	C	P	T
U	K	R	P	Ä	H	K	I	N	Ä	T	Z	J	O	T	Q	M	N	I	C
Q	W	O	V	U	J	S	K	A	N	A	N	M	U	N	A	T	F	P	J
Q	I	C	I	X	D	O	H	J	E	J	V	T	H	U	R	G	H	A	N
H	U	N	R	R	B	X	R	T	T	R	Q	S	N	G	D	P	C	V	G
Q	E	I	R	K	A	G	P	L	A	U	F	I	D	X	C	H	B	U	J
I	O	U	Q	Y	R	A	V	O	K	A	D	O	Q	R	D	S	O	T	W
J	J	M	A	I	T	O	T	U	O	T	T	E	E	T	D	V	W	U	S
Y	X	E	H	W	Y	M	L	O	H	I	L	S	C	H	I	C	V	N	A
F	N	V	P	A	R	S	A	K	A	A	L	I	Q	B	I	R	O	S	P
J	G	R	B	P	A	O	P	P	U	I	J	Z	Y	L	T	H	J	O	B
I	F	P	W	M	S	H	H	U	P	A	L	K	O	K	A	S	V	I	T
L	F	K	C	T	V	V	L	X	E	V	H	Y	B	J	M	V	K	L	U
V	W	A	Y	R	X	C	A	L	M	Y	R	I	T	I	T	W	V	L	V
M	B	L	K	V	M	C	C	G	S	K	U	C	K	D	H	H	K	X	P
O	G	A	X	J	A	M	X	E	C	D	B	P	X	A	O	B	S	T	Y
L	M	D	V	I	H	A	N	N	E	K	S	E	T	B	G	I	I	E	M
X	V	W	O	L	F	J	I	G	K	E	H	Y	B	E	D	I	E	E	M
V	A	U	L	B	G	P	S	O	I	J	A	P	A	V	U	T	R	P	X
S	A	G	J	L	Y	Z	U	N	X	B	J	J	F	I	Q	Q	N	R	U

Jokainen askel on tärkeä!



Tehtävä – liikunta ei vahvista vain ruumista, vaan myös aivoterveyttä!

Keksi mahdollisimman monta urheilulajia aakkosittain. Sinulla on kolme minuuttia aikaa!

Aitajuoksu Aerobic Aikido Akrobatia Amerikkalainen jalkapallo Ampuminen	Auto-urheilu	Hiitäminen HIT Huispaus Hölkkä	Napatanssi Nyrkkeilypallo (Nyrkkipalo-peli)	Ratsastus Riippuliitto Ringetti Rugby Rullaluistelu Rytmivoimistelu			
Baseball Beachvolley Biljardi	Jalkapallo Jooga Judo	Ju-jitsu Jääkiekko	Onginta	Saukavävely Seinäkiipeily Snorklaus Soutaminen	Squash Sulkapallo Suppailu Surffaus		
Capoeira Curling	Cheerleading	Kajakkimelonta Kanoottimelonta Karate Katukoripallo Kaunoluistelu Kymmenoitteilu	Kick-boxin Kiekonheitto Kiipeily Kiteboarding Korkeushyppy Käsipallo	Koskenlasku Kouluratsastus Koripallo Kuviokellunta Kuvioluistelu Kävely	Tanssi Tae Bo Taitoluistelu Telinevoimistelu Tennis Tikanheitto	Trampoliini Triathlon	
Estejuoksu		Laskettelu Laskuvarjohyppy lentopallo	lumilautailu luistelu	Painonnosto Pesäpallo Pilates Pingis Pitkänmatkanjuoksu	Polkujuoksu Polo Polttopallo Purjehdus	Uiminen Uimahyppy	
Fitness Frisbeegolf Frisbee		Maahockey Maastopyöräily Miekkailu	Minigold Mäkihyppy Murtomaahiihto	Qikong		Vaellus Vesihiihto Vesipallo	Voimannosto Vikellys-ratsastus Vuorikiipeily
				Zumba			

Toimintatapa

Mihin kannattaa kiinnittää huomiota ja mitä välttää?



Mitä voit tehdä päivittäin?



PÄÄVAMMOJEN
VÄLTÄMINEN



LIALLISEN
ALKOHOLIN-
KÄYTÖN
VÄLTÄMINEN



NORMAALI PAINO



KOLESTEROLIN
HALLINTA



TUPAKOINNIN
VÄLTÄMINEN



NORMAALI
VERENSOKERI



Aloitetaan yhdessä

Nämä ympäristötekijät
ovat tärkeitä
aivoterveydelle



The Brain Health School Challenge 2025



3 – 2 – 1 **BRAIN POWER**



The Brain Health School Challenge 2025



3 – 2 – 1 BRAIN POWER



1 Suunnitelkaa luokkana idea / strategia, kuinka voisitte vakuuttaa toiset nuoret huolehtimaan aivoterveystään.



2 Tehkää juliste, kirjoittakaa kappale, ohjatkaa video, laulakaa biisi, harjoitelkaa tanssi, kirjoittakaa runo, piirtäkää sarjakuva – kaikki on mahdollista / luvallista. MUTTA idea siitä, kuinka vakuutatte nuoret huolehtimaan aivoistaan ja pitämään ne terveinä, on oltava hyvin selkeä.



3 Lähettäkää ideanne 30.4. mennessä BrainHealthMission@ean.org. Lähettäessänne kilpailutyön annatte samalla EAN:lle luvan julkaista sen tällä verkkosivustolla [School Challenge - ean.org](https://www.ean.org/school-challenge) . Siellä voitte myös äänestää omaa suosikkianne. Suomalaistuomaristo valitsee voittajaprojektit. Ilmoitamme voittajille 10.5. mennessä.



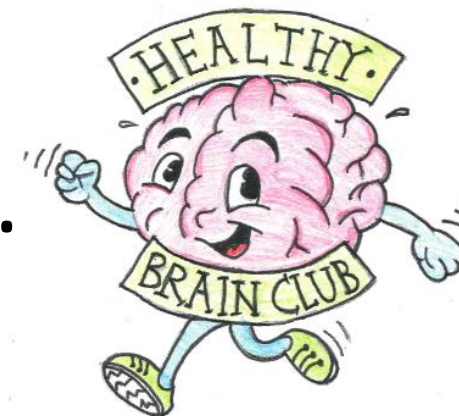
The Brain Health School Challenge 2025



3 – 2 – 1 BRAIN POWER



Ota haaste vastaan ja liity...



Information and Resources

<https://www.aivoliitto.fi/paaosassapaa/>

<https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/tallenne-uni-ja-aivot-miksi-nukumme-webinaarista-15-3-2022/>

<https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/tallenne-aivoviikon-aivot-tarvitsevat-seuraa-webinaarista-15-3-2023/>

[What is the Brain? For Kids | Information and Resources \(twinkl.at\)](#)

[The Human Brain | Educational Videos for Kids – YouTube \(3:32 Min\)](#)

[How Sleep Affects Your Brain – YouTube \(1:53 Min\)](#)

[How the food you eat affects your brain - Mia Nacamulli – YouTube \(4:52 Min\)](#)

[How Exercise Affects the Brain – YouTube \(1:57 Min\)](#)

[Being-Brainy-Activity-Pack-1.pdf \(beingbrainy.com\)](#)



Odotamme
panostasi



The Brain Health School Challenge 2025



3 – 2 – 1 BRAIN POWER



Osallistu ja voita 500 euroa luokkaretkirahastoon!