



Aamunavaus aivojen huollosta

Päämme sisällä olevat aivot mahdollistavat kaiken toiminnan, niin liikkumisen, ajattelemisen kuin tuntemisenkin. Aivot tekevät jatkuvasti työtä, vaikkamme sitä huomaisikaan. Ne eivät lepää koskaan! Voimme kuitenkin helpottaa aivojemme työtä kohtelemalla niitä hyvin.

Nyt tehdään *I love my brain* -testi ja otetaan selvää, miten hyvin pidämme huolta omista aivoistamme! Tätä varten tarvitset kynän sekä paperia. Voit nyt etsiä ne eteesi. Luen ääneen viisi kysymystä, joissa on kaikissa kolme vastausvaihtoehtoa. Merkitse kysymyksen jälkeen paperille oma vastauksesi, eli päteekö sinuun A-, B- vai C-vaihtoehto. Aloitetaan.

1. Aivot janoavat liikuntaa, jotta verenkierto toimii kunnolla myös aivoissa. Kuinka usein ulkoilet tai liikut vähintään tunnin päivässä?
A) kerran viikossa, B) kaksi kertaa viikossa, C) kolme kertaa viikossa tai useammin
2. Aivot pitävät levosta ja tarvitsevat unta. Kuinka monta tuntia keskimäärin nuket yössä?
A) 7 tuntia, B) 8 tuntia, C) 9 tuntia tai enemmän
3. Aivot tuntuvat tykkäävän kovasti lukemisesta. Luetko kirjoja vapaa-ajalla?
A) katselen mieluummin telkkaria, B) luen silloin tällöin, C) minulla on vähintään yksi kirja aina meneillään
4. Jatkuva puhelimen vilkuilu heikentää aivojen keskittymiskykyä. Kuinka paljon oleilet puhelimella päivittäin?
A) kolme tuntia tai enemmän, B) 1–2 tuntia päivässä, C) alle tunnin päivässä
5. Sokeri on aivoille koukuttava juttu. Se ei tee hyvää keskittymiskyvylle. Kuinka usein sinun tulee syötyä herkuja tai juotua energiajuomia taikka limua?
A) päivittäin, B) pari kertaa viikossa, C) korkeintaan kerran viikossa

Hieno! Seuraavaksi lasketaan pisteet yhteen. Saat jokaisesta A-vaihtoehdosta yhden pisteen, jokaisesta B-vaihtoehdosta 2 pistettä ja jokaisesta C-vaihtoehdosta 3 pistettä. Nämä kannattaa kirjata ylös paperin kulmaan, jotta muistaisit ne, kun lasket omia pisteitäsi. Eli A = 1 piste, B = 2 pistettä ja C = 3 pistettä. Nyt voit laskea yhteen omat pisteesi.

Testin tarkoituksena oli selvittää, miten hyvää huolta pidät aivoistasi. Jos sait pisteitä 6 tai vähemmän, ovat aivosi aika-moisella koetuksella. Ei ole ihme, jos sinun on vaikea keskittyä, olet väsynyt tai sinun on vaikea oppia uusia asioita. Aivosi eivät jaksakaan toimia täydellä teholla, jos ne eivät saa tarpeeksi unta ja liikuntaa, tai jos vietät paljon aikaa puhelimella.

Jos taas sait pisteitä 7–10, se on ihan hyvä suoritus. Jos kuitenkin tunnet itsesi väsyneeksi tai rauhattomaksi, voit kiinnittää huomiota unen määrään ja vaihtaa ruutuajan ulkoiluun tai lukemiseen.

Jos sait 11–15 pistettä, onneksi olkoon! Pidät hyvää huolta aivoistasi, ja voit jatkaa samaan malliin.

Muistetaan tänään pienet aivoteot, joilla parannamme aivojen hyvinvointia. Mukavaa koulupäivää!